
Subject: Dünne haare

Posted by [Daniellogik](#) on Wed, 09 Aug 2006 16:06:40 GMT

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

Ich bitte um euren Rat!

Also erstmal bin ich neu hier bitte nicht übel nehmen das ich euch mit meinen fragen gleich nerve!

Also das erste mal das mir aufgefallen ist das sich irgentwie meine haare lichten war vor 2 wochen. War auch schon beim hautarzt also dermatologien die nur blöde gelacht hat und gesagt hat ich sollte das beobachten wenns schlimmer wird sollte ich nochmal kommen so und ausserdem hat sie gesagt ich soll mal meine Blutwerte kontrollieren lassen. So irgentwie ist das erst so seitdem es mit meiner freundin vorbei ist seitdem habe ich abgenommen fress kaum noch was ernähre mich von kaffe und zigaretten durchblutungstörungen habe ich schon seit jahren gut ich wiege 56 kilo war mal so bei 60 kilo bin 1,80 gross schlaffrytmus voll im arsch nachts wach tagsüber pennen scheiss urlaub gut ich würde mir wünschen es liegt daran das es mir so beschissen geht kann das aber net glauben So natürlich habe ich es mal beobachtet wenn ich mir die haare käme über den waschbecken zähle ich 5 haare so wie ich das mitbekommen habe ist das normal aber ich bilde mir das net ein ich merke das beim haare geln das das gel nicht lange mehr besonders lange hält ich habe auch niemand in der familie der Haarausfall leidet bis auf OPA mütterlicher seite aber erst mit 40 jahren und da hatte er immernoch viele haare aufn kopf!

1. Was mach ich jetzt?

2. Was sollte ich für Werte beim Hausarzt kontrollieren lassen oder was kann man überhaupt alles kontrollieren was zu haarausfall führt

3. Wenn das wirklich diffuser haarausfall ist gibt es überhaupt ne chanchse das die haare so werden wie früher

Tut mir Leid das ich euch nerve mit so viel aber das macht mich echt fertig DANKE

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [kkoo](#) on Wed, 09 Aug 2006 17:19:14 GMT

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

Daniellogik schrieb am Mit, 09 August 2006 18:06 Ich bitte um euren Rat!

Also erstmal bin ich neu hier bitte nicht übel nehmen das ich euch mit meinen fragen gleich nerve!

Also das erste mal das mir aufgefallen ist das sich irgentwie meine haare lichten war vor 2 wochen. War auch schon beim hautarzt also dermatologien die nur blöde gelacht hat und gesagt hat ich sollte das beobachten wenns schlimmer wird sollte ich nochmal kommen so und ausserdem hat sie gesagt ich soll mal meine Blutwerte kontrollieren lassen. So irgentwie ist das erst so seitdem es mit meiner freundin vorbei ist seitdem habe ich abgenommen fress kaum noch was ernähre mich von kaffe und zigaretten durchblutungstörungen habe ich schon seit jahren gut ich wiege 56 kilo war mal so bei 60 kilo bin 1,80 gross schlaffrytmus voll im arsch nachts wach tagsüber pennen scheiss urlaub gut ich würde mir wünschen es liegt daran das es mir so beschissen geht kann das aber net glauben So natürlich habe ich es mal beobachtet wenn ich mir die haare käme über den waschbecken zähle ich 5 haare so wie ich das mitbekommen

habe ist das normal aber ich bilde mir das net ein ich merke das beim haare geln das das gel nicht lange mehr besonders lange hält ich habe auch niemand in der familie der Haarausfall leidet bis auf OPA mütterlicher seite aber erst mit 40 jahren und da hatte er immernoch viele haare aufn kopf!

1.Was mach ich jetzt?

2.Was sollte ich für Werte beim Hausarzt kontrollieren lassen oder was kann man überhaupt alles kontrollieren was zu haarausfall führt

3.Wenn das wirklich diffuser haarausfall ist gibt es überhaupt ne chance das die haare so werden wie früher

Tut mir Leid das ich euch nerve mit so viel aber das macht mich echt fertig DANKE

wieviele haare verlierst du am tag - 5? zähl mal genau!

dein lebenswandel klingt sehr haarschädlich!!! das musst du auch ändern!

wie alt bist du? fotos von deinem kopf?

