
Subject: Was ist hier los? (mit Fotos)

Posted by [Art_Vandelay](#) on Sun, 08 May 2011 00:45:42 GMT

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

Hallo erstmal!

Ich bin 24, neige schon seit 5+ Jahren dazu Schuppen und immer wieder auftretenden diffusem Haarausfall zu bekommen, welcher aber nie lichte Stellen hinterließ.

Gehe daher seit 2006 jedes Quartal zu einem anderen Dermatologen, in der Hoffnung diese Probleme in den Griff zu bekommen, leider bisher ohne Erfolg. Schilddrüse okay, allgemeine Blutwerte sehr gut, HA ist in der Familie väterlicherseits sehr gering.

Foto 2009 (mit Nixon Maske!)

Foto 2010

Ich hatte in diesem Zeitraum ein Ekzem und einen Pilz am Kopf, für welche ich ein Akne Mittel und ein Fungoral 2% Shampoo bekam. Habe zwar nie wirklich viele Pickel im Gesicht, neige aber dazu aggressive Mitesser zu haben und vereinzelt auftretende Wimerl/ rote Punkte.

Alles aber überschaubar.

Doch dann kam der Spätsommer 2010:

Nach einem stressigen Arbeitsjahr entschloss ich mich, mir einen einwöchigen Urlaub alleine in den USA zu gönnen, um etwas gegen meine moderate Depression zu tun. Leider kam es dazu, dass ich ein paar Tage ohne Anschlussflug in Irland gestrandet war und in dem Chaos einen leichten Nervenzusammenbruch hatte.

Das verstärkte blitzartig meinen Haarausfall. So stark sogar, dass man sie nicht mal mehr mit Haarwax aufstellen konnte, und der Duschabfluss innerhalb von zwei Wochen verstopft war.

Im Herbst starb jemand aus meiner Familie, was mir den Rest gab, mich noch depressiver machte, und folglich meinen HA verstärkte.

Zuerst änderte sich die Art wie sie fielen. Normalerweise legten sie sich vom Scheiten weg, doch plötzlich liefen die Haare wie ein Mohawk in der Mitte zusammen. An den GHE wurden sie lichter, besonders die rechte ging stark zurück.

2/2011 GHE

War darauf wieder bei einem Hautarzt, mit dem Plan ein Trichogramm machen zu lassen, doch er rieht davon ab, da er meinte, meine Haare/ Kopfhaut wären gesund. Die üblich oberflächliche Untersuchung/ Abfertigung.

Die Haare fiehlen weiter aus. Die Haardichte ging stark zurück. Besonders die GHE, über den Ohren und der Haaransatz über den Haaren wurden lichter.

4/2011 Haardichte

4/2011 Haardichte über den Ohren im Profil

Die Kopfhaut bekam rote Punkte, die Haarwurzeln waren machmal überempfindlich.

Außerdem bekam ich am Hinterkopf einen roten Fleck, der immer gereizt ist.
4/2011 Haardichte Hinterkopf/ Exzem(?)

Hier noch ein Detail einer der GHE. Es sind noch ein paar normal-lange Haare erhalten, die aber komischerweise nicht auf dem Photo rauskamen.
4/2011 Detail GHE

Ich wasche die Haare derzeit mit einem Feuchtigkeits Shampoo von CD und einem rückfettendem dermatologischem Duschöl. Mache auch immer wieder eine Olivenöl/ Babyöl Kur. Die Haut reinige ich mit einem Teebaumöl Gesichtswasser. Alles ohne Erfolg. Ich Schuppe wie ein Salzstreuer, die Kopfhaut juckt und die Haare in einem miserablen Zustand.

Ernähre mich seit meinem 11.Lebensjahr ovo-lacto vegetarisch. Habe leider 10 Jahre lang viel Cola Light getrunken, was ich aber komplett eingestellt habe. Ernähre mich sein Januar gesundheitsbewusster und natürlicher (war keine riesen Umstellung). Tgl. ein EL Leinsamenöl und Zink Tabletten.
Kein Raucher/Trinker.

Ich weiß leider echt nicht, was ich habe und als nächstes tun soll. Die mangelnde Stressverarbeitungsgabe und die Depression sind sicher ein Faktor, aber ich glaube, das es nur einen Teil ausmacht.

