

---

Subject: Haarausfall+dünnes Haar seit ca. fünf Jahren (jetzt mitte 20) -  
allgemeine Beratung/Hilfe?

Posted by [closeandfame](#) on Tue, 16 Sep 2014 09:01:05 GMT

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

---

Guten Tag,

ich leide seit ca. fünf Jahren an Haarausfall und dünner werdendem Haar. Als Kind und Jugendlicher hatte ich sehr volles und vor allem dickes Haar, zumindest wurde mir dies häufiger gesagt. Leider ist davon heute nichts mehr zu sehen. Alles fing mit ca. 20 Jahren an, zuerst waren es nur einzelne Haare, doch leider wurden es mit der Zeit immer mehr. In meinem Leben hat sich großartig nichts geändert, ich ernähre mich recht vielseitig und gesund, treibe 3x die Woche Sport und habe ausreichend Schlaf.

Zum Haarausfall an sich bedarf es vielleicht festzuhalten, dass er, zumindest kommt es mir so vor, recht phasenweise eintritt. Das heißt, es gibt Wochen, da kann ich mir die Haare beim bloßen Durchstreichen durchs Haar "ausreißen". So habe ich auch bei der Haarwäsche unzählige in meinem Duschieb. Dann treten wieder Wochen ein, wo ich vielleicht 5-10 Jahre in der Hand halte und das war es dann aber auch. Bedauerlich finde ich es außerdem, dass die Haare nicht nur immer lichter werden, sondern auch total dünn und kraftlos. Zudem wirken sie manchmal recht strohig und brüchig.

Ich werde mal festhalten, was ich schon so probiert habe:

- Priorin Kapseln (hier kann ich schwer einschätzen, ob diese den nötigen Erfolg erzielen)
- Foligain P5 (hier hatte ich zumindest das Gefühl, nach ca. drei Monaten kleine Erfolge zu erkennen, allerdings keine Großen)
- Foligain D8 (habe ich geschenkt bekommen und nutze ich gegenwärtig...naja, nicht sonderlich beeindruckend, aus meiner Sicht)
- Voltaren (teste ich seit 6 Tagen, allerdings bis jetzt ohne wirklichen Erfolg)
- Khadi Amla Haaröl (verwende ich in der Regel 2x die Woche - dadurch wirken die Haare wenigstens etwas glänzend und frischer)

Folgende Shampoos verwende ich:

- gerne Guhl Shampoo für Männer (verschiedene Varianten, die mein Haar etwas voller wirken lassen)
- alternative Produkte von Loreal, Pantene Pro v und hin und wieder Head and Shoulders

Mein Vater hatte mit 30 noch sehr volles und voluminöses, dunkles Haar...Wenn ich mir weitere Bilder angucke (mit Mitte - Ende 30), nimmt das Ganze dann doch ab und nähert sich meinem Kopf, der leider schon mit Mitte 20 so aussieht. Heute ist er ende 50 und hat immer noch Haare auf dem Kopf (allerdings nicht allzu viele). Bei meinem Bruder sieht es ähnlich aus, wie bei mir. Er ist fünf Jahre älter und hat recht wenig Haare auf dem Kopf. Die Haarfülle, die ich jetzt habe, hatte er bereits mit 21. Meine Mutter hat noch heut recht volles Haar.

Nun bin ich am überlegen, ob ich Regaine mal ausprobieren sollte, in der "Hoffnung" dass es doch erblich bedingt sei. Ein Weg zum Hautarzt habe ich auch schon hinter mir, allerdings ohne Erfolg. Was ich gern ändern würde:

- mehr Kraft in den Haaren
- wieder dickere Haare
- mehr Volumen, sprich mehr Haare auf dem Kopf

Dass es wohl kein wirkliches Wundermittel gibt, kann ich mir fast denken aber vielleicht bringt mir der Beitrag ja dann doch die Hilfe, die ich brauche. Ich habe mal noch 3 Bilder von heute morgen (vor und nach dem Duschen) rangehängen.... Ich bedanke mich für die Aufmerksamkeit.

Liebe Grüße.

## File Attachments

---

1) [Foto\\_1.JPG](#), downloaded 610 times



2) [Foto\\_3.JPG](#), downloaded 548 times



3) [Foto\\_5.JPG](#), downloaded 529 times

