

---

Subject: 21, Neu, Moin, Hilfe

Posted by [xAmazing](#) on Wed, 17 Jun 2015 16:38:21 GMT

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

---

Moin. Bin 2, habe Geheimratsecken und seit ein paar Monaten Haarausfall, darum soll es vorwiegend gehen. Über die Gründe und die möglichen Lösungen. Fotos sind aktuell nicht möglich, deshalb versuche ich es halbwegs zu erklären.

Kurz meine Story, um mir einfach ein paar Dinge von der Seele zu schreiben. Weiter unten werde ich die wichtigen Probleme nochmal zusammenfassen.

Das Thema "Haare" ist bei mir "erst" seit ca. 7-8 Monaten existent. Es fing alles mit GHE auf der rechten Seite an. Nach Wochen ist mir dann erst richtig bewusst geworden wie weit zurück die Haare an der rechten Seite sind. Gut und schön. Nächster Schock < Meine Haare an den Seiten (quasi über den Ohren im kompletten Bereich nach vorne bis zur GHE) sind extrem kurz, haben kahle Stellen und wachsen ganz einfach nicht mehr wirklich lang genug. Dies fällt vor allem auf, wenn ich lange Haare habe. Sie sind einfach "struppig" :

Das ganze ist nicht nur rechts, sondern auch links. Bei kurzen Haaren fällt es kaum auf. Nagut ,und bei langer Frisur können die oberen Haare es halbwegs abdecken.

Nun kommen allerdings die 2 Geschichten, die mir wirklich schlaflose Nächte bereiten.

### 1. Pony

Die rechte Seite des Ponys (die Seite mit der GHE) ist nicht mal halb so gut wie die linke. Also erstmal ist der Ansatz grundsätzlich weiter hinten und zum Anderen ist hinter der ersten Haarreihe eine komplett kahle Linie. Style ich meine Haare also hoch ist diese Seite immer viel weiter hinten, weil kaum halt von hinten da ist und mittlerweile ist das ganze auch schlimmer geworden. Sonst konnte ich diese Stellen nur sehen, wenn ich sie sehen wollte. Jetzt gehe ich vor den Spiegel und ich erkenne die kahlen Stellen hinter dem Pony. Vor allem in der Mitte des Ponys ist mittlerweile ein minimaler kreis, den ich jeden morgens sehe und nicht verdeckt bekomme...das kann ganz einfach keine Einbildung sein. Vor wenigen Monaten ist das nicht mal ansatzweise so gut aufgefallen.

Zudem habe ich mittlerweile auf BEIDEN Seiten des Ponys (also ganz Links bzw Rechts) wo dieser quasi beginnt nur noch ganz kleine Haare. Also ganz oben wo die GHE beginnt. Exakt dort waren sonst normale Haare, die ich mit dem gesamten Pony zur anderen Seite gestylt habe, oder runter in die GHE, um diese etwas zu verdecken. Dort habe ich jetzt nur noch kurze Haare (auf der schlimmen Seite quasi fast nichts mehr) und meine Befürchtung ist, dass von da aus der Pony bzw die Haare hinter dem Pony langsam "aufgefressen" werden.

So wie man es bei vielen Leuten sieht, die zwar noch einen Pony haben, aber dahinter ne komplett kahle Stelle..

Jetzt zu den wichtigen Dingen. Ich weiss der Text oben ist nicht optimal, aber es ist einfach zu

nervig und ich musste das kurz in etwa los werden. Bald werden Bilder folgen und dann könnt ihr gewisse Dinge besser beurteilen.

Aufgrund von gereizter und juckender Kopfhaut (besonders an den Stellen beim Pony) und auch sogar Schmerzen beim anfassen dieser Stellen habe ich mein Shampoo gewechselt und mir Schuppen S. gekauft, hatte nämlich auch leichte Schuppen. Seit dieser Zeit (seit ca. Januar) habe ich auf einmal Haarausfall. Heisst also auf einmal sind Haare (etwas 10-20) im Waschbecken bzw in der Dusche. Das hatte ich 100% vorher nicht, weil ich das in den Monaten zuvor schon mal überprüft hatte.

Die Schuppen sind später weg gegangen und das Jucken ebenfalls. Nachdem ich zu komplett normalem Shampoo gewechselt bin ist es wieder schlimmer geworden..gestern hatte ich zB wieder schmerzen auf der Kopfhaut/in den Haarwurzeln also das Problem ist nicht behoben.

Der Haarausfall ist nicht schlimmer geworden, aber er ist da und gerade im Bereich beim Pony (auch auf der vollen Seite) erkenne ich kahle Stellen. Sie sind nicht in jeder Situation sichtbar, aber wenn ich bedenke wie schnell die andere Seite schlimmer geworden ist, dann mache ich mir hier große Sorgen.

Ein Grund für den Ausfall könnte außerdem meine Ernährung sein. Habe letztes Jahr deutlich gesünder gelebt und 10 KG abgenommen. Im Winter habe ich dann wieder viel Zucker gegessen und gerade im Januar (wo der Ausfall etwa begann) habe ich es übertrieben und völlig ungesund gegessen ( auch aus Frust wegen dem Haar Thema)...viel Zucker, viele Milchprodukte.

Hab auf einer Seite gelesen, dass zuviel Zucker auch ein Grund sein kann.

So das war´s erstmal. Ich weiß, korrektes Deutsch sieht anders aus Egal mir gehts etwas besser.