
Subject: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [PatientX](#) on Wed, 09 Jul 2008 18:36:13 GMT

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

Hallo,

ich habs im Fin-Forum schonmal kurz angesprochen, aber irgendwie lässt mir absolut keine Ruhe, dass ich so viele Haare von mir finde.. ich ekel mich inzwischen richtig vor mir selbst...

Einerseits war mein Trichogramm vor wenigen Wochen ganz ok (Vorn 85% Seitlich 100% Hinten 70%+10% abgebrochen= 80%).. Es weist soweit ich das verstanden hab nicht auf eine Phase extremen Haarausfalls hin..

Andererseits hab ich grad beim Kämmen/ durchwuscheln überm Waschbecken gleich wieder 15 Haare gezählt und heut nachmittag auch bereits um die 20. Dazu kommen noch n paar die ich aufm Bettlaken find, sowie die, die man garnicht sieht.. Das schlimme ist: ich hab das Gefühl, würde ich weiter und weiterkämmen käm ich auch bei einem Mal schon an die 100. Das traue ich mich schon garnicht..

Eigentlich sollte doch das Trichogramm die Haarzählerei irrelevant machen oder? Dazu muss ich sagen, dass bei mir nix von 5 Tagen waschfreier Zeit gefragt wurde (wobei das angeblich, wenn überhaupt, das Ergebnis nur minimal verändert)..

Man ich geh hier echt noch ein.. Jedes Haar dass ich finde versetzt mir nen richtigen Stich in der Brust

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 09 Jul 2008 20:22:10 GMT

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

Eine tricho sagt wesentlich mehr aus als die anzahl der ausfallenden haare, daher würde ich das gelassen sehen. Manche haben von natur aus eben einen starken haarwechsel, andere weniger ausgeprägt. Es kommt immer darauf an wie schnell sie nachwachsen.

Mit "80%" meinst du haare die sich in der anagenphase befinden? Wie aus dem lehrbuch. Wenn sich keine lichtungen feststellen lassen ist alles im grünen bereich!

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [Gast](#) on Wed, 09 Jul 2008 21:11:22 GMT

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

ich habe aber das selbe problem mit dem trichogramm. meine ergebnisse waren sogar noch besser und lagen bei allen drei bereichen zwischen 10 und 12 %. trotzdem verlier ich haare in allen drei zonen wie verrückt. es ist ja eigentlich unerklärlich wenn die haare trotz der hohen anagenanzahl ausfallen und sich miniaturisieren (nicht nur in ghe sondern überall auch hinten am untersten haaransatz ziehe ich miniaturisierte haare raus)

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 09 Jul 2008 21:33:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht muss es ja auch nicht zwangsläufig so sein, dass die Telogenphase eines Haares unbedingt ca. 3 Monate dauern muss. Was wäre, wenn die Haare viel schneller abgekapselt werden würden und dann umso schneller ausfallen würden? Das würde dieses Phänom erklären. Haare gehen aus wie verrückt, miniaturisieren sogar, aber das Trichogramm zeigt nur einen geringen Telogenanteil, weil einfach nicht genügend Telogenhaare da sind?

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..
Posted by [Brosec](#) on Wed, 09 Jul 2008 22:51:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mich noch erinnern als ich noch im gymnasium war bin ich mir mal mit den Händen durch die Haare gefahren und schon waren über 10 haare auf dem Tisch, damals war ich vielleicht 17 und hatte keine Spur von Haarausfall und hatte richtig dichtes Haar. Es hat mich allerdings gewundert, dass mir so viele Haare ausfallen wenn ich mir nur kurz durch die Haare fahre.

Wenn mir jetzt durch die Haare fahre ist jedes Haar, wie du gut beschrieben hast wie ein Stich in die Brust. Obwohl man immer hört, dass es nicht unbedingt schädlich ist wenn man viele Haare lässt, macht es einem einfach Angst...Das lässt sich einfach nicht ändern....

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..
Posted by [PatientX](#) on Thu, 10 Jul 2008 07:17:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, mit 85, 80 und 100% mein ich die Haare im anagenen Stadium..
Leicht lichtere Stelle hab ich eben nur die eine um den Wirbel,
wegen der ich ja überhaupt erst hin bin..

Mich verunsichert das alles nur so wahnsinnig, dass ich inzwischen schon täglich meine GE und Tonsur stärker werden seh..

