

Hallo miteinander,

Ich möchte mein HA Problem nun endlich richtig angehen, da es meine Psyche wirklich sehr belastet. Ich verlasse seit 6 Monaten meine Wohnung nicht mehr, weil ich mich wie ein Häufchen Elend fühle. Ich hoffe sehr auf gute Rückmeldungen.

Vorab sollt ihr wissen, dass ich schon immer SEHR großen Wert auf eine ordentliche Frisur gelegt hab. Mir war eine schicke Frisur viel wichtiger als die neusten Schuhe oder einen schönen Urlaub. Schon mit 16 Jahren hatte ich leichte Geheimratsecken, die mich aber nicht weiter störten, da mein Haar dunkel, kräftig und leicht wellig war und die GHE kaum auffielen. Ab ungefähr 19/20 Jahren begann es dann, dass sich die GHE langsam weiter ausprägten. Mit 22 merkte ich dann, dass meine Haare nun eine ganz andere Struktur hatten. Im Vergleich zu früher waren sie viel dünner, spröde und wirkten kraftlos. Mit gutem Styling konnte ich trotzdem gut kaschieren. Ich bin jetzt 25 Jahre alt und seit ungefähr 8-11 Monaten schreitet der HA immer weiter voran. Ich merke, wie die Geheimratsecken immer größer werden und das ganze zerrt sehr an meinem Selbstwertgefühl.

Mittlerweile bin ich an so einem Punkt angekommen, dass ich mich nur noch zu Hause isoliere, ich treffe mich mit keinen Freunden, geschweige denn einer Frau und versinke in Selbstmitleid.

Gestern war dann wieder so ein Tag, wo ich ewig lange am Spiegel verbrachte und die Haare nicht sitzen wollten. Aus Hass, Minderwertigkeit und Selbstmitleid hab ich mir dann die Haare auf 2mm abrasiert in der Hoffnung sie werden gesünder nachwachsen. Ich verlasse die Wohnung wie gesagt sowieso nicht, deshalb spielt es keine Rolle.

Ich hab vor einem Jahr mal Minoxidil ausprobiert, hab es jedoch leider zu unregelmäßig aufgetragen - Nach Lust und Laune.

Ich möchte raus aus dieser Verzweiflung, ich hab wirklich versucht an mir zu arbeiten, aber ich FÜR MICH SELBST werde einfach ohne gute Haare nicht glücklich. Ich möchte gegen den HA ankämpfen, bevor es zu spät ist....

Folgendes wären nun meine ersten Schritte:

- > Haare komplett abrasieren (was schon passiert ist)
- > Nochmal eine 3 Monats-Packung Minoxidil bestellen und nun kontinuierlich auftragen (Minoxidil ist schon bestellt)
- > In den nächsten Wochen zum Hautarzt/Hausarzt gehen und meine Blutwerte/Schilddrüse untersuchen lassen.
- > Meine Kopfkissen aus Baumwolle mit Kopfkissen aus Seide austauschen.
- > Regelmäßiger und vitaminreicher Essen (Ich bin sehr schlank und unmuskulös)
- > Etwas Training, mache seit 1-2 Jahren keinen Sport
- > Aufhören mit Zigaretten rauchen (gegebenfalls steig ich auf e-Zigarette um)

Könnt ihr mir bitte Ratschläge geben, was ich am besten tun sollte? Sind das schon mal erste gute Schritte, an die man anknüpfen könnte?

Ich denke folgendes wäre noch wichtig zu erwähnen:

> Ich wasche meine Haare sehr unregelmäßig. Manchmal trage ich etwas Haarwachs auf und wasche die Haare erst 2-3 Tage später.

> Am schlimmsten sind meine Haare wenn ich morgens aufstehe oder vorher eine Cap getragen hab (und ich trage nicht sehr oft Caps). Dann sind die GHE richtig sichtbar und die Haare sehen sehr ungesund aus. Manchmal schmerzt meine Kopfhaut/Haarwurzeln, nachdem ich 2-3 Stunden Cap getragen hab.

> Leider hab ich überhaupt keine Ahnung was für ein Typ meine Haare bzw. meine Kopfhaut ist. Demnach weiß ich auch nicht welches Shampoo für mich am besten wäre?

> Gestern beim abrasieren der Haare ist mir aufgefallen, dass sehr viele Schuppen/Hautreste in den abrasierten Haaren waren, die mir vorher nie aufgefallen sind. Die Schuppen waren direkt auf der Kopfhaut und das Meiste kam erst zum Vorschein, als die Haare auf 2mm waren. Könnte das vielleicht mit ein Grund sein, warum der HA so voranschreitet zurzeit? Fotos füge ich unten ein.

Fotos

Ich hab Fotos bevor und nachdem ich mir die Haare abrasiert habe gemacht. Könntet ihr mal meinen haarstatus bewerten?

Vor dem Abrasieren <https://imgur.com/a/kC1FpfX>

Nach dem Abrasieren <https://imgur.com/a/B6mitFy>

Nach dem Abrasieren 2 <https://imgur.com/a/5TjX9tT>

Nach dem Abrasieren 3 <https://imgur.com/a/KKOC4ND>

Abrasierte Haare, Schuppen <https://imgur.com/a/BwXClI0>

Liebe Grüße und vielen Dank,  
Arthur

---