

Hallo an alle,

ich bin noch ganz neu in diesem Forum. Angemeldet habe ich mich, da ich ein Problem habe, welches mich seit längerem beschäftigt. Seit dem 15. Lebensjahr habe ich Probleme mit meinen Haaren. Ich hatte immer sehr volles aber feines Haar (leicht wellig). Bis zu meinem 18. Lebensjahr habe ich mich kaum um meine Haare gekümmert.

Als ich dann 18 Jahre alt war, habe ich dann schließlich einen Bluttest machen lassen und es kam raus, dass ich starken Vitamin-D-Mangel habe. So nahm ich 3-4 Monate Vitamin-D-Tropfen, habe es dann zur Zeit gestellt, da ich keine Wirkung gesehen habe (mir ist nun klar, dass 3-4 Monate eine sehr kurze Zeit ist). Ich habe vieles ausprobiert, um meinen Haarwachstum anzuregen: Knoblauch-Shampoo, Olivenöl, und die verschiedensten Produkte. Mit 23 Jahren habe ich dann schließlich mit silikonfreien Shampoos angefangen. Momentan bin ich 24 und benutze nur noch silikonfreie Shampoos und jeden Tag Kokosöl. Das tut meinen Haaren gut, meine Haarstruktur sieht mittlerweile sogar viel besser aus, als zu Zeiten, in denen ich noch volles Haar hatte. Außerdem habe ich gemerkt, dass ich eigentlich gar keinen Haarausfall mehr habe. Das Problem ist mittlerweile nur noch, dass die Haare nicht nachwachsen. Seit 2 Jahren nehme ich die Pille.

Allerdings bin ich noch immer sehr unzufrieden. 2/3 meiner Haare habe ich verloren. An der Kopfhaut merkt man das nicht so extrem. Ich habe aber wirklich wenige Haare. Es ist kein Hingucker aber wenn ich vergleiche, wie es damals und heute ist, geht das gar nicht klar. Jedenfalls war ich vor einigen Wochen bei einer Hautärztin, die Haar-Sprechstunden anbietet. Ich habe eine Haaranalyse (Trichogramm) bei ihr machen lassen:

- ich habe leichten erblich bedingten Haarausfall. Der Haarausfall sei im oberen Bereich und im Hinterkopfbereich. An den restlichen Stellen sei es deutlich weniger, aber auch da habe ich Haarausfall.
- meine Haare seien sehr, sehr zerbrechlich. Ich müsse meine Haare auf jeden Fall wieder durch Vitamine aufbauen
- ich solle bei einem Allgemeinarzt einen Bluttest machen lassen, um zu sehen, ob ich noch irgendwelche Mängel habe (Schilddrüsenstörung, Vitamin-D-Mangel, Eisenmangel etc.)

Sie gab mir dann ein Rezept für eine Lösung mit den Inhaltsstoffen Minoxidil PUL (5.0 g), Estradiolbenzoat (0.025 g), Propylenglykol 1.2 OEL (15.0 g), Ethanol 90% V/V FLU (79,975 g). Diese Lösung soll den erblich bedingten Haarausfall stoppen und den Haarwachstum anregen, in dem es die männlichen Hormone abblockt. Die Lösung sollte ich aus der Apotheke kaufen. Anschließend hat sie mir Kapseln verkauft (die hatte sie in ihrer Praxis). Ich solle die drei Monate einnehmen, der Zweck ist der, dass meine Haare aufgebaut werden sollen. Die Kapsel enthält Vitamin D, Biotin, Zink usw. Allerdings war die Kapsel echt teuer, für drei Monate sollte ich 95 Euro zahlen. Ich war mir aber nicht sicher, habe deswegen erstmal nur für einen Monat gekauft.

Ich habe mit der Lösung nun angefangen, ich bin in der 1. Woche. Ich muss es jeden Abend

dünn auf die Kopfhaut auftragen. Mit der Kapsel möchte ich noch nicht anfangen, weil der Bluttest ja sonst gar keinen Sinn ergibt. Für den Bluttest habe ich anderswo bereits einen Termin bekommen, der ist erst in zwei Wochen.

