

---

Subject: Ich bin psychisch komplett am Ende (AGA)

Posted by [nickg](#) on Fri, 15 Feb 2019 15:17:14 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich hab gerade heute dieses Forum entdeckt und dachte, vielleicht könnt ihr mir ja helfen. Ich bin mit meinen Nerven nämlich ziemlich am Ende.

Ich bin 23 und leide seit letztem November, also seit drei Monaten, unter dünner werdendem Haar. Ich hatte bis dahin immer wunderschön dickes Haar, über das ich immer viele Komplimente bekam. Mein Scheitel wird immer lichter, aber eigentlich fühlt sich mein ganzer Kopf viel dünner an. Ich war bei zwei verschiedenen Dermatologinnen, eine davon auf Haare spezialisiert, und sie haben beide gemeint, ich hätte anlagebedingter Haarausfall, da sich ja mein Scheitel lichtet und die Haare dünner nachwachsen (das hat mir die eine Dermatologin auf einem Bild, das sie von meinem Kopf machte, gezeigt). In meiner Familie hat das sonst niemand; wirklich jede(r) hat dicke Haare, mit Ausnahme von meinem Grossvater mütterlicherseits, der eine Halbglatze hat. Als alles anfing, bin ich zuerst zu meiner Hausärztin gegangen, die ein Blutbild gemacht hat. Sie hat mir dann lediglich mitgeteilt, dass ich einen leichten Eisenmangel und starken Vitamin D-Mangel hatte (Ferritinwert war bei mir bei 35, Vitamin D bei 28). Bekam Eisentabletten und Vitamin D-Tropfen verabreicht.

Die Eisentabletten nehme ich nun schon seit drei Monaten, aber ich sehe keinerlei Besserung. Vitamin-D-Tropfen habe ich zehn Tage lang jeden Tag 56 nehmen müssen, und danach hätte ich über den Winter jede Woche diese Menge nehmen sollen, was ich aber fast immer vergass; mittlerweile nehme ich kein Vitamin D mehr. Letzten Montag hab ich erneut ein Blutbild machen lassen und kriege die Resultate in ein, zwei Wochen; bin gespannt, was die dann sagen.

Mein Problem ist auch, dass mir die Dermatologinnen Minoxidil verschrieben haben, ich das jedoch wieder nach nur eineinhalb Wochen absetzen musste. Mein Kopf fühlte sich entsetzlich leer durch die Anwendung an, so als würden meine Haare nur dünner werden (was unmöglich ist, ich weiss), und mein Scheitel wurde breiter auch an Stellen, die vorher mehr oder weniger okay gewesen waren. Auch war mir ständig schwindlig. Jetzt muss ich, bis ich die Blutresultate kriege, nichts nehmen.

Meine Dermatologin hat mir auch ein Shampoo gegen seborrhoisches Ekzem verabreicht, da ich ihr erzählte, dass meine Kopfhaut schuppig und juckend und auch etwas gerötet ist (die Rötung ist mittlerweile aber nicht mehr sooo auffällig, hab da glaub etwas übertrieben). Sie war ziemlich genervt von ihr, weil ich ihr andauernd widersprach; aber sie hat mir auch versichert, dass Minoxidil keinerlei Nebenwirkungen habe (was ja Unsinn ist), und auch dass Shedding nach so kurzer Zeit bereits einsetzen kann (es geht ja eigentlich immer mindestens um die zwei Wochen; dass es nach schon drei Tagen einsetzt, ist praktisch unmöglich, soweit ich weiss). Wenn ich das Ekzem jedoch google, habe ich nicht das Gefühl, dass ich es habe; wirklich etwas sehen tut man bei mir nämlich nicht.