Was ich noch an meiner Ernährung verbessern kann, weiß ich nicht. Bin jedenfalls seit Herbst dauerkrank, habe keine Abwehrkräfte/ Immunsystem und eine langsamere Wundheilung.

Ich setze kein wirkliches Vertrauen mehr in Haut- und Allgemeinärzte. Vielleicht könnt Ihr mir vorschlagen, welche Schritte ich als nächstes einleiten könnte?

P.S.: Hoffe ich habe niemand mit dieser endlos-langen ersten Post erschlagen.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [buttkeis](#) on Sun, 08 May 2011 17:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde dir vorschlagen dass du mit fin startest und dazu eine ket shampoo nimmst. sieht diffus und schleichend aus.bei einem kumpel hat es auch so begonnen und dann kam heraus dass es ein schilddrüsenunterfunktion war,aber dazu litt er noch unter AGA. lies dich hier ein und schau dir die wirkung und die dosierung von fin an.das ket hilft gut bei eine ekzem auf der kopfhaut, weniger talg. hat die dein doc nichts anderes empfohlen??warte mal ab und schau mal was die anderen hier dazu sagen.

Ig

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [Art_Vandelay](#) on Sun, 08 May 2011 21:16:07 GMT

Hallo Buttkeis!

Von diesem Ket Shampoo habe ich schon viel gelesen. Hatte einmal eines in dem Ket enthalten war, war aber das Fungoral 2%. Vielleicht ist aber nicht jedes Ket Shampoo gleich in der Wirkung. Einen Versuch ist es wert.

Meine Shampoos & Haarmittel seit März bis jetzt

Penaten Sanft-Öl & Salvo Derm Med Lipid Duschöl Verwende sie abwechselnd 3-4 die Woche. Einwirkzeit 15 Min.

Alkmene Gesichtswasser mit Teebaumöl Gegen die Mitesser, trage es auch für 15 Minuten auf die Kopfhaut auf. Hat immerhin die Heilung eines Wimmerls, das 3 Wochen nicht verschwand innerhalb einer Woche geschafft.

CD Wasserlilie Feuchtigkeitsdusche Nur sehr wenig um das Öl auszuwaschen.

Leider gab es keine wesentliche Besserung des Schuppenproblems/ Haarausfalls in diesen zwei Monaten. Einzig das die Schuppen jetzt keine großen weiße Plättchen mehr sind, sondern nur noch Salzkorn-große (dafür aber mehr).

Meine Shampoos & Haarmittel bis 3/ 2011

Preval Anti-Schuppen & Pflege Shampoo Zusammen über ein paar Monate verwendet. Hat die Haare sehr schwach, strohig und platt gemacht.

Terra Naturi Aloe Vera Gesichtswasser & Wutta Kamille Habe sie auf das Gesicht und die juckende/ entzündete Kopfhaut aufgetragen- keine Besserung.

Rausch Kamille Shampoo

Nach zwei Wochen abgesetzt und auf das Duschöl umgestiegen.

Meine Shampoos & Haarmittel 2010

Micetal, Fungoral 2%, Clarelux & Bübchen Ph-Neutral Kindershampoo Alle machten sie die Haare strohig, halfen wenig gegen die Schuppen und die Haut juckte/ fühlte sich gespannt an. Alle wurden mir von den Hautärzten verschrieben.

Ducray Shampoos Hat mir eine Hautarzt-Aushilfe gegeben. Lösten bei mir eine stark reizende Reaktion aus. Immerhin entschuldigte sich der Hautarzt bei der Nachuntersuchung für seine unüberlegte Wahl.

Habe es auch schon 1 Monat nur mit Wasser probiert. Keine Seifen, Öle oder Shampoos. Groß geändert hatte sich dadurch leider auch nichts.

Fin habe ich mir zwar schon überlegt, aber ich möchte lieber erst abwarten wie meine Haar-/ Kopfhaut Situation ist wenn ich mich ansonsten wieder Gesund fühle und die Situation weiter bestehen bleiben sollte.