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [Daniellogik](#) on Wed, 09 Aug 2006 17:51:50 GMT

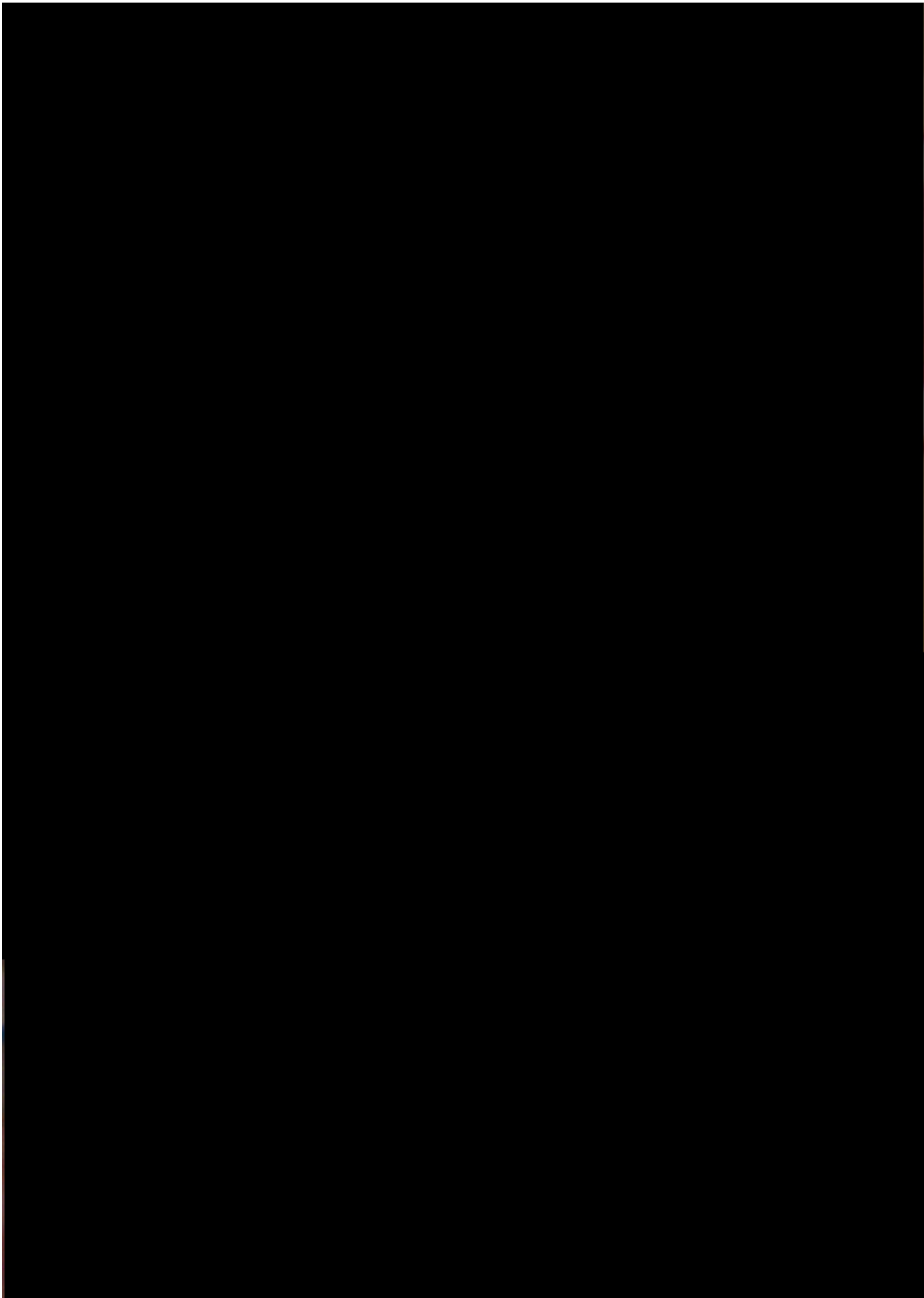
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so hier sind ein paar fotos ich weiss sieht nicht so schlimm aus aber irgentwas stimmt trotzdem nicht und die löcher an der seite habe ich schon mein leben lang

