
Subject: Verdacht auf frontal fibrosierende Alopezie- hilflos, gerade mal 25

Posted by A. on Sun, 25 Jan 2026 00:21:57 GMT

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

Hallo zusammen,

da Ärzte ja scheinbar unfähig sind, versuche ich es auch mal über den direkten Austausch mit Menschen, die selber Erfahrungen/Tipps haben.

Zu meiner Leidensgeschichte: Ich habe seit letztem Jahr Oktober ca. merkbaren, vermehrten Haarausfall. Nein, eigentlich schon länger, aber irgendwie habe ich es lange ignoriert, da ich immer sehr dicke Haare hatte/habe und man es auch nicht gesehen hat.

Dann startete ich im Oktober letzten Jahres mit einer neuen Verhütung (dem Nuvaring) und mein Körper zeigte mir schnell, er will nicht (mir war permanent übel). Ich fing an in Foren über Erahrungen mit dem Ring zu lesen aufgrund dieser Übelkeit und es war ein Fehler. Sämtliche Horrorstorys, auch über Haarausfall in Zusammenhang mit dem Ring. Ich fing an vermehrt darauf zu achten und stellte fest, auch ich habe Haarausfall (vor allem beim Waschen). Der Strudel des Reinsteigerns begann. Ich setzte zu aller erst dieses Teil ab (nach nur 1 1/2 Monaten Anwendung). Dann ließ ich meine Blutwerte überprüfen und es stellte sich heraus: extremer Eisenmangel und Vitamin D Mangel. Ich bekam eine Infusion und supplementiere seitdem.

Der Haarausfall ist viel weniger geworden (also aktuell beim Waschen auch echt nicht mehr viel). Aber, großes aber: Über die letzten 4 Monate merkte ich eine zunehmende frontale Ausdünnung des Haaransatzes. Zudem habe ich seit ungefähr 1 Monat Schmerzen an betroffener Stelle und seit 2 Tagen jetzt auch Schmerzen an den Seiten. Ich war bei 3 Hautärzten, von denen jeder was anderes sagte. Letztere sah in ihrem Dermatoskop frontale leere Follikeln (doch da sind die Ursachen ja vielfältig). Aufgrund meiner Schmerzen verschrieb sie mir aber eine Cortisonlösung für betroffenen Bereich.

Sie sagte es sieht für sie stark nach FFA aus, aber man müsse beobachten, also wieder keine klare Diagnose. Das macht mich verrückt!

Man muss aber auch wissen, ich bin seit 3 Monaten dauerbelastet wegen dem Thema, weine jeden Tag, ist ja auch nicht gerade förderlich.

Mittlerweile frage ich mich, was ist psychosomatisch und was Fakt oder beides. Wenn ich mir hier die anderen Beiträge über FFA durchlese, passiert der Prozess ja eher schleichend und erst unbemerkt über Jahre. Dies ist bei mir ja nicht der Fall, denn die frontale Ausdünnung passierte jetzt innerhalb kürzester Zeit mit An- und Absetzen des Hormonpräparats, davor war alles super.

Vielleicht kann ja eine betroffene Person erzählen, wie sie es bemerkte und wie sie meine Situation einschätzt.

Aufgrund meiner Schmerzen (ist so ein Brennen/stechen) werde ich das Cortisonpräparat benutzen, denn damit leben ist echt unerträglich.

Aber auch hier lass ich von Trichodynie, ich weiß nicht, ob das jemandem hier was sagt, aber die Kopfhaut kann tatsächlich Schmerzen und zwar bei psychischer Belastung, was bei mir 100 000% zutrifft. Ja schwierig und belastend. Gleichzeitig bin ich auch dankbar, denn Außenstehenden fällt es gar nicht auf, nur mir selbst natürlich (man ist selbst sein größter Kritiker).

Ich freue mich über einen Austausch!