Ich kann es mir echt nicht erklären. Blutwerte sehr gut, aber seit Herbst jeden Tag verschleimt, dauermüde/ lustlos, sehe blass aus und habe Augenringe.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [buttkeis](#) on Mon, 09 May 2011 07:00:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

ich kann dir jetzt schon mal versichern, dass deine haarwässerchen und all deine pflege shampoos nicht helfen werden, zumindestens nicht gegen den haarausfall, evtl gegen die schuppen.

was hilft und dass ist fakt bei 90% der fin-user, ist finasterid.
finasterid verhilft zwar nicht jedem neuen haarwuchs, aber es stoppt ihn.

desto länger du wartest, desto weniger lohnt es sich, denn ausgefallenes haar kommt nie bzw nur schwer wieder.

das geld dass du für deine haarkosmetik ausgibt ist sehr viel.
ein packung finasterid generetikum mit 100 tabletten a 5 mg kosten 55-60 euro. und du kannst jede tablette 5-6 mal teilen, so gesehen, hält ein tablette eine woche. dann kannst du dir ja auch vorstellen wie lange 100 halten.

es gibt verschieden einnahmemöglichkeiten. wenn die nebenwirkung zu doll bei dir sein werde, kannst du auch topisch auf die kopfhaut auftragen, in dem du die fin tablette in alkohol oder haarwasser auflöst.

lass dir das mal durch den kopf gehen.

lg

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [jetzt](#) on Wed, 11 May 2011 16:27:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Art_Vandelay schrieb am Sun, 08 May 2011 23:16

Ich kann es mir echt nicht erklären. Blutwerte sehr gut, aber seit Herbst jeden Tag verschleimt, dauermüde/ lustlos, sehe blass aus und habe Augenringe.

genauso wie bei dir war/ist es bei mir auch !
haarsituation ist fast genauso wie deine jetzige - die verschlechterung war auch im gleichen zeitlichen rahmen !!
bei mir ist es eine SD unterfunktion + leichte schuppenflechte (will allerdings nicht abstreiten, dass es wohl auch eine aga ist)
hatte beim hautarzt ein trichogram machen lassen, mit der antwort, alles sei ok, aber ich leide unter SD unterfunktion
dichte hat auch überall abgenommen und die haare - egal ob oben, an der seite oder hinten - sind deutlich dünner geworden

gerade dauermüde und lustlosigkeit sind anzeichen für SD unterfunktion - hat dein arzt das kontrolliert ?!

leidet jemand aus deiner familie an SD fehlfunktionen ?!

lg

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)

Posted by [Art_Vandelay](#) on Sat, 14 May 2011 19:17:24 GMT

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

buttkeis schrieb am Mon, 09 May 2011 09:00hi,

ich kann dir jetzt schon mal vesichern,dass deine haarwässerchen und all dein pflege shampoos nicht helfen werden,zumindestens nicht gegen den haarausfall,evtl gegen die schuppen.

was hilft und dass ist fakt bei 90% der fin-user, ist finasterid.
finasterid verhilft zwar nicht jedem neuen haarwuchs,aber es stoppt ihn.

desto länger du wartest, desto weniger lohnt es sich, denn ausgefallenes haar kommt nie bzw nur schwer wieder.

...

lass dir das mal durch den kopf gehen.

lg

Wie gesagt, zuerst möchte ich die gesundheitlichen Aspekte des HA/ Kopfhautprobleme ausforschen/ zu lösen versuchen. Der Geschichten gebe ich noch 2-3 Monate, dann werde ich Fin nehmen.

jetzt schrieb am Wed, 11 May 2011 18:27

leidet jemand aus deiner familie an SD fehlfunktionen ?!

lg

Eigentlich nicht. Ich selber habe vor ca. 1 1/2 eine SD Analyse machen lassen, alles war okay. Den Arzt habe ich bei der letzten allgemeinen Blutuntersuchung in März nochmal danach gefragt, doch der meine anhand des Bluttests keine Abnormalitäten sehen zu können.

jetzt, hast du es geschafft deinen Zustand zu verbessern?

Ich habe auch eine Schiefnasenscheidewand, dass heisst ich bekomme nur durch ein Nasenloch Luft. Hatte schon einen Eingriff, wuchs aber leider wieder schief. Meine Atmung/ Sauerstoff zufuhr ist daher weiterhin beinträchtigt. Kann das etwas mit dem HA, der Müdigkeit und dem Talg/

Schuppen zu tun haben?

Was könnte ich den gesundheitlich noch untersuchen lassen? Meinen Hormonhaushalt?
Allergietest?

