

---

Subject: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [neox](#) on Thu, 12 Jul 2007 22:21:44 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich versuch euch kurz zu beschreiben wie der Verlauf der Dinge bei mir ist. Haarausfall hab ich bei mir mit ca. 16 Jahren festgestellt. GHE sind schon ewig bei mir vorhanden, seit Anfang diesen Jahres benutze ich Proscar, bis vor kurzem ohne Nebenwirkungen und keinerlei Veränderung des Status.

Nun, mein Leben hat sich innerhalb des letzten Jahres sehr verändert. Ich führe seit 2 Jahren eine feste Beziehung und ich streite sehr oft mit meiner Freundin ueber Dinge ueber die ich vorher gelacht hätte. Generell kann ich da nichts für nach kurzer Zeit bereue ich auch schnell Dinge die ich gesagt habe. Das Haarausfall Thema nagt sehr doll an meiner Persoehnlichkeit, ich kann mich kaum noch frei fuehlen und das wird sich auch nicht ändern sofern ich das Problem nicht in den Griff bekomme.

Seit gut 2 Wochen ging mit mir und meiner Freundin der Streit richtig los. Folgen... schlaflose Nächte heisst: 5 Uhr morgens ins Bett gehen 14 Uhr mittags aufstehen. Und das Tag für Tag. Ich komm nicht zur Ruhe rege mich über die kleinen Sachen auf und kann kaum noch ruhig bleiben.

Zu Anfang von Proscar haben mir die Tabletten sehr geholfen. Doch seit den letzten 1-2 Wochen fallen mir die Haare nur noch so aus. Ich bin jetzt bald 20 und brauch nur am Hinterkopf leicht zupfen schon habe ich 2 Haare in der Hand. Mir fallen knapp 300 Haare am Tag aus und ich weiss nicht was ich machen soll, am meisten würde ich sagen im GHE Bereich.

Liegt das an dem Stress? Oder ist das ein Zeichen dafür das ich wirklich vererbten Haarausfall habe? Und ich jetzt gar nichts mehr machen kann?

Mein Haarzustand ist wie folgt. Bis vor ein paar Wochen kräftiges aber feines dünnes Haar. Ghe die ca. 2 cm reingehen. Jetzt würde ich sagen das die Haare noch dünner geworden sind und kaum noch kraft haben und noch so vom kopf fallen. Ich fuehle regelrecht wie sie sich von der Wurzel lösen.

Solange ich das Problem nicht in den Griff bekomme und wieder Erfolge sehe wird sich bei mir nie was ändern. Die Tabletten will ich nicht absetzen..

Doch was ratet ihr mir nun? Weiss echt nicht mehr weiter und hoffe ihr könnt mir helfen da ich noch ziemlich Jung bin..

Schöne Grueße

neox

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [stef84](#) on Fri, 13 Jul 2007 00:32:35 GMT

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

---

Bei dir wird sich die AGA wohl mit diffusem HA vermischen! Das kommt sicher vom Stress/ Streit mit Freundin! Das dir 300 Haare am Tag ausgehen ist eher typisch für difussen HA.

Also versuch dich zu entspannen. Als ich so alt war wie du, bin auch fast gestorben vor lauter Sorge um meine Haare. Ich war leicht reizbar, aggressiv etc. Jetzt bin ich 23 (also gar nicht viel älter) und merke langsam, dass Haare nicht alles sind!

Aber zurück zum Thema. Um den diffusen Anteil zu bekämpfen musst du irgendwie runterkommen, auch wenn schwer ist! Geregelt Schlaf finden, Streit vermeiden, deine zwischenmenschlichen Beziehungen in Ordnung bringen und Stress allgemein vermeiden! Zur Unterstützung würde ich dir noch Zink empfehlen! So ca. 30mg! Nach 4 Wochen (wenn es sich gebessert hat) aber die Dosis senken (10-15mg)!

