

---

Subject: Spezieller Fall - lässt sich noch irgendwas retten bei mir?

Posted by [stanton](#) on Sat, 13 Mar 2021 09:46:35 GMT

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

---

Hallo liebe Leidensgenossen,

das Thema Haarverlust beschäftigt mich schon seit Anfang 20, somit habe ich im Lauf der Jahre sporadisch immer mal wieder recht intensiv hier gelesen. Nun will ich es doch noch mal genauer wissen und würde mich über einige Meinungen bezogen auf meinen vielleicht etwas speziellen Fall freuen. Hoffe, ich überstrapaziere eure Aufmerksamkeit nicht, wenn ich etwas aushole.

Erstmals aufgefallen war mir der Haarausfall wie gesagt bereits als Twen. Mein damaliger Dermatologe bestätigte mir, dass es sich um erblich bedingten Ausfall handelte, um relativ starken sogar. Onlinerecherche war damals noch nicht, aber ich bekam Wind vom möglichen "Wundermittel" Minoxidil. Ich konnte meine Internistin breitschlagen, mir das Blutdruckmittel Lonolox zu verschreiben. Habe das oral eingenommen, es bisweilen aber auch aufgelöst einzumassieren versucht.

Nach einigen Wochen oder Monaten sagte die Internistin: 'Ich hab mich jetzt mal näher mit den Nebenwirkungen beschäftigt, du bekommst das nicht mehr von mir verschrieben.' Damit war das Experiment vorbei und seither fallen die Haare Tag für Tag, Jahr für Jahr aus. Angesichts der regelmäßigen Bündel im Abfluss hätte ich damit gerechnet, dass es binnen weniger Jahre vorbei sein würde mit der Pracht - ganz so fix ging es dann doch nicht. Dennoch wurde es natürlich sichtlich dünner, während die Geheimratsecken immer mehr Territorium eroberten.

Tatsächlich ist es mir nie gelungen, meinen inneren Frieden mit der Sache zu machen. Der Grund, weshalb ich nach Minoxidil nichts unternommen habe, war, dass ich ab Mitte 20 langem mit massiven Gesundheitsproblemen zu tun hatte. Wenn man es zusammenfassen will, sprang mein Immunsystem auf alles Mögliche an. Ich hatte mit zahllosen Unverträglichkeiten zu kämpfen. Da das auch Lebensmittel sehr stark betraf, konnte ich mich nur sehr einseitig ernähren. Auch Medikamente aller Art vertrug ich sehr schlecht. Immunglobuline waren ständig massiv erhöht, der Körper gewissermaßen im permanenten Ausnahme- und Verteidigungszustand.

Da ich es nicht riskieren konnte, meine Gesundheit noch mehr ruinieren, verboten sich sämtliche Experimente in Sachen Haarerhalt.

Vor etwa drei Jahren hat sich das mit den Unverträglichkeiten ein ganzes Stück verbessert. Ich kann mittlerweile endlich wieder "normal" essen, nahm binnen 8 Monaten knapp 40 kg ab und kann auch wieder moderat Sport machen. Das ist geil. Auch wenn noch nicht alles wieder normal ist, fühlt sich das durchaus an wie ein neues Leben. Ich brenne darauf, vieles nachzuholen, was mir aufgrund der Erkrankung so lange nicht möglich war.

Vielleicht sollte ich einfach dankbar sein und das genießen. Und dennoch fühlt es sich etwas paradox für mich an, mich einerseits wieder zwanzig Jahre jünger zu fühlen, durch mein Spiegelbild aber genau das Gegenteil signalisiert zu bekommen: Haarpracht immer lichter (und

grauer, aber dagegen ist ja erst recht kein Kraut gewachsen). Und natürlich gibt es auch eine ganze Menge – zumeist humorvolle – Kommentare, die einem die Veränderung immer wieder bewusst machen.

Kompensieren ließ sich die Ausdünnung eine ganze Weile durch immer kürzere Haarschnitte, bis zuletzt runter auf 2 cm. Aber erstens bin ich kein Glatzentyp und zweitens rettet das mittlerweile auch immer weniger. Frisch gewaschen wird die Kopfhaut noch gerade so abgedeckt, ansonsten schimmert sie immer stärker durch. Dachte zwischenzeitlich eigentlich, ich hätte meinen Frieden damit gemacht, aber so richtig stimmt das doch nicht. Ich würde die optische Vergreisung ganz gerne noch ein wenig aufhalten, gerade angesichts vieler gewissermaßen verpasster Jahre kommt mir die einfach noch ein bisschen zu früh.

Daher habe ich mich nun doch mal durchgerungen hier zu posten und eure Meinung zu erfragen.

Aufgrund meiner Vorgeschichte will ich meine Gesundheit allerdings nicht meiner Eitelkeit opfern. Speziell von Finasterid will ich daher die Finger lassen, das ist mir einfach nicht geheuer, auch wenn es für einige ja gut und auch nebenwirkungsfrei zu funktionieren scheint.

Minox alleine wiederum scheint nicht so viel ausrichten zu können. Erst recht nicht in den fortgeschrittenen Stadien. Bei mir sind es mittlerweile drei Jahrzehnte Haarausfall.

Was denkt ihr? Sollte ich mit dem Gang der Natur abfinden oder seht ihr irgendeine erfolversprechende Option? Würde mich sehr über Rückmeldungen freuen.

P.S. Kann demnächst auch mal ein paar Bilder posten, aber vielleicht lässt sich auch allgemein etwas dazu sagen.