
Subject: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Fragender](#) on Thu, 14 Dec 2006 23:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin männlich, 20 (fast 21) Jahre alt und stehe vor der Frage, ob ich unter Androgenetischer Alopezie leide.

In letzter Zeit fiel mir auf, dass ich beim Kämmen (oder wenn ich nur mit den Fingern durchstreiche) vermehrt Haare am Vorderkopf verliere - im Durchschnitt mindestens 1 Haar, ohne besonders fest an den Haaren zu ziehen. Auch habe ich den Eindruck, dass dort meine Haare erheblich dünner geworden sind.

Wie dem auch sei, wenn ich das Hamilton-Norwood-Schema betrachte, würde ich sagen, dass ich zwischen der Stufe I und II (wohl eher II) zu kategorisieren bin, sprich mit Tendenz zu Geheimratsecken. Meine Frage ist nun, ob ein solcher Haaransatz zwingend mit eben diesen "tollen" Ecken gleich zu setzen ist oder ob dieser auch ganz natürlich sein kann?

Zur Verwandtschaft: Mein Vater hat mit Anfang 40 V-A. Mein Großvater mütterlicherseits hat mit Mitte 60 noch recht volles Haar. Nähere Angaben zu meinen Großvater väterlicherseits kann ich leider nicht machen, da ich diesen nur von einem Foto kenne, wo er als ca. 35-jähriger noch relativ volles Haar besaß.

Ich denke, es dürfte nicht weiter von Relevanz sein, dass ich lange Haare (ungefähr bis zur Brust) habe, Nichtraucher und Nichttrinker bin, oder?

Für Antworten wäre ich sehr dankbar!

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 14 Dec 2006 23:50:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fragender schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 00:42Hallo,

ich bin männlich, 20 (fast 21) Jahre alt und stehe vor der Frage, ob ich unter Androgenetischer Alopezie leide.

In letzter Zeit fiel mir auf, dass ich beim Kämmen (oder wenn ich nur mit den Fingern durchstreiche) vermehrt Haare am Vorderkopf verliere - im Durchschnitt mindestens 1 Haar, ohne besonders fest an den Haaren zu ziehen. Auch habe ich den Eindruck, dass dort meine Haare erheblich dünner geworden sind.

Wie dem auch sei, wenn ich das Hamilton-Norwood-Schema betrachte, würde ich sagen, dass ich zwischen der Stufe I und II (wohl eher II) zu kategorisieren bin, sprich mit Tendenz zu Geheimratsecken. Meine Frage ist nun, ob ein solcher Haaransatz zwingend mit eben diesen

"tollen" Ecken gleich zu setzen ist oder ob dieser auch ganz natürlich sein kann?

Zur Verwandtschaft: Mein Vater hat mit Anfang 40 V-A. Mein Großvater mütterlicherseits hat mit Mitte 60 noch recht volles Haar. Nähere Angaben zu meinen Großvater väterlicherseits kann ich leider nicht machen, da ich diesen nur von einem Foto kenne, wo er als ca. 35-jähriger noch relativ volles Haar besaß.

Ich denke, es dürfte nicht weiter von Relevanz sein, dass ich lange Haare (ungefähr bis zur Brust) habe, Nichtraucher und Nichttrinker bin, oder?

Für Antworten wäre ich sehr dankbar!

Hallo!

Gut wäre es natürlich, wenn Du vielleicht ein Bild reinstellen könntest. Warst Du schonmal bei einem Hautarzt wegen des Haarausfalls? Das wäre allerdings wieder mal ein Fall, dass es wohl eher von der Vaterseite käme, wenn AGA vorliegt. Aber das muss man mal schauen.

Wie lange bist Du denn schon Veganer und ergänzt Du irgendwie Deine Ernährung mit Proteinen, NEMs oder ähnlichem bzw. lässt Du Dich regelmäßig untersuchen? Als Veganer kann es nämlich recht schnell zu Unterversorgungen kommen.

