
Subject: Ich bin neu, bitte um Hilfe...

Posted by [Perio](#) on Mon, 03 Dec 2012 10:26:03 GMT

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

Hallo liebe Leidensgenossen,

ich bin männlich, 20 Jahre alt und Student.

Ich hatte immer extrem dickes und extrem dichtes Haar. Es hat mich auch sehr gestört, weil keine Frisur passte. Der*Die Friseur*in beschwerte sich immer, ich würde ihre Schere kaputt machen und am Ende wurden sie kräftig ausgedünnt. Wenn ich heute daran zurückdenke, hätte ich gerne wieder mein altes Problem zurück...

Vor 1,5-2 Jahren ungefähr ging es dann los. Mir fielen die Haare aus. Ich hatte das Gefühl sie würden diffus ausfallen. Aber da ich sehr dickes Haar habe, fiel das niemanden außer mir auf und jeder meinte ich würde übertreiben. Doch plötzlich meinte ein Klassenkamerad zu mir, dass ich eine kahle Stelle habe. Es handelte sich um kreisrunden Haarausfall hinten/seitlich am Kopf. Ich bekam Cortison und ein spezielles Shampoo, es kam noch eine kahle Stelle hinzu, aber nach einer Zeit wuchs alles wieder zu und ich war unendlich erleichtert. Auch mein Haarausfall hörte auf. Aber ich war nicht mehr der Buschkopf wie davor. Die Haare blieben weg und meine Oma meinte ich hätte nicht mehr so volles Haar wie früher. Doch das war erträglich, denn ich hatte noch genug Haare und musste nur nicht mehr ausgedünnt werden.

Doch vor 4 Monaten ungefähr fing es wieder an. Mir fielen die Haare aus. Ich brauch nicht zu erwähnen wie verzweifelt ich war, ihr kennt es am besten. Jetzt seit einigen Tagen, so kommt es mir so vor, hat es aufgehört. Aber wenn ich mir nun durch die Haare fahre, ist es kein Vergleich mehr zu früher. Erstens habe ich Angst, dass sich das so schubweise fortsetzt, bis ich eine Glatze habe und zweitens habe ich ja Hoffnung, dass sie wieder wachsen wie früher.

Hintergrundinformationen:

Zur Zeit des ersten, kreisrunden HA, habe ich mich nach Schlank im Schlaf ernährt und schnell abgenommen. Also morgens nur KH, mittags gemischt und abends keine KH, mehr Eiweiß. Ungefähr ein Jahr vor dem ersten HA habe ich Isotretinoin bekommen gegen meine Akne (Retinoide).

Zur ZEIT meines letzten HA habe ich meine Ernährung wieder umgestellt. Ich habe KH nun endgültig verbannt und ernähre mich Kohlenhydratarm. Außerdem lebe ich vegetarisch und nehme auch keine Milchprodukte zu mir. Aber der HA fing schon vor dem Vegetarismus an.

Erblich bin ich kau vorbelastet. Mein Vater hat nicht so volles Haar wie ich, aber das war schon immer so. Er hat keine Geheimratsecken oder sonstiges. Meine Onkel sind alle "vollhaarig", meine Tanten und Mutter auch. Meine Omas auch und mein lebender Opa hat nun eine hohe Stirn, aber immer noch Haare auf dem Kopf. Nur meine Tante mütterlicherseits hatte fast zeitgleich mit mir, mit dem kreisrunden Haarausfall zu kämpfen.

Beim ersten Blutbild, waren nur meine Eisenwerte leicht unterhalb des Normbereiches. Ich möchte nun zu Endokrinologen gehen und mir ein ordentliches BB mit Zink, B-Vitamine u.s.w. machen lassen. Gibt es hier eine Liste mit allen wichtigen Stoffen, die ich prüfen lassen sollte? Hier schreiben viele "hätte ich nur früher was getan". Doch was kann ich denn nun früh tun?

Welche Schritte soll ich nun einleiten?

Ich danke Euch sehr und wünsche euch allen sehr viel Kraft.
