
Subject: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)
Posted by [Darkthunder](#) **on** Sat, 25 Aug 2007 00:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle zusammen,

ich habe jetzt vieles im Internet gelesen und habe mich schliesslich doch entschlossen, hier ins Forum zu schreiben, ich hoffe, es endet nicht in einem Streitgespräch unter den einzelnen Forumsmitgliedern, sondern bleibt bei der Sache.

Mein Problem ist, wie solls anders sein, HA

Zu meiner Person und meiner Geschichte:

Ich bin männlich, 25 Jahre, bin Musiker und habe lange Haare (umso schlimmer)

Meine Geschichte ist folgende:

Ich habe vor etwa 3,5 Wochen ein stark juckendes Ekzem am Hinterkopf bekommen, was ich allerdings nicht das erste Mal hatte. Das hatte ich schon öfters, jedoch selten länger als ein/zwei Tage, kurz nach der Haarwäsche war das wieder weg. Es äusserte sich immer in kleinen Pustelchen, welche beim Kratzen aufgingen und stark nässten. Dieses Mal jedoch hatte ich dieses Ekzem eine ganze Woche lang, und am dritten Tag begannen, meine Haare stark auszufallen, ich habe bei 150 täglich aufgehört zu zählen. In Panik rannte ich zum Hausarzt, der mir das gleiche Mittel verschrieb wie vor 2 Jahren schon: Prednicarbat. Nach 3 Tagen war das Ekzem Geschichte, aber in den folgenden Wochen besserte sich der HA nicht im geringsten, ich verliere täglich mindestens 200 Haare. Das sieht man inzwischen bereits stark, da ich von Haus aus mit relativ wenigen und zugleich dünnen Haaren ausgestattet bin .

Eine Woche später rannte ich zu einem Dermatologen mit angeblich gutem Ruf in solchen Dingen. Er verschrieb mir daraufhin ein sehr mildes Shampoo, welches kaum schäumt und eine Salbe, die ich vor der Haarwäsche auf trockene Stellen auftragen solle.

Die Woche darauf fielen nur wenige Haare aus, da ich sie 5 Tage nicht waschen durfte wegen des folgenden Trichogramms. Die Haarwäsche an diesem Tag holte jedoch den Haarverlust von 5 Tagen nach . Das Ergebnis erhielt ich diese Woche. Massiv geschädigtes Haar im vorderen Kopfbereich, typisch für hormonellen Haarausfall. Die Haare, die im hinteren Bereich entnommen wurden, sind nicht betroffen.

Er meinte auch, ich hätte GHE, zwar nicht viel und nicht fest, aber sie wären da, da sind auch alle Haare kurz und werden nicht recht lang, 5-6cm maximal. Das Haar am Oberkopf sei auch relativ licht. Dieses lichte Haar am Oberkopf und die relativ wenigen Haare im Schläfenbereich hatte ich jedoch immer schon, das fiel mir auf, als ich Fotos von mir hervor kramte, als ich noch 15 war, da hatte ich nämlich noch einen 9mm Haarschnitt. Inzwischen sind sie lichter

Er meinte, ich sollte nun bis zur nächsten Kontrolle in ein paar Wochen Regaine verwenden, danach soll entschieden werden, ob eine Kombitherapie mit Minoxidil und Finasterid eingeleitet werden soll.

Er verschrieb mir Regaine, welches gestern eingetroffen ist, ich habe es noch nicht benutzt und scheue mich davor, da ich viele Horrorstories darüber gelesen habe.

Mein Problem liegt darin, dass ich panische Angst vor diesem Shedding habe. Man merkt nach diesen paar Wochen den Verlust bereits stark und wenn ich noch mehr verliere, dann kann ich quasi meine musikalische Karriere in die Tonne treten, einen Kurzhaarschnitt kann ich bei diesem Musikstil wohl kaum verantworten (habe in etwa die Haarlänge bis zu den Schulterblättern). Ich bin ratlos.

Darüber hinaus verdiene ich auch nicht sehr viel Geld damit und könnte mir Propecia wohl kaum leisten, Regaine kann ich nur durch diverse Versandapotheke beziehen, ansonsten zu teuer.