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [buttkeis](#) on Sat, 14 May 2011 21:21:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die nase hast nichts damit zu tun.talgüberschuss kommt oft in verbindung mit aga vor bis hin zum seb.

du kannst soviel machen wie möglich.von shampoo bis haarwasser,von öl bis creme. es wird nicht viel nutzen.am besten mit ket probieren einzudämmen.

gegen deinen haarausfall ist fin nötig um ihn so schnell wie möglich zu stoppen.wenn du länger wartest gehen dir haare flöten und du ärgerst dich. denn fin wirkt erst nach 12 monaten,bei manchen früher.

stell dir ein paket zusammen:zink,biotin, aber als erstes FIN!!!!!!

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [Art_Vandelay](#) on Mon, 16 May 2011 17:05:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

^ Also selbst wenn es hauptsächlich ein gesundheitlich ausgelöster, diffuser HA wäre, ratest du mir sofort mit Fin anzufangen?

Ich dachte Fin ist nur gegen AGA, ein DHT Blocker?
Außerdem ist das Schuppenproblem derzeit aggressiver als der HA.

Gibt es noch andere User die die Situation kommentieren könnten?

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [jpo03](#) on Mon, 16 May 2011 17:25:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ich würde auch darauf tippen, dass du aga hast. die geheimratsecken sind eigentlich unverkennbar. eine depression bzw. stress können eine aga auslösen und diese beschleunigen. selbst, wenn gesundheitliche ursachen vorliegen sollten und diese beseitigt werden, wird aufgrund genetischer veranlagung dein haarausfall weiterhin fortschreiten. was du tun kannst ist fin zu nehmen und eventuell minox.

hautärzte sind in sachen haarausfall nur zum verschreiben von medikamenten nützlich und ansonsten in die tonne zu kloppen. das lernen hier so gut wie alle haarausfall-geplagten.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [buttkeis](#) on Tue, 17 May 2011 11:13:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aga verläuft nicht immer nach ludwig.oft dünnt das haar komplett aus,diffus.diffus muss nicht immer hormonell sein. aga ist nicht immer kreisrund.
es gibt nunmal nicht viel um es einzudämmen.erfolge sind durch studien bestätigt:fin,minox,dut etc.
trotzdem ist meiner meinung nach fin besser,auch wenn man nicht immer neuwuchs bekommt.denn bei manchen war minox auch kontraproduktiv. du musst entscheiden, ob du lieber alpezin wasser nehmen willst und auf eine wirkung hoffst oder ob du das risiko eingehst und ein medikament nimmst, evtl nw´s bekommst. fin kann wirklich gut helfen wenn du man ein responder ist.
in erster linier würd ich sagen lies dich hier besser ein.evtl verstehst du dann warum viele fin nehmen.ich habe durch einen jahrelangen user gesagt bekommen, dass meine haarausfall ebenfalls diffus verläuft und ich alle 2 tage fin nehmen kann.und auch andere bei denen es diffus verläuft nehmen es so.aber frag doch mal selbst.evtl kann dir "pilos"nen tip geben

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [eragon](#) on Tue, 17 May 2011 11:44:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Tue, 17 May 2011 13:13aga verläuft nicht immer nach Norwood.

Subject: @eragon
Posted by [buttkeis](#) on Wed, 18 May 2011 07:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du hast recht,aber ich habe nur auf eine PN geantwortet, wo gesagt wurde, dass AGA immer nach ludwig verläuft oder verlaufen muss.deshlab sagte ich dass es nicht immer nach ludwig verläuft,sondern diffus,norwood,luwig etc.das konntest du natürlich nicht wissen.aber danke für die klarstellung,so haben andere die möglichkeit die korrigierung zu sehen.

grüße

Subject: Aw: @eragon
Posted by [Art_Vandelay](#) on Wed, 18 May 2011 21:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edit: Sorry, die Nachricht ist unten.

Subject: Aw: @eragon
Posted by [eragon](#) on Thu, 19 May 2011 06:57:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sollte auch keine Klugscheißerei sein

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [Art_Vandelay](#) on Thu, 19 May 2011 17:55:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider bin ich bereits jetzt anfällig für ein paar der NW von Fin:
Immer wieder geschwollene Prostata und Libido unregelmäßigkeiten
Dauermüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Aggression
Tiefe Augenhöhlen und empfindliche Augen (tränen schnell)

Wenn ich jetzt damit anfangen, verstärken sich vermutlich manche dieser Attribute.

Sind Körpergröße/ Körpergewicht und Fin Einnahmemenge wichtig?
Bin 1,83 m / wiege derzeit ca. 56 Kg.