Schöne Grüße,
Unkreativer

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [nemo](#) on Thu, 14 Dec 2006 23:56:21 GMT

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

Androgenetische Alopezie wird anhand dreier Kriterien diagnostiziert:

Definitionskriterium für HA überhaupt: Ausfall von mehr als 100 Haaren am Tag.

Dann zur AA:

1. Vorliegen des klassischen Ausfallschemas (1. Geheimratsecken, 2. zurückweichen des Stirnhaaransatzes, 3. Tonsur)
2. Ausschluss von diffusem (Blutuntersuchung) und kreisrundem Haarausfall (Blick in den Spiegel)
3. Eine entsprechende Verwandtschaftslinie väter- oder mütterlicherseits.

Das eben musst du selbst abwägen/untersuchen lassen, dann kommst du auf eine Wahrscheinlichkeit. Alles andere ist Rätselraten, egal ob durch einen Hautarzt, dich selbst oder

das Forum hier. Mach dir also selbst ein möglichst präzises Bild, am besten zähl ein paar Wochen die Haare und dann berate dich, falls nötig, mit einem Hautarzt.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Fragender](#) on Thu, 14 Dec 2006 23:59:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eventuell werde ich demnächst ein Bild reinstellen.

Jedenfalls war ich bisher noch nicht beim Hautarzt, obwohl ein Besuch eigentlich sehr angebracht wäre, ja.

Oh, ich hatte den Aspekt editiert, dass ich vegan lebe, weil es erfahrungsgemäß immer zu Diskussionen über diese Thematik kommt. Egal. Ich lebe jedenfalls seit etwas über 2 1/2 Jahren vegan. Aktuelle Untersuchungen kann ich nicht vorweisen, da ich mich physisch recht fit fühle und ich denke, dass keine Anzeichen für Mangelerscheinungen vorhanden sind.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Fragender](#) on Fri, 15 Dec 2006 00:05:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach meinen Beobachtungen dürften mir eigentlich nicht mehr als 100 Haare am Tag ausfallen. Nur wenn ich an meinen Haaren "herumspiele" bzw. an ihnen (leicht) ziehe, kann es schonmal passieren, dass ich 1-3 Haare in den Händen halte.

An sich besteht der Verdacht nur aus den augenscheinlichen Geheimratsecken und meiner (logischerweise subjektiven) Empfindung, dass meine Haare vorne nicht mehr allzu dicht sind und sie primär auch dort ausfallen.

Aber du/ihr habt Recht, ein Besuch bei einem Hautarzt wird mehr Aufklärung bringen.

Danke schonmal!

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 00:13:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fragender schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 00:59Eventuell werde ich demnächst ein Bild reinstellen.

Jedenfalls war ich bisher noch nicht beim Hautarzt, obwohl ein Besuch eigentlich sehr angebracht wäre, ja.

Oh, ich hatte den Aspekt editiert, dass ich vegan lebe, weil es erfahrungsgemäß immer zu

Diskussionen über diese Thematik kommt. Egal. Ich lebe jedenfalls seit etwas über 2 1/2 Jahren vegan. Aktuelle Untersuchungen kann ich nicht vorweisen, da ich mich physisch recht fit fühle und ich denke, dass keine Anzeichen für Mangelerscheinungen vorhanden sind. Tja, hier muss man schnell sein!

Es wird Dich hier aber keiner lynchen, sondern eher sinnvolles beitragen. Wenn Du Du beispielsweise Sport treibst wirds mit dem Muskelaufbau ohne ausreichende Proteinzufuhr beispielsweise eher schwierig. Da müsste man schon auf Soja- oder Weizenproteine zurückgreifen.

Aber sinnvoll wäre auf jeder Fall der Besuch beim Arzt. Einmal wegen der Haare und zweitens, falls Du während der Zeit als Veganer keine Blutuntersuchung hast machen lassen, wäre dies recht sinnvoll und wird der Arzt sicher auch so sehen.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 00:16:16 GMT

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

Fragender schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 01:05 Nach meinen Beobachtungen dürften mir eigentlich nicht mehr als 100 Haare am Tag ausfallen. Nur wenn ich an meinen Haaren "herumspiele" bzw. an ihnen (leicht) ziehe, kann es schonmal passieren, dass ich 1-3 Haare in den Händen halte.