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [neox](#) on Fri, 13 Jul 2007 01:00:45 GMT

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

---

stef84 schrieb am Fre, 13 Juli 2007 02:32Bei dir wird sich die AGA wohl mit diffusem HA vermischen! Das kommt sicher vom Stress/ Streit mit Freundin! Das dir 300 Haare am Tag ausgehen ist eher typisch für difussen HA.

Also versuch dich zu entspannen. Als ich so alt war wie du, bin auch fast gestorben vor lauter Sorge um meine Haare. Ich war leicht reizbar, aggressiv etc. Jetzt bin ich 23 (also gar nicht viel älter) und merke langsam, dass Haare nicht alles sind!

Aber zurück zum Thema. Um den diffusen Anteil zu bekämpfen musst du irgendwie runterkommen, auch wenn schwer ist! Geregelt Schlaf finden, Streit vermeiden, deine zwischenmenschlichen Beziehungen in Ordnung bringen und Stress allgemein vermeiden! Zur Unterstützung würde ich dir noch Zink empfehlen! So ca. 30mg! Nach 4 Wochen (wenn es sich gebessert hat) aber die Dosis senken (10-15mg)!

Ist das jetzt was Positives oder was Negatives? Nach deiner Aussage heraus meinst du das ich mich selbst verrückt mache und mir deswegen Haare ausfallen wegen meinem Stress? Ist das richtig? Wenn Ja dann wachsen doch stressbedingte Haare die ausfallen wieder nach. Anders wiederum beim vererbten Haarausfall. Kann ich jetzt damit rechnen das die verlorenen Haare nicht wieder nachwachsen?

Das das Thema Haare bei mir bald keine Rolle spielen wird wird nie so sein, auch wenn man mit der Zeit seine Meinung ändern wird diesbezüglich. Bei mir und einige anderen aber eben nicht. Mein ganzes Erscheinungsbild wirkt durch die GHE anders. In den nächsten Jahren hatte ich auch vor eine HT zu machen aber erstmal will ich meinen Haarausfall in den Griff bekommen. Was würde mir Zink bringen? Und was wären Nebenwirkungen von Zink?

Selbst jetzt mitten in der Nacht bin ich noch Hellwach und verspüre ein komisches Gefühl auf der Kopfhaut genau wie im Körper als ob ich ziemlich aufgereggt wär und nicht zur Ruhe komme.

Im übrigen würde mich interessieren ob du deinen Haarausfall in den Griff bekommen hast.

Würde mich ueber jede weitere Antwort sehr freuen..

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [stef84](#) on Fri, 13 Jul 2007 11:25:31 GMT

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

---

Das ist weder positiv noch negativ!

Ich würde halt sagen, es ist stressbedingter Haarausfall!

Die Haare die durch den stressbedingten HA (den diffusen HA) ausfallen wachsen wieder nach.

Die, die durch AGA ausfallen eher nicht!

Zink hat keine Nebenwirkungen! Zink ist einfach gut für die Haare und stärkt den Haarfollikel.

Dazu könntest du auch noch Biotin und einen Vitamin B-Komplex nehmen! Aber das wirkt nur gegen den diffusen HA. Gegen die AGA kommst du damit nur schwer an. Da hilft nur Fin.

Auf jeden Fall Fin weiternehmen! Nach einem halben Jahr kannst du so gut wie nichts über die Wirkung sagen. Der HA stoppt bei Fin erst nach einem halben Jahr. Neuwuchs gibts frühestens nach einem Jahr.

Also habe noch etwas Geduld!

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [neox](#) on Fri, 13 Jul 2007 17:10:35 GMT

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

---

stef84 schrieb am Fre, 13 Juli 2007 13:25Das ist weder positiv noch negativ!

Ich würde halt sagen, es ist stressbedingter Haarausfall!

Die Haare die durch den stressbedingten HA (den diffusen HA) ausfallen wachsen wieder nach.

Die, die durch AGA ausfallen eher nicht!