Das ist erst Mal die Sachlage. Nun zu meinem Anliegen: Ich bin sehr verzweifelt und blicke einfach nicht mehr durch. Einige Dinge erscheinen mir recht komisch:

1. Auf der Rechnung stand unter Diagnose: genetischbedingter Haarausfall, diffuses symptomatisches Effluvium. - Habe ich denn nun genetischbedingten Haarausfall oder diffusen Haarausfall? Sie sagte in der Sprechstunde auch eben, dass es leicht erblichbedingt ist und ich solle aber mal trotzdem meine Blutwerte testen lassen und meine Mängel beheben. Was soll ich nun tun und was bedeutet das alles? Und kann ich davon ausgehen, dass ich wirklich erblich bedingten Haarausfall habe?

2. Wie aussagekräftig ist eine Haaranalyse?

3. Weiter komisch finde ich, dass sie sagt, ich habe Haarausfall. Ich ging zu ihr und erzählte, dass das Problem nicht Haarausfall ist, sondern dass meine Haare kaum nachwachsen. Ich weiß einfach nicht, ob ich eine zweite Ärztin aufsuchen soll, um das noch mal abchecken zu lassen.

4. Sie erzählte mir NICHTS über die Nebenwirkungen von Minoxidil und auch nichts über die Shedding-Phase. Ich laß das alles im Internet und war schockiert.

5. Ich weiß auch nicht, ob ich mit der Minoxidil-Lösung anfangen soll, da ich von der Shedding-Phase gelesen habe (was an sich kein Problem ist). Mit der Lösung möchte ich deswegen irgendwie nicht anfangen, weil ich seit 3 Wochen gemerkt habe, dass mir an vielen Stellen neue Haare wachsen, aber wirklich übermäßig viel. Allerdings habe ich dafür halt nichts gemacht, außer eben Kokosöl und silikonfreie Shampoos. Vielleicht täuschen mich die kleinen Haare und die fallen auch demnächst wieder ab wegen erblich bedingtem Haarausfall? Aber seit einem Jahr habe ich bemerkt, dass ich auch irgendwie nie mehr als 100 Jahre am Tag verliere, mir wachsen nur keine Haare nach, habe ich das Gefühl.

6. Und zu den Kapseln: Bringt es denn was, wenn man drei Monate Kapseln einnimmt und dann nie wieder? Die Haare brauchen die Inhaltsstoffe doch immer, wenn es denn wirklich was bringen sollte.

7. Sollte ich auf den Bluttest warten und erst dann die Lösung mit Minoxidil anwenden, als allerletzte Lösung? Nehmen wir an, ich habe irgendwelche Mängel,...es hat sich für mich so angehört, als ob ich unabhängig davon die Minoxidil-Lösung benutzen soll wegen dem erblich bedingtem Haarausfall. Soll ich die Lösung weiter benutzen oder aufhören?

Wie ihr sehen könnt, bin ich wirklich sehr durcheinander. Ich erhoffe mir endlich mehr Klarheit. Über Antworten wäre ich wirklich sehr erfreut.

Liebe Grüße

Meera

Subject: Aw: Seit dem 15. Lebensjahr Haarprobleme
Posted by [Kopflaus](#) on Fri, 20 May 2016 16:25:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Meera,
mal ein paar Anregungen zu deinem Anliegen:

1. möglicherweise beides, allerdings könnte der AGA dir kaum noch auffallen, falls du das andere Problem in den Griff kriegst

2. Was für eine? Ein Trichogramm? Damit erfährst du nur etwas über den Zustand deiner Haare, nicht aber über die Ursache des Haarausfalls. Und du erfährst, ob du in bestimmten Bereichen mehr Haare in der Ruhephase hast als üblich, also das Haarverteilungsmuster, dann ist das ein Hinweis, z.B. auf AGA. Aber das siehst du ja jetzt auch schon auf deinem Kopf. Viele berichten außerdem, dass die Ärzte es oft falsch durchführen und die Ergebnisse dann Müll sind. Meiner Meinung nach herausgeschmissenes Geld, aber da mag es verschiedene Meinungen dazu geben.

5. du schriebst: "Vielleicht täuschen mich die kleinen Haare und die fallen auch demnächst wieder ab wegen erblich bedingtem Haarausfall?" Genau dieses Phänomen beobachte ich bei mir, allerdings lokal begrenzt auf die typischen AGA-Bereiche (Scheitel)

6. Diese Stoffe kriegst du viel billiger und genauso gut in der Drogerie. 95 Euro? Abzocke!! Und ja, grundsätzlich hast du recht. Allerdings ist es nicht bewiesen, dass diese Stoffe bei Haarausfall wirklich helfen, es sei den man hat schon einen Mangel. Aber es schadet i.d.R. auch nicht. Ich nehme sie sporadisch.

