
Subject: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [Itachi](#) on Wed, 15 Aug 2007 15:01:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo erstmal,

ich weiß, dass es wohl schon dutzende an gleichen Threads erstellt worden sind , dafür sorry^^.

Ja ich habe längere Haare (ca. 20 cm) und mir fallen die Haare ziemlich leicht vom Kopf .
Aber es ist würde ich sagen noch kein extremer Haarausfall

Wenn ich z.B meine Haare kämme, "reiße" ich zig Haare mit.
Das ist wirklich nicht lustig.

Zudem ist mein Haar ziemlich brüchig. (ich habe das oft ausprobiert be den ausgefallenen Haaren; die reißen ziemlich leicht).

Meine Haare würde ich jetzt als weder zu trocken noch zu fettig beschreiben.

Zur Kopfhaut:

Die ist meiner Meinung ziemlich fettig, zumindest fettet sie sich ziemlich schnell wieder an nach einer Haarwäsche (ca.2 Tage, ich wasche meine Haare alle 5/6 Tage).

Sie ist auch schuppig,und ich habe auch eine leicht "krümmelige" und "körnige" Kopfhaut.

Was können nun die Gründe sein im meinen Fall?

-Vitaminmangel und sonstiges?

-Kopfhautprobleme

Ich glaube alles würde in Ordnung sein bei mir, wenn die Haare fester verankert wären an der Haut.

Was kann ich tun damit die Haare nicht so brüchig sind sondern strapazierfähiger sind?

Und dann der Haarausfall?

Könnt ihr irgendwelche Produkte mir empfehlen, die in meinem Fall wirklich helfen.

Danke für eure Hilfe.

Subject: Re: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [Morrissey](#) on Wed, 15 Aug 2007 16:54:50 GMT

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

Es gibt viele verschiedene Arten von Haarausfall und somit auch viele verschiedene mögliche Gründe und Ursachen.

Eisenmangel, Schilddrüsenfehlfunktion, minderwertige Haarpflegeprodukte, einseitige Ernährung... und eben die androgenetische Alopezie... und noch so manches mehr.

Tipp: zum Arzt, grosses Blutbild machen lassen. Wenn da alles im Normalbereich ist, weiter zum Hautarzt.

Subject: Re: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [Itachi](#) on Wed, 15 Aug 2007 17:07:55 GMT

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

Also Blutabnahme hatte ich erst vor kurzem (paar Monate).

Alles im Norm, aber denke nicht, dass das ein großes "Blubild" war.

Ich denke, einfach, dass meine Haare nicht festgenug "verankert" sind an der Haut.

Vllt. versuche erst durch diese Shampoos/Pflegemittel meine Haare aufzubauen.

Danach wenn es nichts bringt, dann zum Hautarzt.

Gibt es empfehlenwerte Produkte?

Subject: Re: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [Itachi](#) on Wed, 15 Aug 2007 20:05:16 GMT

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

Achja.

Hat jemand Erfahrungen gemacht mit Biotin, Kieselerde oder Priorin gemacht?

Sind doch alles nur Nahrungsergänzungsmittel oder?
Die kann man doch hoffentlich einfach so zu sich nehmen?

Haben hoffentlich keine Nebenwirkungen, sprich, dass man den Haarausfall verstärkt?:rolleyes:
:huh:

Ich bin mir nun eigentlich ganz sicher, dass mein Haarausfall, bedingt wohl durch die schlechte Verankerung der Haare (Follikelprobleme?), durch Vitaminmangel und sonstiges verursacht werden^^.

Ich muss sagen, dass ich mich gerade gesund ernähre, z.B fast kein Obst esse etc.

Subject: Re: Keiner ? :((
Posted by [Itachi](#) on Sat, 18 Aug 2007 09:08:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute wieder, ich fahre meine Hand durch das Haar und prompt fallen zig Haare raus

Was mir aufgefallen ist bei näherem Hinschauen:

Man kann nicht unterscheiden wo das Haar anfängt, sprich die zwei Haarenden sind fast ähnlich!

Wo ist das Follikel, das das Haar verankert an der Kopfhaut?

Bitte bitte um Rat. (Wenn es erblich bedingt sein sollte, kann man wohl nichts machen, da ich mir sicherlich nicht irgendwelche Hormone zur mir nehmen werde).

Aber bitte bitte schlagt mir mal paar Mittel vor, die die Haarwurzel, Follikel extrem verstärken.

Subject: Re: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [stef84](#) on Sat, 18 Aug 2007 09:57:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Itachi schrieb am Mit, 15 August 2007 22:05Ich bin mir nun eigentlich ganz sicher, dass mein Haarausfall, bedingt wohl durch die schlechte Verankerung der Haare (Follikelprobleme?), durch Vitaminmangel und sonstiges verursacht werden^^.

Wie kommst denn darauf?

Halte ich für Blödsinn! Es gibt keine schlechte Verankerung der Haare

Wenn dein Blutbild in Ordnung war, wirst du einfach AGA haben. Wie ca. 1 Milliarde andere Menschen auf dieser Welt auch!

Also dann auf zu Minox oder Fin.

Zu den Nems: Kannste nehmen! Haben keine NW! Ich selbst nehme Biotin, Zink und einen Vitamin-B-Komplex! Ich fahre ganz gut damit! Aber da ich viel Sport treibe habe ich eh einen erhöhten Zink- und Vitamin B-Bedarf.

Für die Haarstruktur (oder wie du meinst Verankerungsverstärkung) ist sicher Biotin, Zink und Folsäure sehr geeignet! Aber normal ist genügend Folsäure in einem B-Komplex enthalten

Subject: Re: Haarausfall, Gründe? Brauche Hilfe
Posted by [Itachi](#) on Sat, 18 Aug 2007 10:53:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, für meine schlechte AUdruckweise.

Ich bin einfach besorgt um meine Haare^^. Aber ich will deswegen nicht gleich zum Arzt gehen müssen .

Vielleicht ist es folgendermaßen korrekter ausgedrückt :

Die beiden Enden der ausgefallenen Haare sehen fast gleich aus , ich sehe außer der kleinen Talgdrüse?

Brechen meine Haare direkt an der Epidermis (oberhaut) ab, weil sie wie gesagt Brüchig sind, und die Länge und des gewicht des Haares dazu noch beitragen?

Kann doch nicht, irgendwas muss man doch machen können.

Wenn ich sehe wie viele Menschen so ein langes schönes Haar haben (vor allem viele schöne Haare)

Subject: Re: Keiner ? :((
Posted by [Quick](#) on Sat, 18 Aug 2007 11:03:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Itachi,

stell doch mal bitte ein par Fotos von deinem Haarstatus hier rein. Dann ist vielleicht schonmal eine erste vorsichtige Beurteilung möglich.

Ein großes Blutbild klärt in Sachen HA nicht soviel ab. Vielleicht wie es mit dem Eisen aussieht, aber ich glaub noch nicht mal das, da ja Ferritin meistens nicht mit abgenommen wird.

Wenn man sich Blut abnehmen lässt, weil man wissen möchte wie es zum HA kommt, dann sollte man die richtigen Werte bestimmen lassen.

Dazu gehören die Sexualhormone, SD Werte sowie Eisenstatus, Prolaktin,IGF-1(teuer), Homocysteinwerte..

Hat man das erledigt, kann man viel gezielter entgegenwirken.. (suchfunktion)

Quick
