

---

Subject: Vorstellung

Posted by [idieyoudie](#) on Tue, 25 Sep 2007 12:39:51 GMT

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

---

So, nachdem ich vor einiger Zeit etwas zum Thema Minox loswurde (durchaus positive Erfahrungen), möchte ich mich mal generell "ausschreiben" bzw. hoffe auf ein bisschen Unterstützung. Ist halt ne längere Geschichte...

Die Situation:

Der Haarausfall begann bei mir - sehr stark und agressiv - mit 22 Jahren. Im Alter von 20, 21 hatte ich (glaube ich) ganz leichte Ecken. Ein halbes Jahr bevor ein sehr starker Schub im März/April 2004 einsetzte, rasierte ich mir mal zum Spaß die Haare ab. Die Front fühlte sich damals "flauschig" an, allerdings waren die Haare noch dicht und ich dachte mir eigentlich nichts dabei. Kennt das jemand, dass die Haare so flauschig waren kurz vor dem Ausfall? Sie wuchsen noch normal.

So... wo beginnen. Es wird halt so sein, dass es AGA ist (meine Brüder sind eigentlich nicht betroffen, 2 überhaupt nicht, einer hat mit 40 Jahren reichlich ausgedünntes Haar, ich habe ihn allerdings schon überholt), mein Vater hatte dichtes Haar bis ins höhere Alter. Mein Opa mütterlicherseits dürfte bereits mit ~30 eine Glatze gehabt haben, so genau weiß ich es leider nicht.

Als ich 19 war, starb mein Mutter, und mein Vater ein Jahr später, das war 2003 - natürlich verbunden mit sehr viel Stress...

So. 2004. Hatte die Haare damals gefärbt, und plötzlich rieselte es nur so. Das ging ca. 2 Wochen. Auch da dachte ich mir wenig (eine Glatzengefahr kam mir nicht in den Sinn), auch die Friseurin sprach mich drauf an, meinte aber, sie wüchsen sehr schön nach. Das Haar war plötzlich sehr, sehr licht geworden, und die Geheimratsecken um sicherlich 2cm zurückgewichen. Das Haar war matt, kraftlos, hässlich. Die Kopfhaut fühlte sich entzunden an.

Ich ernährte mich schlecht (kein Fleisch, sehr viel Gebäck, unregelmäßig, sehr viele Zigaretten und Red Bull), und 2005 verlief mit dem andauernden Gedanken an die verlorene Attraktivität; es trieb mich zusehends in die Isolation. Momentan leide ich wieder, ich wünschte, es wäre so wie noch vor fünf oder sechs Jahren.

2006 begann ich mit Minox, nach anfänglichem Shedding sprach ich gut an. So... dann setzte ich Minox auf finanziellen Gründen ab, im Frühjahr dieses Jahres waren die Haare wieder extrem dünn, begann wieder mit Minox, die Haare besserten sich... bis jetzt. Sind am Vorderkopf nämlich stark Richtung Stirnmitte gewandert, zumindest auf der linken Seite, der Rest ist Flaum.

- Ich esse seit einem halben Jahr wieder "gesund" (auch wieder regelmäßig Fleisch), besteht die "Hoffnung", dass ich mir damals die Haare einfach ruiniert hatte und sie jetzt vllt (nach 3 Jahren) wieder besser nachwachsen? Sie fühlen sich jedenfalls gesünder an, wenn auch die Stirn extrem ausgedünnt ist. Werde jedenfalls zusätzlich Bierhefe zu mir nehmen und Zink. Seit 04 sind sie nicht wahnsinnig schlechter geworden, insgesamt natürlich schon ausgedünnt.)

- Ich lebe seit 2003/04 irgendwie im Dauerstress (Existenzsorgen, Unzufriedenheit mit gegenwärtiger Situation v.a.) Stress durch Haarausfall natürlich ebenso

Ich weiß, man sollte die Haare nicht überbewerten... aber ich kann die Gedanken nicht abstellen.

So, jetzt gehts mir mal besser. Was ich noch machen werde: Schilddrüse untersuchen, Ferritin bestimmen etc.

Danke fürs Zuhören.