

---

Subject: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 12:55:09 GMT

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

---

Ich habe seit knapp 8-9 Monaten mehr und mehr bemerkt, wie meine Haare dünner werden und meine Kopfhaut so langsam ins Blickfeld rückt.

Bei mir merke ich einfach, dass es nicht nur am oberkopf, sondern auch seitlich und hinten am Nacken die Haare immer mehr ausdünnen.

Was auf jeden Fall sehr merkwürdig ist, ist die Tatsache, dass ich gar keine Geheimratsecken habe und meine Haarlinie auch laut einigen Usern einfach nur "beneidenswert" sei.

Ausserdem habe ich auch zb. das Problem bei meinem Bart.

Dass da einige Stellen komplett ohne Haare sind und wiederum andere schon...

Das alles deutet für mich auf einen diffusen Haarausfall hin, wollte jedoch erst einmal Expertenmeinungen hören, bevor ich zum Hautarzt gehe.

Ich hoffe, ich bekomme einige Meinungen zu lesen

<http://imageshack.us/a/img837/5851/hzle.jpg>

<http://imageshack.us/a/img832/5613/a1hk.jpg>

<http://imageshack.us/a/img689/228/3fk7.jpg>

<http://imageshack.us/a/img594/7523/ilew.jpg>

<http://imageshack.us/a/img191/289/84hw.jpg>

<http://imageshack.us/a/img10/5589/lqps.jpg>

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 21 Jul 2013 12:56:35 GMT

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

---

Ab zum Arzt Blut und Schilddrüse checken lassen. Scheint alles auszudünnen spricht nicht unbedingt für AGA.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 13:02:54 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 21 July 2013 14:56Ab zum Arzt Blut und Schilddrüse checken lassen. Scheint alles auszudünnen spricht nicht unbedingt für AGA.

hey, vielen dank für die schnelle antwort.

zu welchem arzt sollte ich gehen? dermatologe oder allgemein? und was genau sollte ich wirklich alles überprüfen lassen, um wirklich eine diagnose zu erhalten? mir geht es darum, dass wenn es wirklich kein aga ist, dass ich den kampf aufnehmen möchte, falls es doch aga ist, möchte ich mich meinem schicksal ergeben und nicht weiter rumforschen etc.

ich leide seit knapp einem jahr unter enormen stress, habe teilweise schlaflose nächte und habe auch erst vor kurzem, bevor ich den ausfall bemerkte, knapp 20 kilo innerhalb von 2-3

monaten abgenommen.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 21 Jul 2013 13:34:31 GMT

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

---

Dermatologe, frag ihn welche Blutwerte da eine rolle spielen und lass die checken das selbe eben bei der Schilddrüse. Wenn es doch AGA sein sollte was ich kaum glaube probier wenigstens Minox wenn nicht auch Fin oral oder topisch. Wäre schade mit soner Haarlinie keine Frisuren tragen zu können.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 14:13:07 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 21 July 2013 15:34Dermatologe, frag ihn welche Blutwerte da eine rolle spielen und lass die checken das selbe eben bei der Schilddrüse. Wenn es doch AGA sein sollte was ich kaum glaube probier wenigstens Minox wenn nicht auch Fin oral oder topisch. Wäre schade mit soner Haarlinie keine Frisuren tragen zu können.

welches von den beiden (minox-fin) ist denn das risikoärmere mittel?

hab etwas bammel vor fin, deswegen dache ich mir, wenn es schon aga ist, dann möchte ich auch 100% bescheid wissen und nichts dagegen tun. wäre schade, wenn es kein aga wäre und ich aufgrund falscher diagnose nichts dagegen unternehmen würde.

Ig

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [pilos](#) on Sun, 21 Jul 2013 14:17:14 GMT

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

---

geh erstmal zum arzt...