An sich besteht der Verdacht nur aus den augenscheinlichen Geheimratsecken und meiner (logischerweise subjektiven) Empfindung, dass meine Haare vorne nicht mehr allzu dicht sind und sie primär auch dort ausfallen.

Aber du/ihr habt Recht, ein Besuch bei einem Hautarzt wird mehr Aufklärung bringen.

Danke schonmal!

Von dem HA hört sich das erstmal nicht so stark an. Die meisten die sich hier durch die Haare gehen werden nicht 1-3 sondern eher 10-30 in der Hand haben. Aber die Anzahl der Haare die ausgehen, sagt nicht unbedingt viel aus. Wenn nicht viel nachwächst reichen auch wenige Haare aus, um eine Ausdünnung zu erkennen.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Fragender](#) on Fri, 15 Dec 2006 00:30:07 GMT

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

D.h. also, dass im Regelfall deutlich mehr Haare ausfallen, wenn man unter Androgenetischer Alopezie leidet? Klar, Ausnahmen gibt es sicherlich, was du ja bereits angeführt hast, aber ich möchte mich hier explizit auf die Mehrheit beziehen.

Entschuldige die dummen Fragen, aber ich habe mich bisher nur sehr oberflächlich mit der Sache auseinandergesetzt.

PS: Ich möchte noch hinzufügen, dass mir auch im Moment noch gesagt wird, ich hätte viele und auch dicke Haare. Aber nun ja...

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 00:54:54 GMT

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

Fragender schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 01:30D.h. also, dass im Regelfall deutlich mehr Haare ausfallen, wenn man unter Androgenetischer Alopezie leidet? Klar, Ausnahmen gibt es sicherlich, was du ja bereits angeführt hast, aber ich möchte mich hier explizit auf die Mehrheit beziehen.

Entschuldige die dummen Fragen, aber ich habe mich bisher nur sehr oberflächlich mit der Sache auseinandergesetzt.

PS: Ich möchte noch hinzufügen, dass mir auch im Moment noch gesagt wird, ich hätte viele und auch dicke Haare. Aber nun ja...

Ne erstmal war da keine dumme Frage dabei und außerdem ist es gut, wenn man sich einer Sache früh annimmt! So hat man optimale Bedingungen das Ganze überlegt angehen zu lassen.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [nemo](#) on Fri, 15 Dec 2006 10:57:54 GMT

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

Fragender schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 01:30

PS: Ich möchte noch hinzufügen, dass mir auch im Moment noch gesagt wird, ich hätte viele und auch dicke Haare. Aber nun ja...

Solcher Augenschein trügt, daher bringt es auch nichts, hier Fotos reinzustellen (hab die erfahrung selbst gemacht), außer es ist ein Schema zu erkennen. Und wenn das so ist, dann erkennst du das schon auch selbst, dann ist das Forum u.U. eine weitere Bestätigung.

Wichtig ist wirklich, dass du deinen Haarausfall einigermaßen präzise beobachtest und zwar über einen brauchbaren Zeitraum, also ca. 3 Monate. Gewöhnliche Schwankungen sind dann ausgeschlossen, falls ein extremer Mangel verantwortlich ist (was nur sehr selten der Fall ist, wir leben ja nicht im Krisengebiet), kann man ihn in dieser Zeit kompensieren und die Wirkung beobachten. In dieser Zeit solltest du einen festen Vergleichsmaßstab haben, beobachte und zähle z.B. bei jedem Haarewaschen die ausgefallenen Haare. Mach das also am besten im waschbecken mit einem Abflusssieb. Mit mal durch die Haare fahren ist es nicht getan. Auch der Hautarzt kann dir in deinem Stadium sonst keine fundierte Aussage machen, außer eine Blutuntersuchung und Beratung.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [Fragender](#) on Fri, 15 Dec 2006 11:11:23 GMT

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

nemo schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 11:57 Solcher Augenschein trügt, daher bringt es auch nichts, hier Fotos reinzustellen (hab die erfahrung selbst gemacht), außer es ist ein Schema zu erkennen. Und wenn das so ist, dann erkennst du das schon auch selbst, dann ist das Forum u.U. eine weitere Bestätigung.