In einem anderem Forum, in dem ich mein Leiden schon geschildert habe, wurde auch gemeint, ich könnte eventuell den kreisrunden Haarausfall haben, da mir auch Augenbrauen und Wimpern ausfallen; hab da schon richtiggehend kleine Lücken. (Beim Abschminken fallen mir fast immer so zwischen zwei und vier Wimpern aus, vor allem auf der rechten Seite.) Aber danach

aussehen tut es sonst eigentlich nicht; ich habe keine kahlen, runden Stellen. Auch wenn ich zugeben muss, dass mein lichterer Scheitel fast schon danach aussieht, als würde dort schlicht kein Haar mehr wachsen.

Jedenfalls bin ich mittlerweile extrem verzweifelt. Meine Dermatologin meinte, es gäbe noch ein paar Alternativen zu Minoxidil, so wie Hair Max, aber von denen hab ich noch nie gehört, und nach kurzer Recherche hab ich herausgefunden, dass die grösstenteils Abzocke sind (das Ding ist 500 Franken ungefähr, und bringt wahrscheinlich eh nix). Was kann ich denn jetzt tun??

Zusehen, wie meine Haare immer schlimmer werden?? Danke, das hab ich schon drei Monate so getan. Ich hatte die letzten fünf Wochen Semesterferien und habe die ganze Zeit nur mit Panik-schieben verbracht. Hilft meinem Haarausfall wahrscheinlich auch nicht weiter. Ich schlafte mittlerweile extrem schlecht, habe ständig Kopfschmerzen, esse kaum mehr etwas. Meine Haare sind immer extrem schnell fettig, und nachts kann ich jeweils richtig fühlen, wie fettig und ekelig und dünn sie sind. Ich halte das nicht mehr aus.

Entschuldigt, hab jetzt ein bisschen viel geschrieben :blush: Aber ich hoffe, jemand kann mir helfen!

Liebe Grüsse  
Nick

---

---

Subject: Aw: Ich bin psychisch komplett am Ende (AGA)  
Posted by [angorakatze](#) on Sat, 16 Feb 2019 03:32:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo nickg.

Tut mir leid das du dich so jung mit diesem Thema auseinandersetzen musst.  
Aber den anderen Frauen in diesem Forum geht es auch so. Du bist nicht allein, viele Frauen haben HA (Haarausfall) und leiden sehr darunter.

Wenn du wirklich anlagebedingten HA hast ist es schwierig dir zu helfen. Denn gegen die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber DHT gibt es noch kein Mittel. Manchen Frauen hilft Regain, aber vielen auch nicht oder andere müssen wegen Nebenwirkungen (wie bei Dir) absetzen.

Regaine wirkt blutdrucksenkend, deswegen der Schwindel, wenn man vielleicht allgemein schon zu niedrigem Blutdruck neigt.

Wurden deine Schilddrüsenwerte auch mal kontrolliert?  
Nimmst du die Pille oder andere hormonelle Verhütungsmittel?  
Wie sieht deine Ernährung aus?  
Hast du Stress?

Gar nichts mehr zu essen bringt deinen Haaren auch gar nichts.

Zwar kann man die voranschreitenden Lichtung des Scheitels nicht aufhalten, aber vielleicht

verlangsamen in dem man seine Haare allgemein stärkt.

Also sich gesund ernähren. Nicht rauchen, kein Alkohol, in Maßen.  
Sonne meiden! Sonnenhut tragen.  
Stress reduzieren, Sport, Yoga, Meditation.

Jedenfalls ist das sicher nicht verkehrt, aber ob es wirklich hilft? Ich war auch in deinem Alter als mein HA angefangen hat und hab ziemlich ungesund gelebt und es hat 10 Jahre gedauert bis der HA für andere sichtbar wurde (bei Licht von oben auf dem Kopf).

Man kann mit einem Seitenscheitel kaschieren oder mit Toppik, DermMatch(besser trocken nutzen) oder "Sprühhaaren" arbeiten.

Man kann mit Tüchern arbeiten, Haarteilen oder Perücken.