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 14:38:03 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 21 July 2013 16:17

geh erstmal zum arzt...

ich werde dann erst einmal zum dermatologen hingehen.  
was würdest du als erfahrener user auf dem 1. blick sagen?  
lg

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 21 Jul 2013 17:03:51 GMT

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

---

Tony.M schrieb am Sun, 21 July 2013 15:02 knapp 20 kilo innerhalb von 2-3 monaten abgenommen.

Darf ich fragen wie es dazu kam? Also wenig bis gar keine Nahrungsaufnahme extrem viel Sport etc...?

Ich frage deshalb weil es bei mir genauso losging. Hatte auch innerhalb von 3 bis 4 Monaten sehr viel Gewicht verloren + nen allgemeinen Lebensstil der nicht unbedingt aus dem Lehrbuch kommt. Nach den 3 Monaten sah ich im Grunde so aus wie du....diffuser HA am gesamten Kopf.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 20:44:00 GMT

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

---

Haar2O schrieb am Sun, 21 July 2013 19:03 Tony.M schrieb am Sun, 21 July 2013 15:02 knapp 20 kilo innerhalb von 2-3 monaten abgenommen.

Darf ich fragen wie es dazu kam? Also wenig bis gar keine Nahrungsaufnahme extrem viel Sport etc...?

Ich frage deshalb weil es bei mir genauso losging. Hatte auch innerhalb von 3 bis 4 Monaten sehr viel Gewicht verloren + nen allgemeinen Lebensstil der nicht unbedingt aus dem Lehrbuch kommt. Nach den 3 Monaten sah ich im Grunde so aus wie du....diffuser HA am gesamten Kopf.

es fing damit an, dass ich mich von einem tag auf den anderen entschied, etwas abzunehmen, um wieder eine etwas sportlichere figur zu bekommen. so fing ich an täglich aber auch wirklich täglich teilweise 10+km zu laufen. nebenbei stellte ich meine ernährung komplett um. morgens nur 2 spiegeleier mit etwas schafskäse und einem brötchen, mittags wie gewohnt warm und abends allerhöchstens mal ne suppe bzw. obst, tomaten etc. ich hab am tag bestimmt vllt ohne

sport höchstens 1600-1700 kcal zu mir genommen, was bei meinem gewicht und körpergröße schon zu wenig sind und nebenbei kamen eben die 800-1000 kcal aus dem joggen, wodurch ich innerhalb kürzester zeit knapp 20 kilo abnahm. nach ein paar monaten machte mich dann ein freund darauf aufmerksam, dass ich haarausfall hätte. ich betrachtete mich ganz genau vorm spiegel und mir fiel immer mehr auf, dass sobald die haare nass waren oder der raum mal etwas stärker beleuchtet war, man meine kopfhaut sah. ich deutete dies zuerst auf mein neues haarshampoo zurück, welches die haare schon etwas austrocknete (blauer lotus von guhl), doch ich nehme das zeug schon seit knapp 4 monaten oder gar länger nicht mehr und trotzdem hat sich seitdem nur minimal etwas geändert. ich dachte zuerst es ist eben aga, kann man nichts machen, jedoch konnte ich natürlich nicht einfach abhaken und hörte mich um und forschte rum und mir fiel einfach auf, dass jeder, aber auch wirklich jeder mensch mit aga, egal ob anfangsstadium oder fortgeschritten, mind. etwas ersichtliche geheimratsecken hat und die haare auch bedingt entweder am hinterkopf oder aber vorderkopf ausfallen, wo die haarlinie immer weiter zurückgeht. bei mir ist es jedoch so, dass 1. an der haarlinie absolut nichts geändert hat, diese sogar laut einigen usern "völlig krass und beneidenswert" sei und ausserdem, wie auch auf den fotos zu erkennen, bei mir auch seitlich, hinten am nacken und sogar beim bart immer wieder so flächen habe, wo einfach mal kein einziges härlchen mehr wächst.

ich muss sagen, dass ich ernährungstechnisch schon ein sonderfall bin. also gemüse steht überhaupt nicht in meinem sortiment. so vitaminreiche sachen wie spinat etc. auch nicht. zudem hatte ich in den letzten jahren enormen stress. sehr viele private probleme etc. was mich auf jeden fall sehr mitgenommen hat und auch zudem mir schlaflose nächte beschert hat.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [cursor](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:04:39 GMT

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

---

Evtl. diffuse Alopecia Areata. Würde zu dem passen, was du sagst...