Wichtig ist wirklich, dass du deinen Haarausfall einigermaßen präzise beobachtest und zwar über einen brauchbaren Zeitraum, also ca. 3 Monate. Gewöhnliche Schwankungen sind dann ausgeschlossen, falls ein extremer Mangel verantwortlich ist (was nur sehr selten der Fall ist, wir leben ja nicht im Krisengebiet), kann man ihn in dieser Zeit kompensieren und die Wirkung beobachten. In dieser Zeit solltest du einen festen Vergleichsmaßstab haben, beobachte und zähle z.B. bei jedem Haarewaschen die ausgefallenen Haare. Mach das also am besten im waschbecken mit einem Abflusssieb. Mit mal durch die Haare fahren ist es nicht getan. Auch der Hautarzt kann dir in deinem Stadium sonst keine fundierte Aussage machen, außer eine Blutuntersuchung und Beratung.

Ich habe vermutlich vergessen zu erwähnen, dass ich den Sachverhalt seit Feststellung der "Geheimratsecken" beobachte. Zwar nicht sehr präzise, sprich genau nachgezählt habe ich nicht, aber realistisch geschätzt, dürfte ich wie bereits geschrieben eigentlich nicht über 100 Haare am Tag kommen. Auffällig war eben nur die Beobachtung des Vorderkopfes, wo nach meiner Einschätzung etwas mehr Haare ausfallen.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [nemo](#) on Fri, 15 Dec 2006 11:50:59 GMT

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

Nimm doch ein Lineal und grenze damit den ersten Zentimeter Stirnhaar ab und dann mache jede Woche oder alle zwei ein Foto. Nach einem halben Jahr bist du vielleicht schlauer.

Wirklich, bei einem so dezenten Ausfall, der oft auch nur die Sorge vor dem "mehr" ist, hat man es ganz schwer sich zu orientieren. Ich würde in so einem Stadium jedenfalls keine Medikation in Erwägung ziehen.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [loydd](#) on Fri, 15 Dec 2006 11:56:56 GMT

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

Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [nemo](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:19:30 GMT

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

loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

Das ist unmöglich. Wer in ein paar Wochen derbe auf die Schnautze fällt, dem müssen in diesen paar Wochen auch zunächst einmal weit mehr als 40 Haare am Tag ausgefallen sein. Ausnahme wäre ein kreisrunder Ausfall, in dem nur ein sehr kleines Areal betroffen ist.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:30:17 GMT

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

nemo schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:19loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

Das ist unmöglich. Wer in ein paar Wochen derbe auf die Schnautze fällt, dem müssen in diesen paar Wochen auch zunächst einmal weit mehr als 40 Haare am Tag ausgefallen sein. Ausnahme wäre ein kreisrunder Ausfall, in dem nur ein sehr kleines Areal betroffen ist. Ja, da müssten wirklich schon ein paar mehr ausfallen als 40 pro Tag! Was ist schon 1% des Gesamthaarvolumen in einem Monat. Und ob etwas nachwächst sieht man ja eh erst etwas später...

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [loydd](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:32:30 GMT

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

da täuschst du dich...wenn deine Front plus GHE noch aus insgesamt 250 Haaren besteht und du täglich dort 10-20 Haare verlierst und Null nachwächst kommt man schnell auf so ein Ergebnis!

Ich wäre nicht der einzige hier im Forum den es so ergehen würde....

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [Observer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:33:56 GMT

loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

So ist es, das Märchen von 100 Haaren hält sich leider hartnäckig. Bei mir war es genauso: In der Zeit wo ich HA hatte, waren es über den Tag verteilt auch nur ca 30 bis 40 Haare. Trotzdem ging meine Haarlinie in der Front um ca. 2cm zurück. Was viel wichtiger ist als die Anzahl, ist - wie loydd schon sagt - ob Haare überhaupt nachwachsen. Insofern sollte das Augenmerk darauf liegen, ob es zu einer Miniaturisierung kommt.

