
Subject: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community
Posted by [pfauenfeder](#) on Sun, 16 Feb 2020 01:16:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Ich bin neu hier und hoffe, dass meine Frage nicht fehl am Platz ist. Wenn doch, dann bitte ich die Community um Entschuldigung, ich fühle mich gerade nur etwas verzweifelt.

Kurz zu mir: Ich bin weiblich, 23 Jahre alt und Studentin. Ich habe Freitagabend bemerkt, dass man in bestimmtem Licht meinen Schädel durch die Haare sehen kann und nach näherem Betrachten fielen mir weitere lichte Stellen auf meinem Kopf auf (nicht nur im Bereich des Mittelscheitels sondern auch seitlich, nur am Hinterkopf eher nicht und nicht rund). Jetzt mache ich mir total Gedanken und bin die Zeit am Heulen, als hätte ich nicht schon genug Makel, habe ich auch noch lichtetes Haar. Dabei war es schon immer dünn, aber nicht schütter und glänzte auch früher schön (in letzter Zeit ist es eher spröde und elektrisiert). Ich habe vor, am Montag direkt einen Termin beim Hautarzt zu vereinbaren, aber diese Sache lässt mir keine Ruhe und zerrt enorm an meiner Psyche. Gerade hier in der Umgebung wartet man auch ewig auf einen Termin und diese Ungewissheit macht mich total fertig. :cry:

Das Ding ist, ich kenne nur die mütterliche Seite meiner Familie, aber da haben alle normales Haar, selbst ins hohe Alter hinein. Mein Bruder hat auch klasse Haarwuchs. Ich selbst hatte in der Vergangenheit Bulimie und ein kleines Drogenproblem, beides mittlerweile seit etwa einem Jahr überwunden, ich rauche nur noch sporadisch, meine Ernährung ist aber immer noch total mangelhaft. Auch das Studium und der Leistungsdruck, unter dem ich stehe, zerren minimal an mir (aber an anderen Menschen auch, und denen fallen keine Haare aus).

Nun erwarte ich von euch keine Diagnose, das wäre unrealistisch und naiv, aber ich wüsste einfach gerne, ob jemand von euch so etwas Ähnliches durchgemacht hat. Ob es sich nach der schweren Phase wieder eingependelt hat? Und wie lange hat es gebraucht? Laut meiner Recherchen handelt es sich bei 95% der Fälle um AGA, welche irreversibel ist. Das macht mir etwas Angst, deswegen würde ich gerne wissen, ob jemand von euch davon als Einzige(r) in der Familie betroffen ist?

Auf Fotos, die ich jetzt verzweifelt und obsessiv haargenau (lol) begutachte, sehe ich, dass ich das schon seit mind. anderthalb Jahren habe. Momentan verliere ich aber kaum Haare, egal wie oft ich bürste, und trotzdem habe ich diese kahlen Stellen. Wer von euch kennt das? Wird das schlimmer mit den Jahren? :cry:

Entschuldigt bitte meinen Roman, ich fühle mich nur gerade ziemlich am Ende. Die Fragen habe ich dick markiert, damit ihr euch nicht durch meinen in Selbstmitleid gebadeten Monolog kämpfen müsst.

Ich danke im Voraus für euer Verständnis und eure Erfahrungsberichte!

Eure Pfauenfeder

Subject: Aw: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community
Posted by [Jolina](#) on Sun, 16 Feb 2020 14:55:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Pfauenfeder,

Erstmal willkommen hier.

Möchtest Du mal ein Photo einstellen von den Stellen?
Könnte es sich auch um AA handeln (kreisrunder Haarausfall?)
Was machen Deine Hormone etc, isst Du regelmässig, genug Gewicht usw ?

Versuch Dich erstmal zu beruhigen, Stress macht es nicht besser.
Übrigens, ich denke, bei direkter Lichtbeszrshlubg kann man bei sehr vielen Menschen auf die Kopfhaut gucken, oder ?!

Erstmal liebe Grüsse

Jolina

Subject: Aw: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community
Posted by [pfauenfeder](#) on Sun, 16 Feb 2020 17:40:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina,

danke für deine Antwort. Du hast recht, ich sollte mich beruhigen, mich deswegen noch mehr zu stressen wäre kontraproduktiv. Ich habe zwei Bilder hochladen, so sieht es bei mir momentan aus. Allerdings ist es auf der linken Seite und in der Mitte so, der Scheitel auf der rechten Seite sieht normal aus. Zudem habe ich auch ziemlich starke Geheimratsecken.

Ich esse zwar momentan regelmäßig, aber sehr ungesund, viele Tiefkühlprodukte, Süßigkeiten etc., wenig Obst und Gemüse ehrlich gesagt ... :uhoh:

Ich nehme keine hormonellen Verhütungsmittel, meine Menstruation ist regelmäßig. Ich hatte vor drei Jahren eine Verletzung, mit der ich meinen Leistungssport nicht mehr ausüben konnte, und das hat mich sehr mitgenommen. Danach kamen auch die Essstörung und der Konsum, dazu noch eine ziemlich toxische Beziehung und joa, ich war schon ziemlich fertig, aber seit einem Jahr etwa geht es mir gut, ich habe alles überwunden und denke mir, dass sich dann ja eigentlich was geändert haben müsste? Hat es aber leider nicht :(

Oh Mann, ich freue mich so auf den Arzt, um endlich Gewissheit zu bekommen.

Liebe Grüße
Pfauenfeder

Edit. Das Bild wurde auf Wunsch der Userin entfernt

Subject: Aw: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community
Posted by [pfauenfeder](#) on Sun, 16 Feb 2020 17:42:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Gewicht ist jetzt übrigens wieder normal, mein BMI liegt bei 20. Als ich meine Haare vorhin nach dem Haarewaschen gebürstet habe, hab ich 25 Haare gezählt, davon aber vermehrt kleine (bis 5cm Länge etwa).

Edit. Das Bild wurde auf Wunsch der Userin entfernt

Subject: Aw: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community
Posted by [Jolina](#) on Sun, 16 Feb 2020 18:04:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Bilder.

Ich finde, nach kreisrunden Ausfall sieht das nicht aus, bin aber
Kein Arzt. Also alles unter Vorbehalt.

Gut, dass Du einen Arzt zu Rate ziehst.
Wenn Deine Blutung regelmässig kommt usw , müssten die Hormone an sich
Auch so einigermaßen im Lot sein.
Natürlich heisst das nicht, dass die Haarwurzeln nicht trotzdem genetisch
bedingt hypersensibel auf Testosteron reagieren können- das wäre
Dann der so genannte Androgenetische Haarausfall.
Ob das bei Dir so ist, weiss hoffentlich der Arzt.
Übrigens finde ich die Bilder ganz und gar nicht schlimm.

1 Jahr ist es erst her, dass diese ganzen schädlichen Dinge passierten?
Das ist noch gar nicht lange und Haare brauchen ja immer 3 bis 6 Monate, um positiv oder eben
auch negativ zu reagieren.
Da kann sich noch vieles wieder einpendeln.
Wichtig ist, dass Du nicht mehr essgestört bist und Dein Körper jetzt
Durchgehend alle nötigen Stoffe bekommt.

Erstmal viel Erfolg beim Arzt und meld Dich mal, was er oder sie gesagt hat.

Subject: Aw: HA-Neuling, ein paar Fragen an die Community

Posted by [pfauenfeder](#) on Sun, 16 Feb 2020 19:14:48 GMT

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

Vielen Dank dir, liebe Jolina. Ich werde ein Update geben, wenn ich beim Arzt war.