Obwohl das selbst bei einem vielfachen dessen was mir ausfällt wohl kaum möglich wär, oder?

Das Haare zählen nach dem Aufstehen und Kämmen macht mich echt nieder, hab dementsprechend auch Angst vorm Haarewaschen..

Nächste Woche fahr ich mit meiner Freundin in Urlaub und weiß noch garnicht wie ich das mit baden etc hinkriegen soll...

Ich mein, ich verlier keinesfalls weit über 150 oder gar 200 Haare am Tag, aber ich find halt schon zwischen 50 und 100 so viel...

Andererseits sollte mir das Trichogramm ja zumindest bezüglich der Anteile Mut machen, dass

genügend Haare für meine ausfallenden nachwachsen...

P.S.: Im Diagnosebericht steht unten "keine miniaturisierten Haare".. Was heißt das jetzt genau?

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 10 Jul 2008 09:24:01 GMT

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

Zitat:Das Haare zählen nach dem Aufstehen und Kämmen macht mich echt nieder, hab dementsprechend auch Angst vorm Haarewaschen

Das solltest du so schnell wie möglich ablegen. Ich mach das seit einem Jahr und wünschte, ich hätt's nie angefangen. Ich kann mit blossen Auge aus zwei Meter Entfernung die Haare auf dem Kissen zählen. Hab mir jetzt dunkle Bettwäsche zugelegt, da seh ichs nicht mal aus der Nähe. Würd ich dir je nach Haarfarbe auch empfehlen. In der Dusche bin ich zeitweise am Boden gekauert und hab alles aufgefangen, was kam

Zitat:Ich mein, ich verlier keinesfalls weit über 150 oder gar 200 Haare am Tag, aber ich find halt schon zwischen 50 und 100 so viel...

Dann hast du eigentlich relativ wenig Grund zur Panik, bei mir warens anfangs gut über 200. DAS sieht dann ganz anders aus, v.a. wenn die Haare gut über 20 cm lang sind, kannst du dir vorstellen.

Zitat: Im Diagnosebericht steht unten "keine miniaturisierten Haare".. Was heißt das jetzt genau?

Das bedeutet, dass nur Terminalhaare ausgerupft wurden, das sind normale, dicke, pigmentierte, gesunde Haare. Miniaturisierte Haare sind weitaus dünner, haben nicht mehr so viel Farbe oder sind farblos und wachsen auch nicht lange, bevor sie ausfallen. Der Wachstumszyklus ist verkürzt, dauert nicht mehr die ca. 5 Jahre wie normal, sondern im extremfall nur noch wenige Wochen oder sie kommen garnicht mehr durch die Kopfhaut durch, so kaputt sind sie.

Insofern siehst doch ganz gut aus, oder? Also vergiss das vorerst mal und fahr mit deiner Freundin in Urlaub und spring einfach ins Wasser rein wie bisher. Durch Propecia und NEMs tust du sowieso schon was dagegen, also verdirb dir nicht die schöne Zeit und hau rein

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [harry](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:55:20 GMT

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

Wenn man sich oft die Haare "rauft" werden dadurch auch vermehrt Haare in die Telogenphase geschickt, was dann auch zu mehr Haarausfall führt...

Ich kenn dieses beklemmende Gefühl so gut, wenn ich z.B. beim Haarewaschen morgens wieder überall Haare hab, das versaut mir manchmal grad den Tag Obwohl trotz dem starken Haarausfall sich trotzdem irgendwie nix verändert...

Hatte früher recht lange Haare (20 cm), damals sind mir die Haare hauptsächlich beim stylen ausgefallen, hatte auch immer einige aufm Kopfkissen. Jetzt mit kurzen Haaren fallen mir diese

vor allem beim Einschamponieren aus, auf dem Kopfkissen hab ich komischerweise keine... Muss dazu auch sagen dass ich immer recht viel Zeug reinschmier dass heißt meine Haare "fallen" alle auf einen Schlag beim Haarewaschen aus, das ist natürlich sehr "beeindruckend", hätte ich nix in den Haaren würd mir der HA gar nicht so auffallen.

Ich bin auch überzeugt dass das viele Stylen und wiederholte "zurechtrücken" und Raufen der Haare das Effluvium sehr steigert.