@Fragender

Da Du Veganer bist, solltest Du wirklich mal deinen Eisenstatus kontrollieren lassen. Ich selbst hatte auch eine Eisenmangelanämie, die ursächlich war für meinen HA. Und genau wie bei Dir, machte sich dies an der Front bemerkbar.

Grundsätzlich ist gegen eine vegane Ernährung nichts einzuwenden. Allerdings gibt es in diesem Zusammenhang so viele Kartoffelchips - und Cola-Veganer, dass eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sehr schwer wird.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:36:22 GMT

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

Observer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:33loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

So ist es, das Märchen von 100 Haaren hält sich leider hartnäckig. Bei mir war es genauso: In der Zeit wo ich HA hatte, waren es über den Tag verteilt auch nur ca 30 bis 40 Haare. Trotzdem ging meine Haarlinie in der Front um ca. 2cm zurück. Was viel wichtiger ist als die Anzahl, ist - wie loydd schon sagt - ob Haare überhaupt nachwachsen. Insofern sollte das Augenmerk darauf liegen, ob es zu einer Miniaturisierung kommt.

@Fragender

Da Du Veganer bist, solltest Du wirklich mal deinen Eisenstatus kontrollieren lassen. Ich selbst hatte auch eine Eisenmangelanämie, die ursächlich war für meinen HA. Und genau wie bei Dir, machte sich dies an der Front bemerkbar.

Grundsätzlich ist gegen eine vegane Ernährung nichts einzuwenden. Allerdings gibt es in diesem Zusammenhang so viele Kartoffelchips - und Cola-Veganer, dass eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sehr schwer wird.

Ja, aber auch dann ist nicht alles in 3-4 Wochen alles weg! Ich verliere seit bald 12 Monaten im Schnitt 200 Haare täglich. Aber ich bin da wohl auch kein Vorzeigebeispiel, da anscheinend wenigstens noch Nachwuchs da zu sein scheint....

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [nemo](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:41:14 GMT

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

loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:32da täuschst du dich...wenn deine Front plus GHE noch aus insgesamt 250 Haaren besteht und du täglich dort 10-20 Haare verlierst und Null nachwächst kommt man schnell auf so ein Ergebnis!

Ich wäre nicht der einzige hier im Forum den es so ergehen würde....

Dann sprichst du aber über ein sehr fortgeschrittenes Stadium. ich habe schon sehr große GREs und dennoch hat selbst die Derbe von Beiden noch mehr als 250 Haare. Wer nur noch 250 Haare über die Front verteilt hat, der fragt sich auch nicht, ob er Haarausfall hat, der >weiß<, dass er ihn hat. Um so einen Fall geht es hier aber scheints nicht.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?

Posted by [loydd](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:46:26 GMT

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

Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:36Observer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:33loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

So ist es, das Märchen von 100 Haaren hält sich leider hartnäckig.

Bei mir war es genauso: In der Zeit wo ich HA hatte, waren es über den Tag verteilt auch nur ca

30 bis 40 Haare. Trotzdem ging meine Haarlinie in der Front um ca. 2cm zurück. Was viel wichtiger ist als die Anzahl, ist - wie loydd schon sagt - ob Haare überhaupt nachwachsen. Insofern sollte das Augenmerk darauf liegen, ob es zu einer Miniaturisierung kommt.

@Fragender

Da Du Veganer bist, solltest Du wirklich mal deinen Eisenstatus kontrollieren lassen. Ich selbst hatte auch eine Eisenmangelanämie, die ursächlich war für meinen HA. Und genau wie bei Dir, machte sich dies an der Front bemerkbar.

Grundsätzlich ist gegen eine vegane Ernährung nichts einzuwenden. Allerdings gibt es in diesem Zusammenhang so viele Kartoffelchips - und Cola-Veganer, dass eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sehr schwer wird.

Ja, aber auch dann ist nicht alles in 3-4 Wochen alles weg! Ich verliere seit bald 12 Monaten im Schnitt 200 Haare täglich. Aber ich bin da wohl auch kein Vorzeigebeispiel, da anscheinend wenigstens noch Nachwuchs da zu sein scheint....

