

---

Subject: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [panic](#) on Fri, 31 Aug 2007 17:57:21 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich hoffe mein Beitrag ist nicht zu lange und ich bekomme einige Meinungen/Einschätzungen.

Disclaimer

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich weiss, auf dieser Seite und im Netz allgemein gibt es Haufenweise Infos zum Thema HA, die ich alle durchackern und am Schluss als kleiner Experte alleine meine eigenen Schlüsse ziehen könnte. Genau dies möchte ich jedoch vermeiden; ich will auf keinen Fall zum Experten werden. Nicht weil ich zu faul dazu wäre, sondern weil vergangene "Probleme" gezeigt haben, dass ich mich jeweils völlig hineinsteigern kann und das Thema so ein viel zu grosser Teil meines Lebensinhalts wird. Zu was das führt, konnte ich erst kürzlich an einem Ausraster im Kollegenkreis wieder beobachten ("Glatzenenttarnung"). Deshalb soll HA ein möglichst kleiner Teil meiner Gedankenwelt bleiben. Ich wäre darum sehr dankbar, wenn Ihr meine "Daten" mal anschauen könnetet und mich wissen lasst, wie Ihr die Zeichen deuten und welche Massnahme Ihr in meiner Situation ergreifen würdet.

### Facts & Figures

Ich bin 23 und habe am Oberkopf (insb. vorne) etwas ausgedünntes Haar und hinten annähernd ein "Loch" (Foto). An diesen Stellen habe ich regelmässig Pickel und es juckt/sticht mich ständig. Leichte Geheimratsecken und hohen Haaransatz hatte ich schon immer. Einige ausgefallene aber v.a. ausgekratzte Haare haben einen grossen Talg-Pfropf (?) am Ende (Foto vorhanden). Ich empfinde meine Kopfhaut als relativ schnell nachfettend, nach 48h muss ich die Haare waschen. Ausserdem habe ich leichte (Brust, Unterseite Oberarm, Oberschenkel, Gesäß) bis ev. mittlere Akne (Stirn, Mundpartie, Rücken). Als eher nervöser Typ ist Stress auch kein Fremdwort. Pro Tag verliere ich vielleicht ca. 50 "zählbare" Haare, nach einer Woche sind etwa 70 auf dem Kopfkissen (was nach wenig tönt aber nach viel aussieht). Vor 2 Jahren kamen die Kopf-Pickel, vor knapp 1.5 J. wurde ich auf "das Loch" aufmerksam gemacht und seit 1 J. hat sich das Oberkopf-Haar eindeutig leicht gelichtet und ist HA gedanklich ein Thema.

Dies nicht nur deshalb, weil ich nicht auch noch diese körperliche Arschkarte bekommen muss, sondern weil ich die Vermutung habe, dass es ev. mehr ist als früh einsetzender erblich bed. HA (väterlicherseits gab's Glatzen, mütterlicherseits kaum). Wenn auch sonst was nicht stimmt möchte ich lieber früh als spät die Notbremse ziehen. Ich hab schon an eine hormonelle Störung gedacht, im speziellen an eine Schilddrüsenfehlfunktion, aber da kann ich genau so viele Symptome bestätigen, wie ich verneinen kann (keine Gewichtszunahme, Ruhepuls 60...).

### Massnahmen?

- keine?
- Eucerin? (kann Alkohol und Einmassieren gut für die Kopfhaut sein?)
- zur Dermatologin? (was verlangen?)

- zum Hausarzt: "checken Sie mal meine Hormone"?  
(worauf er antworten wird: "teuere, aufwändige Laboruntersuchung, wegen Schwankungen zu wenig aussagekräftig, nicht wirklich angezeigt")

Wikipedia listet auch einen wahren Rattenschwanz an Labortests: Blutbild, Blutsenkung, Schilddrüsen- und Nierenfunktionsparameter, Eisen im Serum, Eisenbindungskapazität, Zink und Selen aus dem Vollblut, Calcium aus dem Serum und dem Vollblut, Transaminasen und Immunglobulin E (IgE)-Spiegel, wichtig sind auch die Hormone Testosteron, Östrogen und Gestagen sowie die Antinukleären und Schilddrüsen-Antikörper...