THX for help

File Attachments

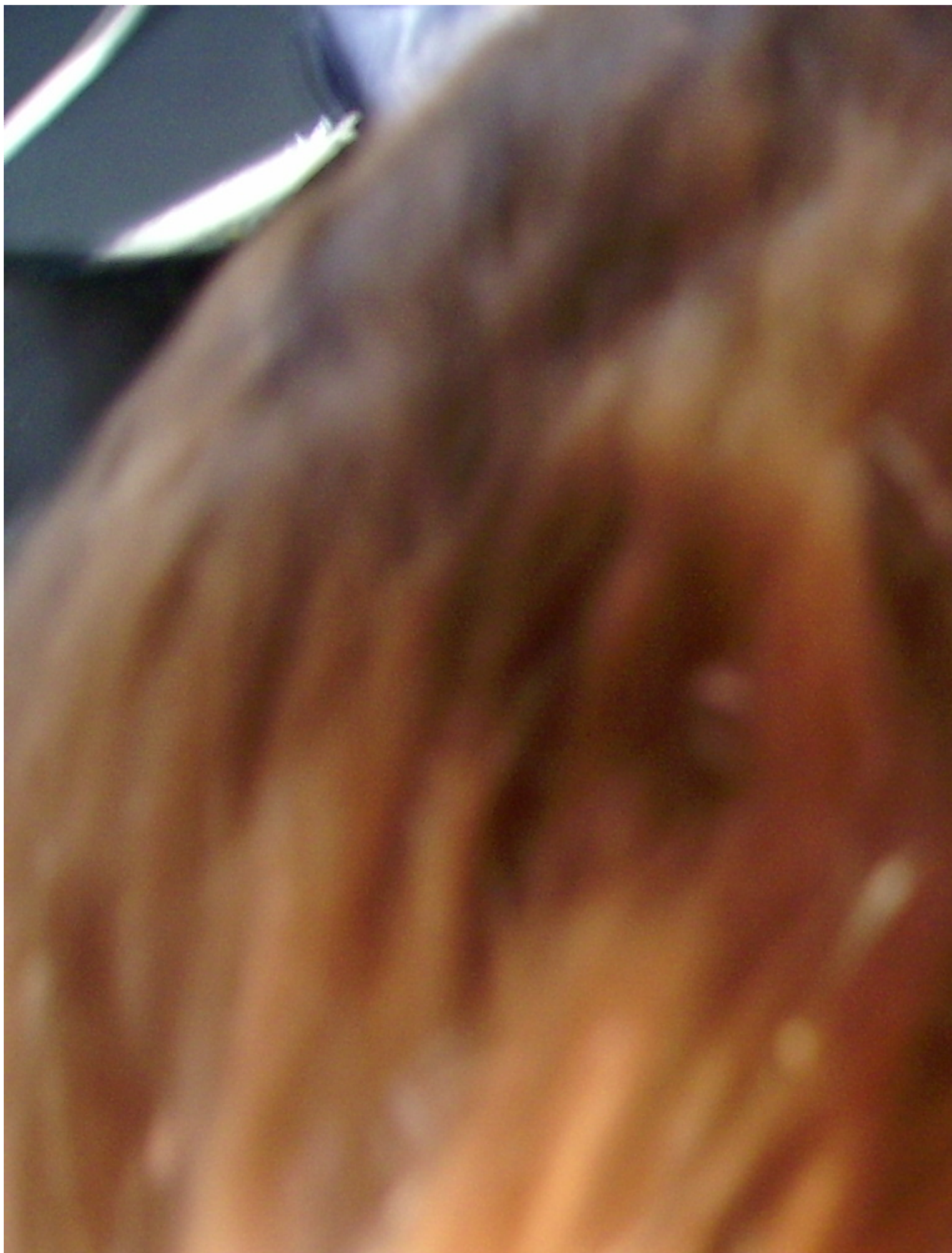
1) [kool.jpg](#), downloaded 246 times



2) [PIC_0095.JPG](#), downloaded 220 times



3) [PIC_0093.JPG](#), downloaded 202 times



Subject: Re: Dünne haare

Posted by [kkoo](#) on Wed, 09 Aug 2006 18:25:16 GMT

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

Daniellogik schrieb am Mit, 09 August 2006 19:51so hier sind ein paar fotos ich weiss sieht nicht so schlimm aus aber irgentwas stimmt trotzdem nicht und die löcher an der seite habe ich schon mein leben lang
THX for help

ja ist doch sehr gut mit deinen haaren, also mal keine panik!!! was du schon mal in angriff nehmen kannst: stress meiden, auch wenn es schwer fällt aus den von dir geschilderten gründen (freundin und so). denn stress kann sich auch negativ auswirken auf die haare! und im sommer verlier man mehr haare als im winter, also... und - wie gesagt - deine lebensstil muss gesünder werden, am besten nicht rauchen, richtig schlafen, bisschen sport und gesunde ernährung, wenig alkohol und keine drogen, wenn dir deine haare wirklich lieb sind. glaubs ruhig, hier sind viele unterwegs, die wären absolut glücklich, wenn sie deinen haarstatus hätten...

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [Daniellogik](#) on Wed, 09 Aug 2006 18:42:26 GMT

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

Wie kuckt sich das ein normaler hausarzt an weil meine dermatogien hat nicht mal gekuckt sondern nur blöde gekrinst zu welchen arzt raum frankfurt kan man den gehn der sich die haare auch wirklich mal ankuckt ?

