

---

Subject: Selbst Schuld?

Posted by [rocknrolla](#) on Tue, 27 Jan 2009 20:33:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben Leidenden, ich habe eine Frage an euch:

Koennen Lebenswandel & Lebensstil den erblich bedingten Haarsausfall beguenstigen?

(Das soll nicht heissen, dass eine zweite Form von Haasausfall zur AGA dazu kommt, sondern, dass einfach mehr Haare schneller und frueher ausfallen nach dem bekannten Schema.)

-

Kurz etwas zu mir und wieso ich frage, ich bin 27 Jahre alt und habe vor 6 Monaten festgestellt, dass mir extrem viele Haare verloren gegangen sind und zwar im Haaransatz und ueber den gesamten oberen Kopfbereich hinweg. Der Ausfall ist extrem gleichmaessig, deswegen ist er mir wohl nicht frueher aufgefallen. Man kann jetzt so richtig einmal durchgucken durch den Wald (nicht aber an den Seiten). Auf Fotos von vor 12 Monaten habe ich hingegen noch einen vollen Ansatz.

Das schockt mich total, weil mein HA bisher genau so wie bei meinem Vater verlaufen war. Gaanz langsam vortschreitend Geheimratsecken und etwas ausgeduennte Tonsur. Optisch hatte mein Vater aber genau wie meine Opas bis Anfang vierzig noch volle Haare.

Naja ich frage mich jetzt ob mein Lebensstil schuld ist, seit 5 Jahren:

- schlecht Ernaehrt (71-75kg auf 193cm)
- 20 Zigaretten am Tag
- 1,5l Bier am Tag
- 6 Becher Kaffe am Tag
- kein Sport

Dazu seit 2 Jahren extremer Stress. Erst ein 12-monatiger Master Studiengang, dann seit einem Jahr ein Job mit mehr Verantwortung als ich gewachsen bin (im Ausland) und jetzt noch seit 6 Monaten eine Freundin, die ich 5 Tage die Woche sehe. Also die Liste muss erweitert werden um: seit 2 Jahren:

- staendig unter Zeitdruck (auch in der Freizeit)
- Versagensangste
- dauerhafte Uebermuedung (teilweise auch durch Schlafstoerungen)
  
- Bildschirmarbeit am Laptop (immer zusammengekniffene Augen, Nacken-, Kopf- und Kieferschmerzen)
- juckende, schmerzende Kopfhaut (seit weniger als zwei Jahr)
  
- letztendlich staendig koerperlich am absoluten Limit (Lungenstiche, Herzstiche, Schwindel usw.)

Einiges hat sich in den letzten zwei Monaten geändert. Kein Alkohol mehr, keine Zigaretten, kein Kaffee, bessere Ernährung. Fühl mich generell wie neu geboren. Uebrigens war die großartigste Wohltat mit dem Kaffee auf zu hören. Habe das Gefühl seitdem das 3-fache an Energie zu besitzen, aber an den Haaren hat sich bisher natürlich nichts verändert. Die Schmerzen am Nacken Kopf und Kiefer hab ich auch immernoch, sowie den Stress.

Werde jetzt zum Hautarzt gehen, doch bevor mir dort einfach nur AGA diagnostiziert wird, wollte ich hier einmal fragen, ob mein Lebensstil nicht einen Großteil dazu beigetragen haben könnten, dass ich überhaupt angefangen habe so stark Haare zu verlieren. Insbesondere interessiert mich ob es mit der Sitzhaltung, Augenkniffen und Kieferschmerzen zusammenhängen könnte?

Viele Gruesse in die Heimat

Bernd

---