Und das machen doch glaub ich viele hier (Hab mir zum Bsp. mal mit einem Freund die Haare gefärbt, er hatte danach so ein krassen HA mit sichtbarer Lichtung obwohl er kein AGA hat. Haare sind wieder nachgewachsen, aber er hat die Färbung halt gar nicht vertragen.)

Es wird zwar immer gesagt dass Stylen und Co. keine AGA verursacht aber das Effluvium kann durch solche Faktoren sehr gesteigert werden.

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [PatientX](#) on Fri, 11 Jul 2008 11:38:04 GMT

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

Vielen Dank für die Antworten..

Ich fang jetzt an mich dazu zu zwingen, beim Haarewaschen die Augen zu zu machen und morgens nachm Aufstehen das Kissen/ Bettlaken gleich auszuschütteln..

Wird sicher nicht jeden Tag klappen, aber das Zählen bringt einmal kurz gute Laune, wenns wenige sind, wobei mans dann aufn Zufall oder schlechtes Zählen schiebt und Depression (ich verwend den Ausdruck nicht leichtfertig, ich mach seit 3 Wochen ne Therapie wegen dem Mist) wenns mehr sind, weil man sogar von viel mehr Haaren ausgeht (sieht ja nicht alle)..

Ob ich mich jetzt über das Tricho-Ergebnis freuen soll weiß ich immer noch nicht (sicher hätts schlimmer sein können, aber irgendwie kann ichs, subjektiv durch Haarzählerei beeinflusst, nicht für voll nehmen..)

Traurig, wenn man so lebenslustig war und einen sowas so aus der Bahn wirft. Manchmal kann ichs einigermaßen ertragen, aber dann ziehts mich wieder total runter.. Dabei sieht man als Nicht-Wissender im Prinzip garnix, aber ich denk immer nur an die Zukunft und wenns mit 23 anfängt... wer weiß wies mit 25 aussieht?

Sorry fürs Auskotzen, musste sein

Kleiner Tipp.. mir hilft zur Zeit mein neuer Desktop Hintergrund ab und an ganz gut:
<http://www.ceca-raznatovic.com/Fredrik-Ljungberg/Fredrik-Ljungberg-06.jpg>

Subject: Nochmal zum Trichogramm..

Posted by [PatientX](#) on Fri, 11 Jul 2008 12:47:25 GMT

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

Sorry, ich bins nochmal,

hab gerade nochmal den Befund rausgekratmt (den hab ich eigentlich schon immer irgendwo, wo ich ihn nicht sehen muss..)

Jedenfalls muss ich nochwas korrigiern (FRAGEN!):

Trichodermatoskopie: Geringe Schuppung, keine miniaturisierten Haare

Trichogramm:

Frontal: Anagen 85%, Telogen 15%

Parietal: Anagen 70%, Katagen 10%, Telogen 10% Abgebrochen 10%

Okzipital Anagen 100%

Meine Frage dazu ist jetzt: Katagen heißt doch Umbauphase, muss ich die jetzt zu Telogen dazu zählen? Abgebrochen wird ja zu Anagen gezählt (sagte die Ärztin)..

Zweitens: Wie schon gesagt, war nix mit fünf Tagen nicht waschen. Danach hat sie gar nicht gefragt. Angeblich nur minimale Abweichungen (?)

Drittens: Parietal heißt ja so seitlich vom Mittelscheitel (wahrscheinlich um GHE zu untersuchen)

Jedenfalls wurden von meiner "wunden Stelle", neben dem Wirbel, wo die Haare bisschen heller und lichter sind, gar keine entnommen.. Warum nicht?

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 11 Jul 2008 14:01:06 GMT

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

PatientX schrieb am Fre, 11 Juli 2008 13:38

Kleiner Tipp.. mir hilft zur Zeit mein neuer Desktop Hintergrund ab und an ganz gut:

<http://www.ceca-raznatovic.com/Fredrik-Ljungberg/Fredrik-Ljungberg-06.jpg>

Das ist dein Desktophintergrund?

Subject: Re: Trichogramm vs Haare zählen..

Posted by [PatientX](#) on Sat, 12 Jul 2008 07:41:56 GMT

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

Wie gesagt, ich hab ne Freundin

Macht mir halt irgendwie Mut, dass man(n) auch ohne Haare ganz ordentlich und vor allem jung

aussehen kann...
