

---

Subject: 21, Neu, Moin, Hilfe

Posted by [xAmazing](#) on Wed, 17 Jun 2015 16:38:21 GMT

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

---

Moin. Bin 2, habe Geheimratsecken und seit ein paar Monaten Haarausfall, darum soll es vorwiegend gehen. Über die Gründe und die möglichen Lösungen. Fotos sind aktuell nicht möglich, deshalb versuche ich es halbwegs zu erklären.

Kurz meine Story, um mir einfach ein paar Dinge von der Seele zu schreiben. Weiter unten werde ich die wichtigen Probleme nochmal zusammenfassen.

Das Thema "Haare" ist bei mir "erst" seit ca. 7-8 Monaten existent. Es fing alles mit GHE auf der rechten Seite an. Nach Wochen ist mir dann erst richtig bewusst geworden wie weit zurück die Haare an der rechten Seite sind. Gut und schön. Nächster Schock < Meine Haare an den Seiten (quasi über den Ohren im kompletten Bereich nach vorne bis zur GHE) sind extrem kurz, haben kahle Stellen und wachsen ganz einfach nicht mehr wirklich lang genug. Dies fällt vor allem auf, wenn ich lange Haare habe. Sie sind einfach "struppig" :

Das ganze ist nicht nur rechts, sondern auch links. Bei kurzen Haaren fällt es kaum auf. Nagut ,und bei langer Frisur können die oberen Haare es halbwegs abdecken.

Nun kommen allerdings die 2 Geschichten, die mir wirklich schlaflose Nächte bereiten.

### 1. Pony

Die rechte Seite des Ponys (die Seite mit der GHE) ist nicht mal halb so gut wie die linke. Also erstmal ist der Ansatz grundsätzlich weiter hinten und zum Anderen ist hinter der ersten Haarreihe eine komplett kahle Linie. Style ich meine Haare also hoch ist diese Seite immer viel weiter hinten, weil kaum halt von hinten da ist und mittlerweile ist das ganze auch schlimmer geworden. Sonst konnte ich diese Stellen nur sehen, wenn ich sie sehen wollte. Jetzt gehe ich vor den Spiegel und ich erkenne die kahlen Stellen hinter dem Pony. Vor allem in der Mitte des Ponys ist mittlerweile ein minimaler kreis, den ich jeden morgens sehe und nicht verdeckt bekomme...das kann ganz einfach keine Einbildung sein. Vor wenigen Monaten ist das nicht mal ansatzweise so gut aufgefallen.

Zudem habe ich mittlerweile auf BEIDEN Seiten des Ponys (also ganz Links bzw Rechts) wo dieser quasi beginnt nur noch ganz kleine Haare. Also ganz oben wo die GHE beginnt. Exakt dort waren sonst normale Haare, die ich mit dem gesamten Pony zur anderen Seite gestylt habe, oder runter in die GHE, um diese etwas zu verdecken. Dort habe ich jetzt nur noch kurze Haare (auf der schlimmen Seite quasi fast nichts mehr) und meine Befürchtung ist, dass von da aus der Pony bzw die Haare hinter dem Pony langsam "aufgefressen" werden.

So wie man es bei vielen Leuten sieht, die zwar noch einen Pony haben, aber dahinter ne komplett kahle Stelle..

Jetzt zu den wichtigen Dingen. Ich weiss der Text oben ist nicht optimal, aber es ist einfach zu

nervig und ich musste das kurz in etwa los werden. Bald werden Bilder folgen und dann könnt ihr gewisse Dinge besser beurteilen.

Aufgrund von gereizter und juckender Kopfhaut (besonders an den Stellen beim Pony) und auch sogar Schmerzen beim anfassen dieser Stellen habe ich mein Shampoo gewechselt und mir Schuppen S. gekauft, hatte nämlich auch leichte Schuppen. Seit dieser Zeit (seit ca. Januar) habe ich auf einmal Haarausfall. Heisst also auf einmal sind Haare (etwas 10-20) im Waschbecken bzw in der Dusche. Das hatte ich 100% vorher nicht, weil ich das in den Monaten zuvor schon mal überprüft hatte.

Die Schuppen sind später weg gegangen und das Jucken ebenfalls. Nachdem ich zu komplett normalem Shampoo gewechselt bin ist es wieder schlimmer geworden..gestern hatte ich zB wieder schmerzen auf der Kopfhaut/in den Haarwurzeln also das Problem ist nicht behoben.

Der Haarausfall ist nicht schlimmer geworden, aber er ist da und gerade im Bereich beim Pony (auch auf der vollen Seite) erkenne ich kahle Stellen. Sie sind nicht in jeder Situation sichtbar, aber wenn ich bedenke wie schnell die andere Seite schlimmer geworden ist, dann mache ich mir hier große Sorgen.

Ein Grund für den Ausfall könnte außerdem meine Ernährung sein. Habe letztes Jahr deutlich gesünder gelebt und 10 KG abgenommen. Im Winter habe ich dann wieder viel Zucker gegessen und gerade im Januar (wo der Ausfall etwa begann) habe ich es übertrieben und völlig ungesund gegessen ( auch aus Frust wegen dem Haar Thema)...viel Zucker, viele Milchprodukte.

Hab auf einer Seite gelesen, dass zuviel Zucker auch ein Grund sein kann.

So das war´s erstmal. Ich weiß, korrektes Deutsch sieht anders aus Egal mir gehts etwas besser.