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:13:46 GMT

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

---

Gut...also gehungert hast du zumindest nicht auf Dauer.

Deine Pics lassen auch absolut nix von AGA erkennen....keine GHE's (tatsächlich ne Traumhaarlinie), auch keine explizite Ausdünnung im Tonsur oder Mittelscheitelbereich. Solltest du keine AGA haben und das Problem woanders liegen stehen die Chancen ganz gut dass das reversibel ist.

Allerdings wie bereits zuvor gesagt...am besten gleich morgen zum Arzt. Blutwerte checken...SD, Eisen, Ferritin etc

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Muad'Dib](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:21:25 GMT

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

---

Eine diffuse Alopecia Areata kann es durchaus sein, so etwas tritt spontan auf und die Ursachen sind nur schwer zu finden. Bei den meisten ist der Spuk nach ein paar Monaten wieder vorbei.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:30:18 GMT

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

---

Muad'Dib schrieb am Sun, 21 July 2013 23:21Eine diffuse Alopecia Areata kann es durchaus sein, so etwas tritt spontan auf und die Ursachen sind nur schwer zu finden. Bei den meisten ist der Spuk nach ein paar Monaten wieder vorbei.

was genau bedeutet ein paar monate? ich hab das problem nun seit knapp november letzten jahres :/

und können auch dermatologen ganz genau erkennen bzw. sagen, dass es sich hierbei um aga oder haarausfall aus einem anderen grund handelt? hab angst, dass er einfach nur mich ansieht und sagt, aga, hier ich verschreibe dir fin und cya...

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Muad'Dib](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:44:20 GMT

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

---

Länger als ein halbes Jahr dauert so etwas in der Regel nicht, danach beginnt Wiederwuchs. In einige Fällen kann es aber auch Jahre dauern oder es bleibt dauerhaft.

Ein Hautarzt kann es dir erst nach genauen Untersuchungen sagen.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 21 Jul 2013 21:54:11 GMT

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

---

Muad'Dib schrieb am Sun, 21 July 2013 23:44Länger als ein halbes Jahr dauert so etwas in der Regel nicht, danach beginnt Wiederwuchs. In einige Fällen kann es aber auch Jahre dauern oder es bleibt dauerhaft.

Ein Hautarzt kann es dir erst nach genauen Untersuchungen sagen.

alles klar. ich danke dir und den anderen für die hilfreichen antworten.

natürlich sind weiterhin meinungen erwünscht

ich berichte dann auch demnächst, wenn ich beim arzt war und mehr weiß

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Wed, 07 Aug 2013 21:57:28 GMT

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

---

Habe versucht, auf die schnelle einen Termin beim Dermatologen zu bekommen, jedoch sind die meisten noch im Urlaub und der früheste Termin wäre erst im September...

Nehmen wir an, es handelt sich bei mir nicht um AGA, sondern stressbedingtem Haarausfall, oder aber ausgelöst aufgrund von Vitaminmängel, Pilz etc...

Was könnte ich da schon mal im Voraus nehmen, um zu schauen, ob es Erfolg hat?

Dabei spreche ich über diverse NEM, Cremes für die Kopfhaut, Shampoos etc...

Würde mich über jeden Ratschlag freuen.

Lg

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 07 Aug 2013 22:10:52 GMT

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

---

wie wärs als ersten schritt mit gesünderer ernährung bevor du mit irgendwelchen NEMs anfängst? wäre zumindest für mich das naheliegenste.

ansonsten kann ich dir spirulina Tabletten empfehlen.