Andererseits begann dieser Haarausfall auch sehr seltsam. In den ersten zwei Wochen nach Auftreten des Ekzem rieselten meine Haare nur so vom Kopf, und fast ausschliesslich nur kurze Haare. Der Bereich ums Schlagzeug rum war nach den Proben nur so übersät von kurzen Haaren, die Badewanne, Duschwanne, der Flur, die Küche, das Wohnzimmer und das Tonstudio waren und sind geradezu schwarz vor Haaren, überall Büschel mit Staub, ich kam und komme mit dem Saugen kaum noch nach. Komischerweise gehen im vorderen Bereich die langen Haare nur spärlich aus, ich hoffe, das ändert sich nicht. Wenn ich mit den Fingern durchfahre, habe ich vielleicht 2 Haare dazwischen. Ansonsten brauche ich nur leicht den Kopf zu schütteln und schon rieselts wieder.

Im hinteren Bereich, vorwiegend in der unteren Hälfte des Hinterkopfes und an den Seiten unter den Ohren ist es allerdings extrem, fahre ich hier mit den Fingern oder mit dem Kamm durch, habe ich sofort 10 bis 30 Haare weg, fast ausschliesslich lang.

Morgens habe ich auf dem Kopfkissen etwa 5 Haare zu verschmerzen.

Der Oberkopf hingegen juckt und brennt, komme ich an die Haare ran, dann schmerzt es zweitweilen stark, ich kann die Kopfhörer nicht lange auf dem Kopf behalten, sonst schmerzt es zu stark. Ich weiss, dies ist ein Anzeichen eines AGA Schubs, dennoch fallen die meisten Haare am Hinterkopf und an den Seiten aus. Zeitweilen juckt und brennt es auch hier. Am schlimmsten jedoch ist es nach den Haarwäschen.

Jucken und Brennen kommt jedoch auch auf der Stirn und den Augenbrauen zum Vorschein, die ich inzwischen auch relativ leicht auszupfen kann, morgens leichter als abends.

Ich trockne die Haare kaum noch ab, komme ich mit dem Handtuch hin und verhakt sich ein Haar im Handtuch, zieht es gleich noch 5 andere Haare mit raus, d.h. bei mir kommen ganze Büschel raus, jedesmal. Ich höre hierbei nur ein leises Ritsch-Ratsch Geräusch und schon sind wieder welche weg, das alles absolut schmerzfrei. Auch die Haarentnahme fürs Trichogramm war nahezu schmerzlos. Heute blieben auch ganz vorne am Haaransatz ein paar durchs Waschen verhakte Haare im Kamm hängen, ein ganzes Büschel kam raus.

Am ganzen Körper hängen Haare, beim Waschen verliere ich mindestens 100, ich wasche inzwischen nur noch alle zwei bis drei Tage.

Seltsamerweise werden sie nun nicht mehr so schnell fettig wie sonst, vor dem Ekzem reichte ein Tag und sie waren absolut vollgefettet, dass ich mich kaum noch im Spiegel ansehen konnte, nun dauerts dreimal so lange.

Der Arzt meinte, ich habe sehr trockene Haare und auch relativ trockene Haut, damit stimme ich eigentlich nicht überein.

Jedoch wurde durch das Medikament gegen das Ekzem die hintere Hautpartie sehr ausgetrocknet, eventuell hat sich das auf andere Bereiche übertragen, daher habe ich noch

mehr Scheu, Regaine anzuwenden, da ich befürchte, das dies meine Kopfhaut noch mehr austrocknet, ich dann noch mehr Juckreiz, wenn nicht oben auch noch ein Ekzem bekomme, und dann zum zusätzlichen Shedding noch mehr HA dazukommt und ich mir gleich eine Perücke kaufen kann, die ich mir nicht leisten kann.

Der Dermatologe überprüfte per Blutbild auch noch das Eisen, Ferritin und Zink, folgende Werte kamen raus:

Eisen: 75 µg/l

Ferritin: 108 µg/l

Zink: 0,9 mg/l

Dazu habe ich im Mai, als ich diese Probleme noch nicht hatte, welches zur allgemeinen Kontrolle gemacht wurde, noch da:

ACHO: 205 mg/dl

AKRE: 0.92 mg/dl

AGPT: 24.3 U/l

LTHR: 331 tsd/µl

LLEU: 6.61 tsd/µl

LERY: 5.13 Mio/µl

LHB: 15.2 g/dl

LHK: 45%

LMCV: 29.6 pg

LMCH: 34.2 g/dl

LMPV: 10.4 fl

LRDW: 13.9%

TSH: 1.67 IU/ml

Ferritin: 148 ng/ml

Ich kenne mich mit diesen Werten überhaupt nicht aus, aber im Ferritin war ein Abfall von 40 ng/ml in 3 Monaten zu beobachten, ich weiss nicht, ob das tragisch ist, laut Arzt ist alles in Ordnung. Dazu muss ich sagen, dass der Dermatologe gerade mal Schilddrüse und Ferritin angesehen hat, über den Rest hat er kein Wort verloren.

