

---

Subject: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Thu, 03 Mar 2016 23:21:28 GMT

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

---

Hallo, bin noch ganz neu hier... aber habe schon eine ganze Weile als Gast mitgelesen. Ich bin gerade ziemlich am verzweifeln, weil ich seit ca... 5-6 Monaten inzwischen Haarausfall habe bzw. meine Haare am ganzen Oberkopf dünner werden. Je mehr ich über das Thema lese... umso mehr begreife ich, was da in meinem Körper bisher geschah. Ich hatte Ende der Pubertät relativ starke Akne und habe vom Arzt Isotretinoin verschrieben bekommen (ein Vitamin A) das sehr gut gegen Akne wirkt. Etwa zeitgleich setzte auch Haarausfall und Bartwuchs ein. Kaum nahm ich das Zeug stoppte der Bartwuchs und der Haarausfall... ich hatte darüber aber nie groß nachgedacht.

Normalerweise nimmt man Isotretinoin nur kurz in hohen Dosen (über ein paar Monate).... die Nebenwirkungen waren mir aber zu stark (trockene Haut, Juckreiz überall) und so habe ich "meine eigene Behandlung" damit durchgeführt und nur gelegentlich eine Tablette genommen. Über Jahre hinweg, warf ich etwa alle 2-6 Wochen eine Kapsel davon ein. Das ganze ist sehr hochdosiert und wird im Körper gespeichert. Ich kam also mit meiner leichten Akne perfekt klar und hatte super reine Haut. Wenn die Kapseln alle waren, holte ich mir neue bei der Ärztin meines Vertrauens die mir das Zeug ohne weitere Fragen immer wieder verschrieb...

Ich hatte bis letztes Jahr wenig Bartwuchs und wenig Körperhaare (warum wusste ich nicht, Vater, Opas etc. sind da sehr gesegnet). Ich setzte dann im Frühling das Vitamin A ab, weil ich dachte mit nun Mitte 20 könnte ich mal gucken ob ich es noch brauch oder die Akne nun vorbei ist. Ich hatte bis dahin auch so volles Haar... ich wusste gar nicht wie ich die Haare nur stylen soll... so dick und voll waren die. Jetzt ist es regelmäßig eine Herausforderung alles so zu legen, dass man nirgends die Kopfhaut sieht. Regaine seit 2 Monaten, bisher Null Erfolg. Blutwerte alle Ok. Das spannende ist folgendes:

Ich habe gelesen, dass Talg am Haarausfall beteiligt sein soll. Auch, dass viele über fettige Haut an der ehemaligen Haarlinie berichten. Vitamin A in hohen Dosen verengt ja die Talgdrüsen, reduziert die Talgbildung und... blockt DHT. Nun ist meine Überlegung ob es evtl was bringen würde... das Vitamin A einfach wieder zu nehmen. Anstatt weiter Regaine oder gar FIN zu nehmen.... Ich hatte bis auf die teils trockene Haut und evtl. mal etwas "trauriger Stimmung" keine großen Probleme mit meiner Vitamin A einnahme...

Hat das schon mal jemand versucht? Und was haltet ihr davon?

---