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Wed, 07 Aug 2013 22:29:29 GMT

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

---

LeroySmith schrieb am Thu, 08 August 2013 00:10wie wärs als ersten schritt mit gesünderer ernährung bevor du mit irgendwelchen NEMs anfängst? wäre zumindest für mich das naheliegenste.

ansonsten kann ich dir spirulina Tabletten empfehlen.

hi.

ich bin nicht der meinung, dass ich mich sooo ungesund ernähre.

chips, schokolade, alkohol, rauchen etc. ist ohnehin ein no-go.

das einzige ungesunde wäre wohl, dass ich kaum gemüse und so gerichte wie spinat, brocoli etc. nicht esse. selbst mcdonalds, burger king verabscheue. also so schlimm siehts mit der ernährung nicht aus. denke nur, dass ich aufgrund der tatsache, dass ich eben kein gemüse esse und auch spinat usw. da wahrscheinlich wertvolle nährstoffe nicht zu mir nehme, was vllt eine auswirkung haben könnte.

was sind spirulina tabletten? und gibt es auch cremes die man sich vllt auf die kopfhaut auftragen könnte?

Ig

---

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 07 Aug 2013 22:51:46 GMT

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

---

spirulina ist eine alge mit sehr hoher nährstoffdichte. kannst mal bei ebay schauen da findest du sie glaub ich am günstigsten. naja wenn du gar kein gemüse ist kann man sicher nicht davon sprechen dass du dich gar nicht so ungesund ernährst. du musst nichtmal zwangsläufig Vitaminmangel oder Mineralstoffmangel haben aber zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe oder Enzyme bekommst du hauptsächlich durch frisches, nicht erhitztes Gemüse. wie schaut deine Ernährung aus? nur Getreideprodukte, Fleisch, Milchprodukte usw?

---

Subject: Aw: diffuser haarausfall oder aga??? bitteum hilfe...

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 19 Aug 2013 13:29:00 GMT

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

---

LeroySmith schrieb am Thu, 08 August 2013 00:51spirulina ist eine alge mit sehr hoher nährstoffdichte. kannst mal bei ebay schauen da findest du sie glaub ich am günstigsten. naja wenn du gar kein Gemüse ist kann man sicher nicht davon sprechen dass du dich gar nicht so ungesund ernährst. du musst nichtmal zwangsläufig Vitaminmangel oder Mineralstoffmangel haben aber zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe oder Enzyme bekommst du hauptsächlich durch frisches, nicht erhitztes Gemüse. wie schaut deine Ernährung aus? nur Getreideprodukte, Fleisch, Milchprodukte usw?

genau so sieht es aus. von der Figur her bin ich schon recht sportlich. zwar nicht breit und muskulös, aber liege im Idealgewicht. leider esse ich sehr viele Teigprodukte, sehr viel Fleisch, aber auch so oft wie möglich Fisch und ansonsten eben Reis, Nudeln und Kartoffeln. sprich meine Ernährung würde ich als sehr eindimensional bezeichnen. immer wieder dasselbe. wenn es kein Fleisch ist, dass eben entweder Reis mit Bohnen, Nudeln, ne Suppe, oder aber eben Toast mit Wurst. Obst esse ich auch gerne, aber Gemüse überhaupt nicht. ich weiß gar nicht mal, wann ich das letzte Mal sowas wie Spinat, Sauerkraut oder so gegessen habe.

Meine Kopfhaut fängt auch seit neuestem wieder an ständig zu jucken und zwar teilweise sogar sehr extrem. leider hat der Arzt, der mir empfohlen worden ist, im Moment noch Urlaub. mit welchen Nem's, Cremes, Tabletten etc. könnte ich schon mal was versuchen, um zu sehen, ob es einen Erfolg bzw. Änderung bringt?

würde mich über jede Empfehlung sehr freuen.

Ig

---