Zink hat keine Nebenwirkungen! Zink ist einfach gut für die Haare und stärkt den Haarfollikel.

Dazu könntest du auch noch Biotin und einen Vitamin B-Komplex nehmen! Aber das wirkt nur gegen den diffusen HA. Gegen die AGA kommst du damit nur schwer an. Da hilft nur Fin.

Auf jeden Fall Fin weiternehmen! Nach einem halben Jahr kannst du so gut wie nichts über die Wirkung sagen. Der HA stoppt bei Fin erst nach einem halben Jahr. Neuwuchs gibts frühestens nach einem Jahr.

Also habe noch etwas Geduld!

danke schonmal für die antworten. ich war heute los und wollte zink kaufen leider hab ich nich soviel geld mitgenommen da ich dachte das wär nicht allzuteuer. leider war dem nicht so. hab ersmtal aufloesbare zink tabletten mit vitamin-c genommen. bringt das auch was?

Ich versuch mich jetzt die nächsten Tage zu beruhigen hab mit meiner Freundin jetzt drüber geredet und hoffe sie nimmt auch ein wenig Rücksicht auf meine Situation das ich ein bisschen runterkommen und das mit dem Haarausfall wieder aufhoert.

Werd nächste Woche erstmal beim Hautarzt ein Blutbild machen lassen und mal sehen ob da alles in Ordnung ist.

schoene grueße

neox

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [stef84](#) on Fri, 13 Jul 2007 17:50:58 GMT

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

---

Ja, genau! Hautarzt ist ne gute Idee! Blutbild auch! Es könnte ja auch ein Mangel vorliegen (z.B. ist Eisenmangel relativ häufig)! Dann gibts nämlich auch diffusen HA! Zink in höheren Dosen gibts relativ günstig online! Einfach mal bei google "50mg Zink" eingeben. Gibts 90 Stück für 15 Euro. Die kannst du dann noch teilen.

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [neox](#) on Fri, 13 Jul 2007 18:35:46 GMT

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

---

stef84 schrieb am Fre, 13 Juli 2007 19:50Ja, genau! Hautarzt ist ne gute Idee! Blutbild auch! Es könnte ja auch ein Mangel vorliegen (z.B. ist Eisenmangel relativ häufig)! Dann gibts nämlich auch diffusen HA!

Zink in höheren Dosen gibts relativ günstig online! Einfach mal bei google "50mg Zink" eingeben. Gibts 90 Stück für 15 Euro. Die kannst du dann noch teilen.

dank dir stef werd mich jetzt die tage mal versuchen zu schonen und werd dann wieder berichten wie es aussieht und was mit dem blutbild ist. Ich hoffe nur es kommt was gutes dabei raus. Mit Ärzten rede ich da generell nicht gerne drüber weil die das Problem nicht wirklich nachvollziehen können und auch nicht viel Ahnung von dem Thema haben, deswegen werd ich mir nur nen Blutbild machen lassen und dann fragen ob es gut werte sind oder nicht.

---

---

Subject: Re: Mein Leidensweg vom Haarausfall!!! Bitte um Hilfe!!!

Posted by [neox](#) on Fri, 13 Jul 2007 19:58:16 GMT

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

---

Ich bins nochmal. Wollte euch nochmal Fragen was ihr davon haltet das sich in meinem GHE Gebiet die Kopfhaut ziemlich komiisch anfuehlt also nicht wenn ich mitm Finger drüber bin, sondern das ich das spüre. Das ist doch nicht normal oder? Am Hinterkopf brauch ich auch nur kurz zupfen und habe schon ein Haar in der Hand vor nem Monat war das nicht so. Im übrigen sind meine Haare so dünn und fein geworden das man die selbst vom nahen kaum erkennt. Für mich wirken meine GHE auch ein wenig lichter als sonst, meint ihr ich bilde mir nur was ein oder liegt das auch vielleicht daran das ich gerade im 5-6 Monat Proscar bin?

---