Wäre eine topische, eine nicht-tägliche orale bzw. geringere Menge angebracht?

Die Haare sind derzeit wieder etwas länger, die offenen Stellen abgedeckt. GHE sind noch immer stärker als von 6 Monaten, einzelne Härchen die den früheren Haaransatz zeigen noch da, aber weniger pigmentiert/ dünner.

Also alles in allem macht der Haarausfall gerade etwas Pause, habe aber auch Stress diesen Monat bisher vermieden.

ABER, das Schuppenproblem ist derzeit einfach zum verrückt werden. Wie ein Salzstreuer rieselt es. Hauptsächlich kleine Schüppchen. Meine Unterarme sind auch seit einer Woche so schuppig-trocken, aber das ist wahrscheinlich ein anderes Thema.

P.S.: Habe gerade bemerkt, dass ich das Thema in allgemeinen Forum erstellt habe und nicht, wie geplant im Männer Forum. Wenn es für einen Mod kein Problem ist das Thread dorthin zu verschieben wäre ich dankbar.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [eragon](#) on Fri, 20 May 2011 06:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Art_Vandelay schrieb am Thu, 19 May 2011 19:55

Sind Körpergröße/ Körpergewicht und Fin Einnahmemenge wichtig?
Bin 1,83 m / wiege derzeit ca. 56 Kg.

Du bist untergewichtig, BMI irgendwo bei 17. Du hast also noch ein anderes Problem und positiv wirkt sich das ganz sicher nicht aus.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [Art_Vandelay](#) on Sun, 22 May 2011 14:03:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eragon, mein Gewicht ist die letzten sechs Jahren konstant geblieben, meine Haar/ Kopfhaut Gesundheit aber von einem auf den anderen Tag bergab gegangen.
Außerdem gibt es genug Menschen mit niedrigem BMI, die gesunde Haare haben.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [Stool](#) on Sun, 22 May 2011 22:10:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich könnte mir vorstellen, dass sich die Folgen einer solchen Mangelernährung erst langfristig voll entfalten und im Zuge dessen nun der Haarausfall bei Dir einsetzt.

Ich würde Dir auch raten mehr zu essen und etwas Sport zu treiben. Selbst wenn dir das deine Haare nicht zurückbringt, wird das deiner Gesundheit sicher guttun.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [buttkeis](#) on Mon, 23 May 2011 13:20:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dein gewicht ist nicht ok. ungesunde wäre passender. du leidest an untergewicht. und oft ist untergewicht alles andere als ok. ich denke du hast nicht nur haar und kopfhaut probleme, sondern auch gewichtsprobleme.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)
Posted by [amigo77](#) on Tue, 24 May 2011 15:12:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht ja so aus, als wäre die chronisch entzündete Kopfhaut im Moment das drängenste Problem.

Hatte auch mal ein sehr starkes Schuppenproblem mit Kopfhautjucken. Was bei mir geholfen hat, war 1) konsequent Zucker- und Kohlenhydratzufuhr sehr runterschrauben 2) Ket und Ducray Shampoos 3) indisches Haaröl (wirkt antiseptisch und beruhigt die Kopfhaut)

Solche Entzündungsreaktionen kommen ja eher von innen, deswegen ist meiner Meinung nach ein Kampf dagegen nur von außen nicht besonders zielführend. Anzientzündlich wirken auf jeden Fall Omega3-Fettsäuren (Fischöl) und ein Verzicht auf zuviel Omega6 (Getreide, die meisten Pflanzenöle).

Die meisten Vegetarier essen schon verhältnismässig viel Reis, Kartoffeln, Nudeln, Pommes, Brot etc. Also mir hilft es eindeutig, wenn ich ernährungstechnisch mehr in Richtung "Caveman"-Style gehe, d.h. viel Gemüse, Obst, Rohkost, gute Proteinquellen etc.

Inspiration dazu kann man sich bei Dr. Strunz holen. Mit leichten Abwandlungen durchaus auch vegetarisch umzusetzen.

Und dein Gewicht ist tatsächlich nicht ok.

Subject: Aw: Was ist hier los? (mit Fotos)

Posted by [eragon](#) on Wed, 08 Jun 2011 20:50:55 GMT

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

Gallensteine entwickeln sich auch nicht von Heute auf Morgen, doch kommt die Kolik plötzlich. Ich weiß, es gibt genug Leute mit Gallensteinen und gesunden Haaren