Jedenfalls liegen meine Nerven blank und ich bin verunsichert. Mein Vater hat noch volles Haar, mein Großvater ebenso. Mein Urgroßvater hatte ebenfalls keine Glatze.

Mütterlicherseits ist bei den Männern ebenso nichts bekannt, jedoch hatte meine Mutter vor ein paar Jahren einen sehr starken Haarausfall, etwa ein halbes Jahr lang. Ihr half nur die hochdosierte Einnahme von Biotin, vorher und seitdem hat sie keine Probleme mehr mit HA gehabt.

Ich habe in meiner Familie noch kein Familienmitglied sterben sehen, das ohne Haare auf dem Kopf ins Grab gelegt wurde.

Jedenfalls bin ich am Ende. Wohin ich sehe und was ich denke, nur noch Haare. Im Fernsehen kriege ich kaum noch Themen mit, ich sehe nur die Leute und schau mir ihre Haare an, ob ich nicht eine lichte Stelle erkennen kann, ich selbst sitze nur apathisch da. Meine musikalischen Leistungen sind auf dem Tiefpunkt angelangt, Bandproben gibt es seit dieser Zeit nicht mehr. In meiner Beziehung läuft seitdem nichts mehr, droht zu zerbrechen, lachen kann ich garnicht mehr, ich rede nur noch über Haare. Nur noch Haare, Haare, Haare. Ich lese nur noch im

Internet über Haare und bekomme täglich mehr Panik. Einen Zähltick habe ich auch schon entwickelt, ich zähle nur noch Haare, den ganzen Tag lang. Meine Einkäufe lasse ich von einer Bekannten miterledigen, gehe nicht mehr aus dem Haus. Jeder Spiegel in der Wohnung ist abgedeckt.

Der gestrige Tag endete kotzend über der Toilettenschüssel vor lauter Angst.

Ansonsten ist mein Leben auch nicht der Reisser, ich stehe ständig unter Stress, ständig wollen Leute was von mir und ich weiss nicht mehr, wohin mit meinem Kopf. Ich trinke täglich in etwa 10-15 Tassen Kaffee und kann nur noch mit Bier einschlafen.

Wie sieht das denn aus? Alle in der Band langhaarig und dann ich dazwischen, dabei habe ich noch die kürzesten Haare von allen und jetzt das

Ich habe mir auch schon gedacht, dass es am Färben liegen könnte, da ich mir meine Haare zwecks Grauhaarabdeckung regelmässig färbe.

Vor etwa 6 Wochen allerdings probierte ich eine andere Farbe aus und liess sie versehentlich 15 Minuten zu lang drauf, ich hab die Zeit vergessen. Kann es vielleicht daran liegen? War eine dunkle Farbe, die sollen ja im allgemeinen recht aggressiv sein. Ich weiss es nicht .

Ich hatte bisher noch nie Probleme mit HA, nie waren es über 100 pro Tag, und nun von einem Tag auf den anderen alles hin,dabei habe ich bis zu diesem Tag fast 5 Jahre gebraucht, meine sehr schweren Depressionen in den Griff zu bekommen. Dieses Jahr ging es mir wieder richtig gut, ich bin wieder aus dem Haus gegangen und habe mich sogar das erste Mal seit langem wieder gefreut, dass endlich Sommer ist (vorher habe ich jeden Sommertag gehasst), ich habe endlich wieder etwas Selbstbewusstsein erlangt und bin allerdings dadurch auch relativ eitel geworden, fast schon narzisstisch, und jetzt das, fünf Jahre harter Arbeit an mir selbst in nur 3 Wochen dahin und ich denke schon wieder einmal über einen finalen Cut (nein, nicht haircut) nach.

Wäre ich 37 und nicht 27, wärs mir wahrscheinlich egal, aber das ist es nicht und ich weiss nicht, wie es weitergehen soll...

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)

Posted by [loydd](#) on Sat, 25 Aug 2007 07:25:43 GMT

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

Hallo

...und erstmal herzlich willkommen hier.

Vielen Dank erstmal für deinen sympathischen und ausführlichen Threat.

Wenn ich das vergleiche, sind das genau die gleichen Symptome und Verhaltensreaktionen, wie ich sie damals gezeigt habe.

Wenn es dir was hilft,beschreibe ich mal wie es bei mir so war.

Also ich bin jetzt 25 mit ner NW 2,5 frontal GHE und leicht ausgedünntem Haar auf dem Oberkopf.