Also Unkreativer.....nichts für ungut....aber wenn du 200 Haare täglich über einen Zeitraum von 12 Monaten!!!! Verlierst....dann wären das 72.000 Haare!!!!

Und als ich mir neulich deinen aktuellen Status mal angeschaut habe, bezweifle ich das....

nichts für ungut, möchte dir nicht zu nahe treten....

stell mal ein aktuelles Pic ein....

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:46Unkreativer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:36Observer schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:33loydd schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 12:56Leute HA hat nix mir der Anzahl der Ausfallenden Haare zu tun....ich verlier täglich auch net mehr wie 40 denke ich.

Aber es muss auch was nachwachsen...und wenn dass net der fall ist kann man so wie ich innerhalb von nur paar wochen derbe auf die Schnauze fallen!

So ist es, das Märchen von 100 Haaren hält sich leider hartnäckig. Bei mir war es genauso: In der Zeit wo ich HA hatte, waren es über den Tag verteilt auch nur ca 30 bis 40 Haare. Trotzdem ging meine Haarlinie in der Front um ca. 2cm zurück.

Was viel wichtiger ist als die Anzahl, ist - wie loydd schon sagt - ob Haare überhaupt nachwachsen. Insofern sollte das Augenmerk darauf liegen, ob es zu einer Miniaturisierung kommt.

@Fragender

Da Du Veganer bist, solltest Du wirklich mal deinen Eisenstatus kontrollieren lassen. Ich selbst hatte auch eine Eisenmangelanämie, die ursächlich war für meinen HA. Und genau wie bei Dir, machte sich dies an der Front bemerkbar.

Grundsätzlich ist gegen eine vegane Ernährung nichts einzuwenden. Allerdings gibt es in diesem Zusammenhang so viele Kartoffelchips - und Cola-Veganer, dass eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sehr schwer wird.

Ja, aber auch dann ist nicht alles in 3-4 Wochen alles weg! Ich verliere seit bald 12 Monaten im Schnitt 200 Haare täglich. Aber ich bin da wohl auch kein Vorzeigebeispiel, da anscheinend wenigstens noch Nachwuchs da zu sein scheint....

Also Unkreativer.....nichts für ungut....aber wenn du 200 Haare täglich über einen Zeitraum von 12 Monaten!!!! Verlierst....dann wären das 72.000 Haare!!!!

Und als ich mir neulich deinen aktuellen Status mal angeschaut habe, bezweifle ich das....

nichts für ungut, möchte dir nicht zu nahe treten....

stell mal ein aktuelles Pic ein....

Es wäre schön, wenn es nicht so wäre!

Leider wissen auch schon alle Arbeitskollegen, dass ich mit den Haare Probleme habe, weil auch das Büro nicht unverschont davon bleibt...

War jetzt lange nicht beim Frisör und die Haarlänge der Haare gleicht einer Gleichverteilung, vorne fast nur kurze Haare beispielsweise. Ich frage mich übrigens auch, warum mein Status sich relativ gut hält bei dem Haarausfall. Mitte des Jahres hatte ich auch mal täglich genau gezählt was im Waschbecken war, Haar für Haar und da gabs Tage mit über 300 Haaren allein im Waschbecken...

Aber ich muss sagen, im Moment sieht es mit dem HA seit 1-2 Wochen besser aus! Das Absetzen des Minoxidils hat sich zumindestens BISHER als gute Entscheidung herausgestellt.

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:55:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du Pics schon mal hier hereingestellt, Unkreativer?

Subject: Re: Leide ich unter Androgenetischer Alopezie?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 15 Dec 2006 12:59:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 15 Dezember 2006 13:55Hast du Pics schon mal hier hereingestellt, Unkreativer?

Nur vereinzelt von einzelnen Regionen. Im Moment trage ich einen recht wuscheligen Look und daher kann ich einiges abdecken . Wer hätte gedacht, dass sich das krause Haar nochmal als Vorteil herausstellen wird