Was meint Ihr?

---

#### File Attachments

1) [mai07.jpg](#), downloaded 1021 times



2) [gre.jpg](#), downloaded 914 times



---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [kkoo](#) on Fri, 31 Aug 2007 19:25:56 GMT

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

---

-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  
TSH  
Eisen  
Ferritin  
Transferrin

-ekzem + schuppen + schnell fettende haare: öfter haare waschen ist nicht schädlich, im gegenteil  
-wenn du schuppen hast: die müssen raus: vorsichtig nach dem waschen auskämmen  
-was finasteride etc. betrifft, da kannst du ja viel zu lesen. ich würde her topicals empfehlen (finasteride, spironolactone), das ist allerdings umständlich...

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 31 Aug 2007 20:07:17 GMT

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

---

und um minox nicht zu vergessen.. Aber da solltest dich ins entsprechende forum einlesen (ich weiß das willst du vermeiden, wird dir aber nichts anderes übrig bleiben wenn du gegen die aga vorgehen bzw. stoppen willst). Éinen ultimativen lösungsvorschlag wird dir hier jedoch keiner geben können.. Und was kko sagt, wäre in deinem fall sicher nicht verkehrt. Habe mit den beiden topicals auch sehr gute erfahrungen gemacht (wobei spiro eigentlich nur unterstützend für alle anderen medis wirkt). Finasterid oral musst du (wie alles andere auch) für dich selbst entscheiden und das bedeutet, informieren, einlesen etc...

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [panic](#) on Sat, 01 Sep 2007 17:11:15 GMT

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

---

Vielen Dank für die ersten Einschätzungen.

Ist für die (Hormon?)-Tests der Gang zum Dermatologen (-> HA und Akne), Endokrinologen (-> Hormone allg.) oder Hausarzt (muss ev. überweisen, hat noch alte Blutbilder etc.) angesagt?

Stellt das tägliche Haarewaschen nicht eine erhöhte mechanische Belastung dar (shampooieren, trocknen), die jeweils viele Haare abtransportiert? Wurde "öfter waschen ist besser" in einer wissenschaftlichen Studie jemals wirklich untersucht oder ist diese Regel vielmehr eine Ableitung aus anderen Ratschlägen (i.e. fettige Kopfhaut schadet)?

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 01 Sep 2007 18:32:13 GMT

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

---

panic schrieb am Sam, 01 September 2007 19:11 Vielen Dank für die ersten Einschätzungen.

Ist für die (Hormon?)-Tests der Gang zum Dermatologen (-> HA und Akne), Endokrinologen (-> Hormone allg.) oder Hausarzt (muss ev. überweisen, hat noch alte Blutbilder etc.) angesagt?

Stellt das tägliche Haarewaschen nicht eine erhöhte mechanische Belastung dar (shampooieren, trocknen), die jeweils viele Haare abtransportiert? Wurde "öfter waschen ist besser" in einer wissenschaftlichen Studie jemals wirklich untersucht oder ist diese Regel vielmehr eine Ableitung aus anderen Ratschlägen (i.e. fettige Kopfhaut schadet)?

wie du einen arzt davon überzeugen kannst, musst du selbst rausfinden, kann schwierig werden.

fettige kopfhaut schadet, daher öfter waschen.

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 01 Sep 2007 22:29:11 GMT

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

---

jepp, im notfall selber zahlen...!

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 02 Sep 2007 06:18:14 GMT

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

---

panic schrieb am Sam, 01 September 2007 19:11

Stellt das tägliche Haarewaschen nicht eine erhöhte mechanische Belastung dar (shampooieren, trocknen), die jeweils viele Haare abtransportiert?

