
Subject: Vorstellung und ein paar Fragen

Posted by [Chris85](#) on Tue, 24 Jun 2008 08:17:18 GMT

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

Moin erstmal.

Also erstmal zu meiner Person. Ich bin 23 Jahre alt, männlich. In den letzten Jahren bilden sich zunehmend Geheimratsecken (2 Finger breit). Bislang ist das nicht weiter schlimm, da meine langen Haare die GHE verdecken. Allerdings befürchte ich, dass ich wenn es so weitergeht, meine Haare noch vor meinem 30. Geburtstag wegrasieren muss, weil es einfach nur beschissen aussieht. Und glaubt mir, das ist ein Alptraum für jeden Metaler, eher würd ich einen Hoden opfern.

Meine Freundin ist auch der Meinung, dass das Haar am Hinterkopf etwas dünner geworden ist. Bestätigen kann ich das leider nicht, da ich nicht täglich mit Hilfe von 2 Spiegeln meinen Hinterkopf begutachte.

Ich weiss gar nicht womit ich anfangen soll. Am besten erzähl ich mal wie es in der Familie so aussieht mit dem Haar.

Väterliche Seite:

3 Brüder. Allesamt kommen nicht über NW2 hinaus. Was bei einem Alter von ~50 Jahren durchaus akzeptabel ist. Aus der Reihe tanzt lediglich der älteste Bruder, welcher sich irgendwo zwischen NW2 und NW3 befindet (Tendenz eher Richtung 3). Der hat allerdings auch 30 Jahre unter Tage gearbeitet. 50000 Stunden mit nem Helm auf dem Kopf tun den Haaren sicherlich nicht gut.

Mütterliche Seite:

2 Brüder. Der jüngere (unter 40) hat ähnlichen Haarausfall wie der älteste Bruder väterlicher Seits. Allerdings muss man dazu sagen dass er durch häufiges toupieren (Gruffi-Jugend) und späteres Cappie tragen seinen Haaren sicherlich keinen Gefallen getan hat. Der ältere ist verstorben, allerdings ging auch hier der Haarausfall, trotz Alters über 40, nicht über NW2 hinaus.

Insgesamt komm ich eher nach der Familie meines Vaters. Darunter fällt insbesondere das Haar. Sowohl Haarfarbe als auch Dichte entspricht der meines Vaters und seiner Brüder. Einen zu starken erblichen Einfluss würde ich daher einfach mal ausklammern, oder irre ich mich da?

Meine Ernährung, mhhh... Ich bin seit 2 1/2 Jahren komplett Vegetarier. Zuvor habe ich den Fleischkonsum immer weiter reduziert. Seitdem konsumiere ich definitiv deutlich mehr Milchprodukte. Insbesondere Käse! Andererseits war der Umstieg auf eine komplett vegetarische Ernährung auch an einen Auszug aus dem elterlichen Haushalt gekoppelt. Insgesamt würde ich meine Ernährung doch als etwas ungesunder als zuvor einstufen. Achja, nen halbes Jahr davor musste mir übrigens die Gallenblase entfernt werden. Könnte irgendwas davon vllt. der Auslöser sein? Vom Zeitrahmen her passt es wie die Faust aufs Auge.

An unnatürlichen Stoffe nehme ich viel Koffein und Nikotin zu mir. Und auch gegen Kräuter,

die hierzulande dem BtmG unterliegen, in einem unserer Nachbarländer aber nahezu legal erhältlich sind, bin ich nicht grad abgeneigt. Die jährlich konsumierte Menge, liegt hier aber jedenfalls unter dem was manch andere in unter einem Monat verdampfen.

Was von diesen Stoffen ist in Zusammenhang mit HA bekannt? Von Nikotin hab ich das schonmal gehört, vom Rest eher nicht. Wenn man der Alpecin-Werbung glauben darf (ich halt net viel von solchem Zeug), soll es ja eher förderlich für den Haarwuchs sein.

Alle diese Stoffe habe ich übrigens schon Jahre zuvor regelmässig konsumiert. Desweiteren möchte ich dazu noch anmerken, dass die männlichen Familienmitglieder bis auf 1 Person auf väterlicher Seite (nicht der älteste Bruder!) alle Nichtraucher sind.

Zu guter letzt hat mich auch der Sticky über die Schilddrüse etwas beunruhigt.

-Müdigkeit, allgemeine körperliche Erschöpfung -> seit längerem ein Problem

-Konzentrationschwäche, Gedächtnisschwäche -> same here

-hoher Blutdruck mit Puls unter 70 -> bei der letzten Untersuchung (nicht wegen Haarausfall, war nur Nachmusterung wegen Zivi) hatte der Arzt meinen hohen Blutdruck bemängelt. Wie es mit dem Puls aussieht weiss ich net.

-Depressive Stimmung, Depression, Angst- und Panikattacken -> trifft teils zu, kam eigentlich gemeinsam mit den ersten beiden Symptomen

-trockene, struppige, stumpfe, und glanzlose Haare -> trifft zu

-Verstopfung -> wirklich Verstopfung habe ich eigentlich eher nicht, dennoch dauert der Stuhlgang doch oft recht lang.

-Gewichtszunahme (selten) -> denke das hat aber eher mit der Ernährung zu tun

Was meint ihr, sollte ich mich mal darauf untersuchen lassen?

Danke schonmal für die Antworten auf meine Fragen.

MfG

Langhaar

Subject: Re: Vorstellung und ein paar Fragen

Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 24 Jun 2008 09:11:34 GMT

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

wollte nur kurz etwas zu deinen aufgezählten Mythen aus der Sagenwelt etwas sagen!

Helm und Cappie tragen trägt nicht zum Haarausfall bei, wer Haarausfall bekommen soll, bekommt ihn so oder so. Ob man eine Kopfbedeckung trägt ist deinen Haaren sicherlich egal, es sei denn diese wäre tatsächlich so eng, das die Kopfhaut kein Blut mehr bekommen würde, das ist sicher nicht der Fall, da das sehr weh tut und Gewebe absterben würde...

Nikotin wird spekuliert, genauso wie Veganische Ernährung. Was jetzt mit Vegetarisch etc. ist weiß ich nicht, denke aber das man wenn man keine gravierenden Mängel hat, das es quasi ausgeschlossen ist.

Der Körper stellt sich hormonell ca. alle 7 Jahre um, d.h. die Leute die mit 18 noch keinen HA hatte, können aber mit Mitte 20, Anfang 30 oder Ende 30 durchaus noch HA bekommen, man ist

vom HA nie freigesprochen.. kommt immer darauf an wieviele deiner Follikel darauf reagieren.

Du musst selber wissen was du gegen den HA tust, die hier gepriesenen Mittel sind meiner Erfahrung nach nicht bei Geheimratsecken nützlich (steht auch in der Packungsbeilage), in letzter Zeit habe ich allerdings auch ein paar Fälle mit Minoxidil Erfolge in den GHE gesehen (werden höchstwahrscheinlich nicht von Dauer sein, da Minox die Haare nicht halten kann, nur temporär).

Gegen Schuppen und Ekzeme kann man etwas unternehmen. Nimm Head and Shoulders oder bei starken Fällen ein Ket Shampoo.
