
Subject: Suche Rat/Meinung

Posted by [unbekannter132](#) on Wed, 09 Jul 2014 02:42:21 GMT

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

Hallo liebes Forum!

In den letzten Wochen hatte und habe ich immernoch das Gefühl, dass ich mehr Haare als sonst verliere. Dazu muss ich sagen, dass es glaube ich nicht EXTREM ist, aber es ist definitiv mehr und irgendwie ist es mir aufgefallen. Außerdem ist mir aufgefallen, dass die Haare mit der Wurzel (?) ausfallen. Am Ende ist immer dieses "weißliche" zu sehen.

Habe dann direkt angefangen zu grübeln, was die Ursache sein könnte. Ich habe beim Arzt einen Bluttest machen lassen und siehe da, ich habe einen D3 und B12 Mangel. Die Bluttestergebnisse habe ich mitte Juni bekommen und seitdem supplementiere ich B12 in Form von Spritzen und nehme D3 Tabletten. Nehme diese Medikamente/Supplemente also schon gute 3 Wochen wie verordnet. (Weiß zufällig jemand wie lange es normalerweise dauert bis sich etwas tut?) Dazu muss ich sagen, dass ich mir nicht sicher bin ob es der Grund für den Haarausfall ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass ich diese Mängel schon länger hatte.

Des Weiteren hatte ich Stress mit Abiturprüfungen und einiges an Stress zu Hause gab es auch. Dies habe ich meinem Hausarzt auch erzählt. Er ist aber nicht weiter darauf eingegangen.

Nächster Punkt, ich ernähre mich seit ungefähr mitte Februar vegan. Ich habe gelesen, dass alleine durch die Umstellung es zu Haarausfall kommen kann, weil gewisse Hormone dann nicht mehr zugeführt werden etc.

Jetzt, vor ungefähr einer Woche ist mir aufgefallen, dass meine Kopfhaut den ganzen Tag juckt. Zufällig habe ich in der Nähe einer Lampe im dunkeln gemerkt, dass wenn ich meinen Kopf schüttel es regelrecht anfängt zu schneien. Kann mir da jemand etwas empfehlen?

Haarausfall kann echt zermürend sein. Vor allem, wenn man sowieso schon dünne Haare und Geheimratsecken hat. Bin männlich und 21 Jahre alt! Ich bin mir sicher, dass es einer dieser Veränderungen, Mängel oder Geschehnisse ist..es liegt alles ein paar Monate zurück und ich denke, dass es irgendwie plausibel ist. Trotzdem sind ein paar Meinungen oder Ratschläge immer gut und helfen irgendwie.

Subject: Aw: Suche Rat/Meinung

Posted by [Shlomo](#) on Wed, 09 Jul 2014 09:47:06 GMT

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

Zitat:Außerdem ist mir aufgefallen, dass die Haare mit der Wurzel (?) ausfallen. Am Ende ist immer dieses "weißliche" zu sehen.

Ist normal, du denkst wahrscheinlich an den Follikel, aber keine angst der bleibt in der Kopfhaut.

Zitat:Dazu muss ich sagen, dass ich mir nicht sicher bin ob es der Grund für den Haarausfall ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass ich diese Mängel schon länger hatte.

Wo verlierst du denn Haare? über den gesamten Kopf gleichmäßig verteilt oder nur an

bestimmten Stellen?

Zitat:Des Weiteren hatte ich Stress mit Abiturprüfungen und einiges an Stress zu Hause gab es auch. Dies habe ich meinem Hausarzt auch erzählt. Er ist aber nicht weiter darauf eingegangen. Stress ist eher seltener ein Auslöser für Haarausfall.

Zitat:Nächster Punkt, ich ernähre mich seit ungefähr mitte Februar vegan. Ich habe gelesen, dass alleine durch die Umstellung es zu Haarausfall kommen kann, weil gewisse Hormone dann nicht mehr zugeführt werden etc.

Nicht wirklich.

Zitat:Jetzt, vor ungefähr einer Woche ist mir aufgefallen, dass meine Kopfhaut den ganzen Tag juckt. Zufällig habe ich in der Nähe einer Lampe im dunkeln gemerkt, dass wenn ich meinen Kopf schüttel es regelrecht anfängt zu schneien. Very Happy Kann mir da jemand etwas empfehlen?

Ist Wahrscheinlich ein Seborrhoisches Ekzem, tritt oft in Zusammenhang mit Androgenetischer Alopezie auf. Ich kann dir dagegen Ducray Kelual DS Shampoo empfehlen, gibt's in der Apotheke. Du könntest es auch mit Ket Shampoo versuchen, das hat zusätzlich leicht antiandrogene Eigenschaften. Ich persönlich habe allerdings bessere Erfahrungen mit dem Ducray Shampoo gemacht im bezug auf Schuppen.

Zitat:Haarausfall kann echt zermürend sein. Vor allem, wenn man sowieso schon dünne Haare und Geheimratsecken hat. Bin männlich und 21 Jahre alt! Ich bin mir sicher, dass es einer dieser Veränderungen, Mängel oder Geschehnisse ist..es liegt alles ein paar Monate zurück und ich denke, dass es irgendwie plausibel ist.

Kling für mich alles nach normaler AGA, mach mal Photos. Wie schauts in deiner Familie aus, haben deine Eltern oder Großeltern eine Glatze? Bin übrigens auch 21, willkommen im Club

Subject: Aw: Suche Rat/Meinung
Posted by [the_steve](#) on Thu, 10 Jul 2014 01:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Nächster Punkt, ich ernähre mich seit ungefähr mitte Februar vegan. Ich habe gelesen, dass alleine durch die Umstellung es zu Haarausfall kommen kann, weil gewisse Hormone dann nicht mehr zugeführt werden etc.
denke nicht, dass das was nützt, siehe Karl Ess