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 17 Jun 2015 16:43:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xAmazing schrieb am Wed, 17 June 2015 18:38Moin. Bin 2, habe Geheimratsecken und seit ein paar Monaten Haarausfall  
Also da würde ich noch nichts machen, erst mal nur beobachten. Bist ja noch jung, was?  
Aber top Story für einen 2-jährigen  
SCNR

Naja Zucker sollte man meiden, bzw nur in Form von (frischem) Obst. Wobei man sichergehen muß, die Fructose in der zugeführten Menge zu vertragen, sonst hat man Probleme, möglicherweise auch ohne dies groß zu bemerken (z.B. Darmprobleme). Viel Milch/-Produkte ist auch nix.  
Aber ob deine Haarprobleme androgenetischer Natur sind?

---

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [xAmazing](#) on Wed, 17 Jun 2015 17:24:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Wed, 17 June 2015 18:43xAmazing schrieb am Wed, 17 June 2015 18:38Moin. Bin 2, habe Geheimratsecken und seit ein paar Monaten Haarausfall Also da würde ich noch nichts machen, erst mal nur beobachten. Bist ja noch jung, was? Aber top Story für einen 2-jährigen  
SCNR

Naja Zucker sollte man meiden, bzw nur in Form von (frischem) Obst. Wobei man sichergehen muß, die Fructose in der zugeführten Menge zu vertragen, sonst hat man Probleme, möglicherweise auch ohne dies groß zu bemerken (z.B. Darmprobleme). Viel Milch-/Produkte ist auch nix.

Aber ob deine Haarprobleme androgenetischer Natur sind?

Oh.. also ein wenig älter bin ich schon Ja, ich habe quasi nur den extrem ungesunden Zucker gegessen und das in Mengen.

Ob es daran liegt weiß ich nicht. Nur würde es vom Zeitraum her schon Sinn machen. Ich würde gerne mal zu einem geeigneten Arzt gehen nur weiß ich nicht wo man da genau hin muss. Vor allem auch wegen den Schmerzen in der Kopfhaut. Ich red da halt auch nicht so unfassbar gerne drüber..zu meinem Hausarzt würde ich ungern gehen.

Ich habe halt große Angst, dass das ganze in den nächsten 1-2 Jahren noch deutlich schlimmer wird. Den jetzigen Zustand meiner Haare könnte ich noch vertragen.

---

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 17 Jun 2015 18:09:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zucker hatte ich heute auch reichlich. Wobei Zucker für mich Glucose bedeutet, da ich kaum Fructose vertrage. So etwa 300g waren es. Alles andere ist schwierig zu essen, Zucker aber leicht.

Und ja, das hat noch nie den Haaren gut getan, selbst nicht unter Medikation (Fin etc.). Das geht bei mir auch schon Jahre und seitdem geht es auch mit den Haaren abwärts. Aber ob es schließlich daran liegt kann ich nicht mit Sicherheit sagen, da keine Vergleichsmöglichkeit und ich habe schließlich auch AGA.

---

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 17 Jun 2015 18:55:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mit 6 Stück Zucker im Kaffee bin ich einer von wenigen

---

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 17 Jun 2015 20:43:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versteife dich lieber nicht auf das Thema Ernährung.  
Zu 95% ist das ganz normale AGA.  
Statt Schuppenshampoo daily solltest du lieber 2x wöchentlich Ket verwenden + dein Shampoo von früher, bzw irgend was mildes.  
Juckreiz uns Schuppen sollten dann auch schnell weg sein.  
Wichtig ist immer so früh wie möglich einzugreifen.  
Mit Fin hast du gute Chancen da wieder einiges zurückzuholen, da der HA Start erst einige Monate zurückliegt.

Ohne Bilder aber schwer zu beurteilen.

---

Subject: Aw: 21, Neu, Moin, Hilfe  
Posted by [xAmazing](#) on Thu, 16 Jul 2015 00:28:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstmal danke für die bisherigen Antworten und sorry für die etwas späte Antwort  
Offensichtlich hat mich das Thema "mal wieder" für ein paar Wochen in Ruhe gelassen

Ich war vorletzte Woche Freitag beim Friseur (was für mich mittlerweile der Horror ist) und leider ist das ganze etwas sehr kurz geraten. Da konnte ich die Geheimratsecken das erste mal so richtig "krass" sehen. Der Kontrast zwischen Pony und Geheimratsecke ohne irgendwas kämmen zu können...

Aber zum Thema^: Ich habe die letzten 2 Tage extrem damit zu kämpfen, dass sich die Haare jetzt einfach raus zupfen lassen..selbst wenn ich null Kraft aufbringe und die haare nur leicht nach oben streife, habe ich 1-2 Haare in der Hand. Als ich längere Haare hatte habe ich das zupfen hin und wieder mal gemacht und die Haare blieben fest. Nur beim normalen durch die Haare gehen sind die Haare an der Hand geblieben.

Aufgrund der kurzen Länge ist das aktuell eher weniger belastend, nur bin ich jetzt andauernd am zupfen.. Hab zuletzt (ca.2-3x ) ein ganz anderes Shampoo genommen, wieder ein Shampoo für "normales bis trockenes Haar" (Hersteller weiß ich grad nicht. ))

Bin jetzt wieder am überlegen das Schuppen Shampoo zu nehmen. Danach habe ich mich immer am besten gefühlt und war zufrieden...obwohl dies ja eher schädlich sein soll, oder? Schuppen sind derzeit wenige vorhanden. Sind aber noch da.

Fotos will ich morgen mal hochladen. Hab zu Zeit kein gutes Handy, dementsprechend wird die Qualität sein, aber immer wisst ihr dann in etwa bescheid.

LG!

---