Das ganze begann bei mir Anfang 23. Hatte fast so wie du langes Haar. Naja...so eher 10cm würd ich sagen. Und ich kann dich da vollkommen verstehen...bei langem Haar ist soetwas schrecklich.

Zuerst schob ich es auch ein Medikament was ich zuvor genommen hatte, was auch bekannt HA NW hatte.

Machte dann aber auch ein Tricho, mit der schrecklichen Diagnose AGA

In meiner Familie jedoch, haben mein >Vater und sein Vater AGA...somit ist es klar...mein 7 Jahre älterer Bruder hingegen hat immer noch volles Haar...soviel zur Vererbungs-Theorie!

Was hab ich getan?! Es war eine Zeit in der es mir sowiso so schlecht ging....nein...es ging mir sowas von schlecht das garnix mehr ging.

Stress mein Freund, wird dir noch mehr Haare killen, ganz sicher. Also bleibt dir nichts andres übrig als die Ruhe erstmal zu bewahren, wenn das auch so unglaublich schwer ist.

Also...ich war ein Typ, der sich (ja leider) optisch fast ausschließlich durch seine Haare profiliert hat. Ich stand ne Stunde vorm Spiegel zum Styling, jeden Abend ne andre Frisi...die Mädels flogen auf mich..es war alles so wunderbar.

AGA..nein ich doch nicht.

Am Anfang hatte ich einen enormen Frontschub...dh erste GHE bildeten sich, der Rest der Haare war allerdings dick und fest und ok.

Ich griff zu Minox...der HA war dann erstmal kein Thema mehr für mich, da es scheinbar nur ein erster Schub war und ja jeder mal GHE bekommt.

Im Sommer letzten Jahres dann ging es dann aber wieder los....HA...und diesmal dann überall. ALs mir mein Frisör sagte, dass ich hinten am Haarwirbel ja so ausgedünntes Haar habe, war mir klar, dass ich mehr tun musste.

Ich griff nach FIN..und das war noch so einfach, da ein andres Medi mir zuvor fast mein Leben versaut hätte.

Ich hatte Alpträume und konnte 25h am Tag an nichts andres mehr denken als den scheiß HA und schaute mir genauso wie du ALLE männlichen Objekte in meiner näheren Umgebung an um zu vergleichen.

Ich nahm nun also FIN und dachte einfach positiv...was soll man auch machen.

Das schlimmste ist es einfach mit sich ins Reine zu kommen....bis ich soweit war, dauerte es fast 1,5 Jahre...man gewöhnt sich eben an alles. Aber das heißt jetzt nicht, dass ich mit der jetzigen Situation leben kann.

Was ich dir raten würde.....Haare kürzer...so schlimm es auch ist....das is Tip Nr. 1 dann siehst du nicht mehr so auffällig die Haare im Kissen oder Waschbecken und somit automatisch weniger Sorgen.

Ne Langhaarfrisi mit beschissen dünnen Haaren...sowas GEHT GARNICH!!!

Dann würde ich dir aus meiner Erfahrung aus sagen...nehm FIN UND Minox...warte nicht ab und hab keine Angst...ich habe NULL Nebenwirkungen....garnix

BEsorg dir den Minox Foam....c.a. 36€ für 3 Monate inkl. Versand und Proscar aus USA auch ganz billig (rezeptfrei) und lege los!

Dann erstma Urlaub machen und entspannen.

Ich denke bei dir wird es so wie bei mir auch nur erstmal ein kleiner Schub gewesen sein. Jetzt wirst du vielleicht so n dreiviertel bis Jahr lang Ruhe haben...also Kopfhoch.

Finde dich mit deinem HA ab und starte JETZT damit!

Bin übrigens auch Musiker und habe keine Probleme auf die Bühne mit GHE zu gehen.

Ich hoffe ich konnte dir etwas weiterhelfen!

Gruß loydd

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)

Posted by [kkoo](#) on Sun, 26 Aug 2007 12:36:40 GMT

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

edit: siehe meinen kommentar weiter unten...

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)

Posted by [kkoo](#) on Sun, 26 Aug 2007 12:39:15 GMT

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

also, was du tun kannst:

-viel weniger kaffee

-weniger alkohol

-stressvermeidung und gesunde ernährung sehr wichtig!!!

-nimm regelmäßig eine gute multivit.+mineraltablette, kannst noch extra biotin (z.b. 5mg pro tag) dazu nehmen

-lass folgende werte testen (und poste die ergebnisse inkl. referenzwert):

SHBG

Androstendion

freies Testosteron

E2

DHT

DHEA-S

Prolaktin

ft3

ft4

um eisenmangel zu sehen muss man eigentl. eisen und transferrin und ferritin messen lassen...