7. Letztlich ist es deine eigene Entscheidung, aber ich persönlich würde den Bluttest abwarten. Das geht ja schnell, ist das Blut erstmal abgenommen dauert es maximal 2 Tage oder so und du hast das Ergebnis. Die häufigsten Übeltäter sind Schilddrüse (mind. TSH basal) und Eisen.

Viele Grüße
Ina

Subject: Aw: Seit dem 15. Lebensjahr Haarprobleme
Posted by [kiri54](#) on Fri, 30 Dec 2016 10:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde deine Ärztin hört sich wirklich nicht besonders zuverlässig an, wenn sie dich nicht mal über Nebenwirkungen aufklärt o.O

Auch, dass sie als Diagnose einfach Haarausfall in den Bericht klatscht, obwohl du wegen mangelndem Nachwuchs gekommen bist, finde ich unsympathisch. Vielleicht bin ich aber auch voreingenommen, ich hab ein generelles Vertrauensproblem zu Ärzten. Bei Zweifeln solltest du aber unbedingt einen zweiten Arzt aufsuchen!

Ich würde auch auf den Bluttest warten, bevor du die Ergebnisse mit den Kapseln oder anderem Zeug verfälschst

Der Preis für die Kapseln ist überhaupt der Horror.... Such mal lieber im Internet, es gibt einige zuverlässige Seiten, wo du gute Produkte herbekommst. Ich kann <https://www.vitaminexpress.org/> empfehlen, da bestelle ich immer Kokosöl und Biotin/Eisen-Kapseln für meine Mama, die auch an Haarausfall leidet. Vermutlich in naher Zukunft auch für mich, ich denke, bei mir fängt es auch an...

Wo wohnst du denn, dass du so einen starken Vitamin-D Mangel hast? Vitamin D wird doch eigentlich massig durch die Sonne gebildet. Allerdings wohnt ein Onkel von mir in einem Ort, wo im Winter nie Sonne ist. Der hatte auch einen dermaßen hohen Vitamin D Mangel, dass seine Knochen spröde geworden sind und er sich einen komplizierten Fußbruch zugezogen hat... Und du hast natürlich recht, nach drei Monaten die Kapseln wieder abzusetzen wirft dich wieder zurück. Du könntest versuchen, deine Ernährung etwas umzustellen in der Zeit, um besser an Vitamine zu kommen. Schau mal hier für Vitamin D:

<http://www.hundertorangen.de/artikel/ursachen-vitamin-d-mangel>

Oder du verwendest billigere Kapseln, und verwendest sie immer wieder mal.

Subject: Aw: Seit dem 15. Lebensjahr Haarprobleme

Posted by [Meera](#) on Fri, 30 Dec 2016 22:47:37 GMT

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

Hallo noch mal,

vorerst möchte ich mich für die Antworten bedanken!

Ich habe damals den Bluttest gemacht. Auffällig war mein Eisenwert (Ferritin-Wert: 19) und Vitamin-D-Wert (fast gar nichts im Körper). Meint ihr, es könnte am Eisen liegen? Ich muss auch sagen, dass ich sehr starke Blutung bei der Menstruation habe, weswegen ich Eisenmangel habe.

Minoxidil habe ich übrigens ausprobiert, und leider hat das bei mir nichts gebracht.

LG

Subject: Aw: Seit dem 15. Lebensjahr Haarprobleme

Posted by [kiri54](#) on Sat, 31 Dec 2016 12:01:12 GMT

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

Auf jeden Fall! Grad wenn du bei der Mensi immer so viel verlierst. Schau mal, dass du gute Nahrungsergänzungsmittel zu Eisen und Vitamin D bekommst. Vielleicht kannst du auch versuchen, mehr Eisenhaltige Lebensmittel zu essen? Rotes Fleisch eignet sich da sehr gut.

Alles Gute!

Subject: Aw: Seit dem 15. Lebensjahr Haarprobleme

Posted by [Sissi](#) on Sat, 31 Dec 2016 15:22:48 GMT

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

Hallo Meera,

Ferro sanol und Vigantolekten haben mir geholfen, beide Werte nach oben zu bringen.
Wie sieht es mit Selen, Kupfer, B-Vitaminen aus? Gerade letztere sind auch extrem wichtig für den Haarwuchs.

Dir und allen Leidensgenossen einen guten Rutsch und ein Gesundes Neues Jahr 2017!

LG
Sissi