Ich hab damals auch gedacht(am Anfang des HA) andere bemerken den HA. Das ist aber nicht der Fall,nur man selber bemerkt es, weil man ja seinen eigenen früheren/besseren Haarstatus kennt. Wenn du magst kannst du ja Fotos einstellen.

Hast du jemandem dem du dich anvertrauen kannst? Vielleicht findest du ja sogar eine Leidensgenossin in deiner Unistadt. Du musst stark sein.

Sichtbaren HA zu haben, als Frau, ist einfach nur bescheiden. Aber du musst lernen damit umzugehen.

Deine Haare können am ganzen Oberkopf sehr dünn werden (im Laufe von Jahren) , müssen es aber nicht. Wenn du davon sprichst, dass deine Haare am gesamten Kopf dünner werden, hört sich das auch nach einem diffusen Haarausfall aufgrund von Nährstoffmangel an( zusätzlich zur AGA)?

Diese Youtuberin thematisiert auch ihren Haarausfall. Und auch als es ihr reicht und sie sich die Haare abrasiert filmt sie das.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Z8oWlynLGk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yuy-eHnFfWM>

<https://www.youtube.com/watch?v=WTAKyLpuyrU>

<https://www.youtube.com/watch?v=SBoF-vmJARc>

Bleib stark.

---

---

Subject: Aw: Ich bin psychisch komplett am Ende (AGA)

Posted by [nickg](#) on Sat, 16 Feb 2019 07:53:59 GMT

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

---

Hallo

Vielen Dank für deine Antwort! Leider ist mir schmerhaft bewusst, dass gegen den anlagebedingten Haarausfall nicht wirklich viel zu tun ist, vor allem, wenn man auf Minoxidil schlecht reagiert. Das mit dem Blutdruck wusste ich nicht, aber ich glaube nicht, dass ich allgemein zu einem niedrigen neige. Wahrscheinlich bin ich einfach ein Pechvogel, der jetzt nun

mal einfach kein Minoxidil nehmen kann. :cry:

Was deine Fragen angeht:

Ich glaube, meine Hausärztin hatte damals meine Schilddrüse kontrolliert und nichts herausgefunden, aber ich hab ja nochmals meine Blutwerte kontrollieren lassen; ich hoffe, die ergeben Resultate, mit denen ich etwas anfangen kann.

Verhütungsmittel nehme ich keine. Das einzige Medikamente, das ich nehme, ist eines, das ich gegen Epilepsie einnehmen muss. Das nehme ich aber schon seit Jahren, und ich hab schon abgeklärt, dass das nichts mit dem Haarausfall zu tun haben kann. Ich hab zuerst gehofft, es könnte daran liegen, da ich Anfang letztes Jahr einmal die Dosis erhöhen musste, aber soviel Glück hab ich anscheinend nicht.

Meine Ernährung ist ... also, ich würde sagen ziemlich eintönig. Ich esse meistens so ziemlich dasselbe, viele Kohlenhydrate und nicht wirklich so viel Gesundes, mache das aber schon immer so und hatte zuvor noch nie Probleme mit irgendwas. Weiss also nicht, ob das nun was damit zu tun haben kann. Ich meine, dass ich im Moment praktisch nichts esse, mache ich nicht freiwillig; aber jedes Mal, wenn ich daran denke etwas zu essen, wird mir übel. Der Blick in den Kühlschrank reizt mich nie. Ich weiss, daran muss ich noch arbeiten, aber ich bin psychisch momentan so im Keller, dass es mich ehrlich gesagt kaum kümmert.

Als der Haarausfall anfing, hatte ich an sich eigentlich nicht mehr Stress als sonst. Ich war mitten im Semester und hatte dementsprechend manchmal Stress mit Hausaufgaben oder Projektarbeiten, aber nicht mehr als sonst. Ich neige sowieso dazu, mir andauernd Stress zu machen. Momentan bin ich total gestresst, aber das kommt vom Haarausfall. Meine Mutter findet immer, es hätte bei mir auch psychologisch einen Hintergrund, da es mir mental in letzter Zeit sowieso nicht so gut ging (allerdings nicht wirklich schlechter als sonst) und ich mir wegen einigen Sachen immer ständig Sorgen machte und immer noch tue. Momentan bin ich einfach so auf meine Haare fokussiert, dass alles andere in den Hintergrund tritt.