Ein mensch ohne aga könnte sich 5x am tag die haare waschen ohne dadurch einen haarverlust zu erleiden.. Klar ist dies eine mechanische belastung, allerdings fallen dir die haare welche bei der haarwäsche verstärkt vorzufinden sind, so oder so aus..

Ich bin mittlerweile sogar froh um jedes schwache kranke haar das ich bei der haarwäsche ausfallen sehe, da ich weiß das es stärker und gesünder zurückkommt

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [panic](#) on Sun, 09 Sep 2007 18:39:23 GMT

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

---

Kann man sagen es gibt zum einen den "normalen", erblich bedingten HA, der auch in jungen Jahren nicht als krankhaft gilt und Gegenmassnahmen folglich auch von keiner Kasse übernommen werden (und mit dem sich die meisten ausserhalb des Forums einfach abfinden), zum andern einen HA dem eine andere Ursache zugrunde liegt und dessen Behandlung von der Krankenkasse übernommen wird?

In ersten Fall könnte ich mir einige "sanfte" Massnahmen zur Aufschiebung vorstellen, im zweiten Fall wäre natürlich jede Behandlung recht.

Diese Einstufung muss ja wahrscheinlich ein Arzt vornehmen, aber bei WELCHEM wäre ich denn nun richtig (Dermatologen, Endokrinologen, Hausarzt)? Dass bei AGA eine Therapie nicht übernommen wird ist mir klar, aber wird denn wenigstens eine Erstabklärung bezahlt? Ich vermute ja auch sonst irgendwas hormonelles, da leichte Akne auch ein Thema ist, aber ich kann ja schlecht mit der obigen Liste ankommen. Welche Symptome soll ich nennen (die ich natürlich auch beobachte), damit sicher auch alle für den HA nötigen Untersuchungen gemacht werden?

PS: Ich hab natürlich Alpecin und nicht Eucerin gemeint in meinem ersten Post. Deren Glatzenrechner prophezeit mir übrigens im Alter von 32 Jahren grösstenteils meine Haare verloren zu haben.

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [KamiKaTzE](#) on Mon, 10 Sep 2007 10:32:00 GMT

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

---

"Kann man sagen es gibt zum einen den "normalen", erblich bedingten HA"

nein.

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [doc\\_sung](#) on Mon, 10 Sep 2007 13:03:57 GMT

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

---

Bis einem gewissen Grad würde ich ne "leichte" Ausbildung der ghe durchaus noch als normal ansehen. Allerdings musst du das für dich selbst abschätzen bzw. jeder individuell erahnen wo die Reise letztendlich hinführt. Die von dir angesprochenen "sanften" Massnahmen zur Aufschiebung gibt es (je nach Auslegung des Begriffs) allerdings nicht, d.h auf Dauer bleibt entweder Fin. oder Minox bzw. beides (evtl. noch Aminexil), der Rest ist absoluter Beschiss und basiert meist auf Abzockerei...

---

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 11 Sep 2007 16:59:14 GMT

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

---

KamiKaTzE schrieb am Mon, 10 September 2007 12:32"Kann man sagen es gibt zum einen den "normalen", erblich bedingten HA"

nein.

wenn man von einem erblich-bedingten HA ausgeht, ist es absolut "normal". wo ist hier das aussergewöhnliche?

---

---

Subject: Re: Wie würdet ihr in meiner Situation vorgehen?

Posted by [panic](#) on Thu, 13 Sep 2007 23:26:57 GMT

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

---

Könnte mir vielleicht bitte noch jemand einen Tipp bezüglich Arzt geben (was für ein Arzt hat bei euch die Tests durchgeführt)?

Wenn ich mir die Websites der hiesigen Dermatologen nämlich so anschau Scheint Haarausfall für sie überhaupt kein Thema zu sein (kein Wunder was für \*richtig\* hässliche Krankheiten die armen behandeln müssen). Einzig bei so Lifestyle-Ärzten, die v.a. kosmetische Behandlungen anbieten findet man was.

---