Subject: Aw: Verdacht auf frontal fibrosierende Alopezie- hilflos, gerade mal 25

Posted by [Marion77](#) on Thu, 29 Jan 2026 20:41:37 GMT

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

Lieber A.,

Ich habe seit sechs Jahren FFA, aber vermutlich auch noch Andro genetischen Haarausfall. Ich bin jetzt 65. Ich hatte auf dem ganzen Kopf solche Schmerzen, dass ich teils mit Eispackungen auf dem Kopf gearbeitet habe. Mir hat sofort pantostin /El cranell geholfen. Auch der Haarausfall ging komplett zurück. Allerdings habe ich wegen Gebärmutter schleimhaut Wucherungen das Mittel nach einem halben Jahr schon abgesetzt. Erst nach einer Ausschabung habe ich im Oktober 25 wieder angefangen, und es hat mir sofort wieder super geholfen. Dazwischen hatte ich Minoxidil, das fand ich nicht so gut. Cortison (momegalen tropisch) hat überhaupt nichts gebracht. Ich hab am Haaransatz frontal aber immer noch Rötungen um die Follikel rum, derzeit nehme ich neben einmal täglich pantostin auf die ganze Kopfhaut, einmal täglich eine trichosolmischung mit etwas dutasterid drin. Ich hab einen Artikel gelesen, dass Dutasterid gut helfen soll, allerdings wurde das da wesentlich höher dosiert, oral angewandt. Ich hab von Natur aus feine Haare und einen hohen Haaransatz, trage Pony. Man sieht aber nach sechs Jahren immer noch nicht, dass ich die Krankheit habe, außer der Wind weht die Haare zurück. Seitlich sind die Haare vier Quer Finger zurückgegangen, oben auf der Stirn circa zwei querfinger. Du hast also noch viel Zeit, etwas zu finden, bevor man das sehen wird. Außerdem gibt es Haarteile, die nur Pony, an den Seiten und hinten ein bisschen ersetzen, die Firma fällt mir gerade nicht ein. Wenn du eh dichte Haare hast, wird man gar nicht sehen, dass du das trägst.

Es gibt eine Studie von einer Ärztin damals in der Uniklinik Tübingen zum Einfluss von titandioxid Partikeln. In der Studie wurden bei allen Frauen mit FFA erhöhte Titandioxid Werte in den Follikeln beziehungsweise drumrum gefunden. Es ist nicht klar, ob diese Belastung Ursache oder Folge der Krankheit ist. Auf jeden Fall hab ich durch Medikamente wegen einer Autoimmunerkrankung damals ziemlich viel Titandioxid aufgenommen. und damals war es ja auch noch in unheimlich vielen Lebensmitteln drin. Darmsanierung finde ich auch immer eine gute Idee (also erst Stuhlprobe, dann entsprechend behandeln), denn ein gestörtes Darm Mikrobiom fördert ja Entzündungen. Liebe Grüße, Marion

Subject: Aw: Verdacht auf frontal fibrosierende Alopezie- hilflos, gerade mal 25

Posted by [A.](#) on Thu, 29 Jan 2026 21:02:49 GMT

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

Liebe Marion,

vielen Dank für deine ausführliche Antwort.

Ich muss sagen nach nur drei Tagen Anwendung des Cortisonschaums sind die Schmerzen schon deutlich besser geworden. Da ich diesen Schaum bis zum nächsten Kontrolltermin verwenden soll, bin ich mal optimistisch was die Schmerzen angeht. Da ja bisher "nur" der Verdacht besteht will ich mal optimistisch bleiben, dass es doch nur eine vorübergehende Sache ist und sich wieder erholt aufgrund der Hormonachterbahn. Bisher konnte die Dermatologin noch keine Vernarbung feststellen und so lange noch nichts vernarbt ist, kann ja theoretisch noch was wachsen.

Über Minoxidil habe ich auch schon nachgedacht, aber wenn el cranell besser ist, probiere ich vielleicht mal das. Hattest du ein anfängliches "Shedding"?

Liebe Grüße

A.