Zum reden habe ich eigentlich niemanden, aber daran arbeite ich. Ich habe noch ein paar Termine bei Leuten, die mir mit meiner Psyche helfen könnten, sozusagen.

Ich guck mal, ob ich gute Fotos von meinem Haar machen kann. Würde die dann später noch einstellen.

Liebe Grüsse  
Nick

---

---

Subject: Aw: Ich bin psychisch komplett am Ende (AGA)  
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 19 Feb 2019 22:34:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey!

Sich Hilfe für die Psyche zu holen kann nicht verkehrt sein. Es zumindest mal auszuprobieren.

Ich war auch schon in Therapie. Bin da aber leider kein Fan von.  
Bei mir sind der Hintergrund Angststörungen.

Bei vielen anderen Frauen habe ich hier auch schon von psychischen Problemen gelesen. Aber was heißt das schon. Es haben auch gesunde Frauen HA.

Genau wie mit dem Essen. Es gibt Frauen mit Übergewicht, ungesunder Ernährung und schönen Haaren und umgekehrt.

Essen, Hormone, das ist alles eine Wissenschaft für sich.

Bei mir klingelt immer noch die Frage einer Hautärztin in den Ohren: Essen sie kein Gemüse?

Hm. Nein ich ernähre mich leider auch nicht sehr gesund.

Ich hab zwei Youtuberin entdeckt, die mit Hilfe veganer Ernährung ihre Schilddrüsenunterfunktion heilen konnten, bei einer stoppte der HA.

Also ich nehme Schilddrüsenhormone gegen meine Unterfunktion. Ein geringe Dosis. Bei Absetzversuchen verschlechterten sich die Werte aber immer und mir vielen mehr Haare aus. Also nehm ich die Hormone. Fühl mich damit auch besser, nicht so müde. Aber wäre natürlich lieber unabhängig von Hormonen.

Das ist mein aktueller Status. Seitenscheitel, mit frischgewaschenen Haaren. Ohne irgendwas zum kaschieren.

Ich weiß nicht wie andere das sehen. Aber ich hoffe, dass das immer noch relativ gepflegt aussieht.

Selbst wenn nicht, ist mir langsam auch egal. Schließlich wird ja wohl niemand so blöd sein und glauben das Frauen freiwillig HA haben.

Ja mit dem Essen, weißt du ja selber, das ist schlecht. Das Dich nicht mal irgendwas leckeres ungesundes lockt (tröste Eis, Pizza), schlimm :( Ich mag solche Sachen leider viel zu gerne :nod: .

Du musst versuchen irgendwas zu finden was Dir, neben allen deinen anderen Sorgen, Freude macht und dich ablenkt. Vielleicht die Vorfreude auf einen Urlaub, ein Event, Kinobesuch, irgendeine Sammelleidenschaft. Du brauchst doch auch was Freude in deinem Leben. Mensch.

Schwimmen gehen macht ja immer so Hunger. Aber das traut Frau sich ja nicht mit so dünnen Haaren x(

Oder von Brennesseltee bekomm ich auch immer Hunger. Oder wenn ich einen Apfel essen.

Oder du besorgst dir dein Lieblingsessen und isst ganz langsam davon vielleicht kommt der Hunger dann wieder.

Du musst da auch an deine Selbstfürsorge denken. Sei gut zu dir selbst.

Klar kann man mal so eine Phase haben. Aber ein Dauerzustand sollte das nicht werden. Vielleicht geht wenigstens Kakao.

Halte durch.

File Attachments

1) [Januar 2019.JPG](#), downloaded 1773 times