-behandle das ekzem so, dass du es gut im griff hast. (das entsprechende shampoo etc., was geholfen hat)

-wenn du schnell fettende haare hast: öfter haare waschen ist nicht schädlich, im gegenteil

-wenn du schuppen hast: die müssen raus: vorsichtig nach dem waschen auskämmen,

entsprechende shampoos versuchen
-sehr wichtig: nicht ständig an die haare denken und nicht dranrumziehen und derlei
-was psyche etc. angeht: das musst du in den griff kriegen, allein schon weil du einfach keine wahl hast!!!
-besorge dir proscar, und nimm davon 1,25mg nach dem schema: 3 wochen on, 1 woche off
-minoxidil-foam könntest du versuchen, ich würde aber wg. dem ekzem sehr sehr vorsichtig damit sein

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 28 Aug 2007 05:45:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann kkoo nur zustimmen, aber das hier würde ich nicht machen:

kkoo schrieb am Son, 26 August 2007 14:39
-besorge dir proscar, und nimm davon 1,25mg nach dem schema: 3 wochen on, 1 woche off

Es ist erstens nicht bewiesen, dass Fin dann seine volle Wirkung entfaltet und zweitens ist auch nicht klar, ob das eine Upregulation verhindert.

Hol dir Proscar, viertel die Tabletten und nehm es auf jeden Fall täglich konstant über ein Jahr.

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)
Posted by [iX3z](#) on Sat, 01 Sep 2007 12:40:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
Was meinst du wie viele ROCKER haarteil tragen??ich kann dir sagen vieleeeeeee, sehr vieleeeee
meinst Du die haben alle so geile haareeee??

setz dir einfach ein haarteil auf und geniess dein leben und bedenke dass diese möglichkeit mit HT heute zutage sehr fortgeschritten ist und wir können froh sein dass wir nicht vor 10-15 jahren glatze gekrigt haben denn da wäre wir aufgeschmissen

alsoooooooo HT drauf und ROCK N ROLL

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)
Posted by [chris437](#) on Wed, 05 Sep 2007 04:31:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

iX3z schrieb am Sam, 01 September 2007 14:40

setz dir einfach ein haarteil auf und geniess dein leben und bedenke dass diese möglichkeit mit HT heute zutage sehr fortgeschritten ist
da würd ich vorher lieber sterben ... von "leben geniessen" könnte da keine rede sein

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)

Posted by [pilos](#) on Wed, 05 Sep 2007 06:36:12 GMT

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

frühaufsteher78 schrieb am Die, 28 August 2007 07:45Ich kann kkoo nur zustimmen, aber das hier würde ich nicht machen:

kkoo schrieb am Son, 26 August 2007 14:39

-besorge dir proscar, und nimm davon 1,25mg nach dem schema: 3 wochen on, 1 woche off

Es ist erstens nicht bewiesen, dass Fin dann seine volle Wirkung entfaltet und zweitens ist auch nicht klar, ob das eine Upregulation verhindert.

Hol dir Proscar, viertel die Tabletten und nehm es auf jeden Fall täglich konstant über ein Jahr.

aber eines ist auf alle Fälle klar...früher oder später wird bei einer konstanten einnahme fin seine wirkung verlieren...haben etliche hier schon davon berichtet...ausserdem gibt es einige hier die nach dem muster 3 on 1 off fahren...und überhaupt keinen nachteil davon tragen...

Subject: Re: Panik und Ratlosigkeit (sehr langer Post)

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 06 Sep 2007 05:47:10 GMT

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

pilos schrieb am Mit, 05 September 2007 08:36

aber eines ist auf alle Fälle klar...früher oder später wird bei einer konstanten einnahme fin seine wirkung verlieren...haben etliche hier schon davon berichtet...ausserdem gibt es einige hier die nach dem muster 3 on 1 off fahren...und überhaupt keinen nachteil davon tragen...

Das mag ja vielleicht sein, aber ich kenne keinen, der dieses Programm schon jahrelang fährt (würde mich aber auch brennend interessieren). Viele nehmen ja auch noch zusätzliche Mittel und man kann schwer beurteilen wieviel Fin bringt. Für das erste Jahr ist aber eine

kontinuierliche Einnahme sicherlich sinnvoll um überhaupt mal zu sehen, ob Fin was bringt.
Ich futter das Zeug bestimmt auch schon 6 Jahre oder noch länger (ohne Pause) und bei mir scheint es auch noch zu wirken.
