

Hallo in die Runde,

da ich schon seit einiger Zeit mitlese wollte ich auch mal meine positiven Erfahrungen mit Euch teilen.

Seit ungefähr 7 Jahren leide auch ich unter Haarausfall und dem doch ziemlich nervigen Kopfhautjucken. Nun bin ich 31 Jahre alt und es geht in die richtige Richtung. Ich versuche mal relativ ausführlich zu berichten, dann kann man seine eigene Geschichte vielleicht besser vergleichen und hoffentlich auch ein bisschen davon profitieren.

Anfänge:

Das Kopfhautjucken (Trichodynie) war der erste Bote für die ganze Geschichte. Ich kann mich noch daran erinnern, als wäre es gestern gewesen, weil es doch sehr extrem und sehr plötzlich war. Damit einher kamen fettige Schuppen, mit denen ich vorher nie Probleme hatte. Interessanter Weise kann ich mich noch gut daran erinnern, dass der Haarausfall erst später kam (wie viele Wochen weiß ich nicht mehr). Das Jucken trat auf dem gesamten Oberkopf auf (diffus), jedoch am stärksten an der Tonsur (dort war das Jucken auch am stärksten). In der Zeit hatte ich ziemlich viel Stress, war viel Joggen, habe in großen Mengen Nüsse gegessen (Histamin) und habe eine leichte Schilddrüsenunterfunktion. Ob das einen Einfluss hatte weiß ich nicht. Als der Ausfall dann begann waren es schnell 200 oder mehr pro Tag.

Was habe ich dann ausprobiert:

Ich war bei einigen Hautärzten, da die Kopfhautreizung, die Schuppen, der Ausfall und das Jucken für mich wirklich schwer zu ertragen war. Meist wurde das Allheilmittel Cortison verschrieben, was wirklich absolut gar nicht geholfen hat. Zwischendurch war ich auch bei einem Professor bei einer Uniklinik, weil ich der Meinung war, dass das schon ungewöhnlich sei (ist es nicht, wie ihr wisst). Ich bin mittlerweile wirklich überrascht, wie wenig die Ärzte davon wissen. Zumindest von der Trichodynie müsste man als Hautarzt ja schon gehört haben. Ein Arzt hat bei mir noch eine Allergie gegen Milben festgestellt, die entsprechenden Bettbezüge haben aber auch nicht geholfen. Der beste Tipp der Ärzte war das Ket Shampoo, welches gut gegen die Schuppen geholfen hat, für 10 min einwirken zu lassen (Jucken wurde etwas besser).

Was hat geholfen:

Nachdem die Einnahme von Ceterizin das Jucken reduziert hat habe ich das für einige Monate ausprobiert. Das Jucken war nie weg, aber besser. Nachdem ich dann nicht übermäßig von der Wirkung überzeugt war habe ich nur noch eine Tablette oder einen Teil genommen, wenn das Jucken zu stark wurde. Was ich sonst noch ausprobiert habe schreibe ich unten, damit es nicht zu lang wird.

Nachdem meine Haare auf dem Oberkopf immer dünner wurden mussten auch die Haare kürzer geschnitten werden, damit es nicht nach Fusseln aussieht. Überrascht hat es mich, dass Leute die nicht von Haarausfall betroffen sind es erst sehr spät oder gar nicht merken. Erst als es wirklich deutlich weniger wurde wurde ich mal gefragt, was denn mit meiner Frisur los sei. Lange Rede kurzer Sinn, die Wende kam eigentlich mit RU. Dies hat das Jucken deutlich verbessert (Lösung gekauft bei einer niederländischen Seite, welche die Aktivierung der

Follikel im Namen trägt :) ). Es wird auch oft generell über die Wirkung von Sport gesprochen. Meist erscheint Kraftsport negativ, da es die Testosteronwerte nach oben treibt. Ausdauersport senkt die Werte. In meinem Fall konnte ich jedoch einen Wirkungsschub feststellen, als ich aufgrund einer Verletzung auf das fast tägliche Joggen verzichten musste. Ab da ging nochmal ein verstärkter Ausfall ohne Jucken los, gefolgt von neuen Haaren (laut meiner Friseurin). Es kam mir so vor, als würden es besonders viele sein, wenn man alle 1-2 Monate Needling durchführt (1,5mm in meinem Fall). Einen positiven Einfluss ohne RU und mit Jucken kann ich dem Needling nicht zuschreiben.

Die Stelle an der Tonsur, die relativ kahl war war ungefähr so groß wie 4 2€ Stücke (vergleichbar mit Goretzka ?), auch der Rest auf dem Oberkopf wuchs nur noch schwächer. Nun gibt es eine etwas lichtere Stelle an der Tonsur, der Rest wächst wieder relativ stark. Meine Friseurin ist begeistert und auch ich freue mich sehr darüber, da ich darunter schon auch ziemlich gelitten habe. Ich habe keine übermäßigen Geheimratsecken und diese haben sich in der ganzen Zeit auch nicht verändert. Mein Vater hat volles Haar, der Vater meiner Mutter war relativ früh kahl.

Aktuell habe ich nur noch Kopfhautjucken, wenn ich große Mengen Nüsse esse oder nach einer durchzechten Nacht mit viel Alkohol eine Ibuprofen nehme (kennt das noch jemand ? Wird besser mit Ceterizin).

Bilder schicke ich vlt auch mal rum, warte aber noch eine Weile, bis ich noch ein drittes habe. Nun ist mein Plan das RU niedriger zu dosieren oder vielleicht nur jeden zweiten Tag. Wenn die Wirkung gleich bleibt wäre das schön.

Folgendes probiert:

- Alfatradiol -> keine Wirkung
- Rosmarinöl -> keine Wirkung
- Vitamintabletten/Nahrungsergänzungsmittel -> keine Wirkung
- Cortison -> keine Wirkung
- Ket Shampoo -> 10 min einwirken leichte Wirkung. Nehme ich aber seit 3 Jahren nicht mehr.
- Ceterizin über längerem Zeitraum -> Jucken besser, stoppt aber nicht den Ausfall. Nehme ich nicht mehr.
- Darmsanierung mit Heilpraktiker -> keine Hilfe
- Minoxidil -> unklar, nehme ich noch
- Needling -> wirkungsvoll, wenn Jucken bekämpft. Weiterhin angewendet
- RU -> sehr hilfreich. Bessere Wirkung mit moderatem Krafttraining + Needling ?

Das hier sind meine Erfahrungen, nicht Empfehlungen. Bildet Euch eine eigene Meinung bevor Ihr etwas nehmt (gibt ja auch viele negative Berichte) :)