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [kkoo](#) on Wed, 09 Aug 2006 19:07:55 GMT

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

Daniellogik schrieb am Mit, 09 August 2006 20:42Wie kuckt sich das ein normaler hausarzt an weil meine dermatogien hat nicht mal gekuckt sondern nur blöde gekrinst zu welchen arzt raum frankfurt kan man den gehn der sich die haare auch wirklich mal ankuckt ?

na auf den fotos sieht man kaum, dass du anhaltenden haarausfall hast. und die ärzte wissen meist wenig drüber, bzw. sehen es als banalität.

als tip nochmals: erstmal gesund leben, udn sehen, ob es in ein-zwei monaten weiterhin so bleibt. zink und eisen und vitamine sind sehr wichtig...

wieviele haare fallen denn aus? musst du zählen am besten beim haarewaschen über einem eimer, wasser ausfiltern mit einem kaffeefilter, auch die haare beim kämmen mitzählen und die, die auf dem kopfkissen liegen morgens... ist bisschen fies, aber nur dadurch weiss man es

relativ genau.

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [Daniellogik](#) on Wed, 09 Aug 2006 19:19:10 GMT

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

naja gut dann mach ich das doch mal danke für die hilfe wieviel haare sind den normal ?

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [Smoky](#) on Wed, 09 Aug 2006 19:23:42 GMT

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

Man sagt 100 Haare aber das ist nur ein Richtwert, kann leute geben die verlieren täglich nur 20 aber bei denen lichtet sich was. Also schwer zu sagen, aber man sagt halt bis 100 ist es normal, allerdings wenn diese auf dem ganzen Kopf verteilt sind. Wenn du z.B 100 nur auf der Tonsur oder vorne verlierst ist das wieder was anderes...

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [kkoo](#) on Wed, 09 Aug 2006 19:26:36 GMT

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

Daniellogik schrieb am Mit, 09 August 2006 21:19naja gut dann mach ich das doch mal danke für die hilfe wieviel haare sind den normal ?

schwer zu sagen, es gibt leute, die verlieren über 100 und es ändert sich trotzdem nichts... es heisst immer, bis zu hundert ist normal, aber wenn du mehr als fünfzig findest, dann wäre vorsorglich angebracht, etwas zu unternehmen bzw. zumindest genauer drauf zu achten - und das insbesondere, wenn der haaransatz zurückweicht oder die dichte deutlich abnimmt...

Subject: Re: Dünne haare

Posted by [Daniellogik](#) on Thu, 10 Aug 2006 13:00:08 GMT

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

also ich habe jetzt mal meine haare auf den kopfkissen gezählt und nach dem haare waschen ich habe so um die 30 gezählt aber wenn ich mir die haare danach käme fühlt sich das so an als ob ich meine kofhaut streichele und ich kann mich nicht erinnern das das mal so gewesen war ich gehe heute zum hausarzt welche werte in meinen blut soll ich den jetzt nachkontrollieren lassen?

Subject: Re: Dünne haare
Posted by [kkoo](#) on Thu, 10 Aug 2006 13:42:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Daniellogik schrieb am Don, 10 August 2006 15:00also ich habe jetzt mal meine haare auf den kopfkissen gezählt und nach dem haare waschen ich habe so um die 30 gezählt aber wenn ich mir die haare danach käme fühlt sich das so an als ob ich meine kofhaut streichele und ich kann mich nicht erinnern das das mal so gewessen war ich gehe heute zum hausarzt welche werte in meinen blut soll ich den jetzt nachkontrollieren lassen?

30 ist aber wirklich nicht schlimm! wahrscheinl. kannst du dich nicht dran erinnern, weil du nie drauf geachtet hast... u. bis jetzt nur darum sensibilisiert.
oder hast du irgendwelche kopfhautprobleme festgestellt?

Subject: Re: Dünne haare
Posted by [Daniellogik](#) on Thu, 10 Aug 2006 13:52:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin mir zu 100% sicher früher wenn ich mir die haare nachoben gekämmt habe haben die auch so den tag gehalten jetzt lassen die sich nicht mal mehr nachoben kämen ausserdem wenn ich haargel auftrage hält das vll ne stunde früher hat das sogja noch gehalten wo ich morgens wieder aufgewacht bin ne kophaut probleme habe ich nicht ausser das ich naja 3 Jahre mit stränchen in den haaren rumgelaufen bin aber das kann kein grund sein meine haare fühlen sich an wie die feinste seide das ist doch net normal.

Subject: Re: Dünne haare
Posted by [loydd](#) on Thu, 10 Aug 2006 16:19:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

willkommen im Club!

30 Haare sind nicht viel, aber das muss ja nichts heißen.
Beobachte deinen HA genau und auch die Veränderungen in der Haarstruktur.
Mach am besten JETZT schon Fotos von deinem Haarstatus, dass du später besser feststellen kannst wie schnell dein HA Voranschreitet bzw.ob und wie ein Mittel bei dir anschlägt.
Nimmst du denn schon Fin oer Minox?

Subject: Re: Dünne haare
Posted by [Daniellogik](#) on Thu, 10 Aug 2006 19:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Hilfe erstmal war heute beim hausarzt warte jetzt halt bis diensttag auf die ergebnisse von meinen Blut
