

Hallo

Da es im Bekanntenkreis eher als Übertreibung meinerseits abgetan wird, Arztbesuche nichts gebracht haben und ich selbst nicht so recht weiß was los ist frage ich nun doch mal hier. Meine Fragen vorweg.:

Habe ich einen Anfang von Haarausfall oder ist es wie es von allen abgetan wird nur Übertreibung/Einbildung?

Haarverlust ist aktuell weiterhin über 100 Haare am Tag. Die Haarline vorne wird immer dünner/lichter und Tonsur scheint ebenfalls immer lichter. Teils erschrecke ich wie man doch schon die Kopfhaut im Tonsurbereich sieht. Laut Bekanntenkreis aber eben alles Übertreibung und noch immer so dickes Haar wie immer...

Was ist denn wirklich normal? Angeblich ja 100 Haare pro Tag. Also ab 100 Haare pro Tag im Alter von 30+ dann wohl eher bedenklich?

Zu mir und mein Haarausfall (chronologisch):

- 30 Jahre alt, Normalgewicht, keine Krankheiten wie Diabetes etc. bekannt
- Mit 26/27 erste Mal verstärkt Haarausfall bemerkt. Da gerade eine Prüfungsphase war habe ich es auf Stress geschoben und ignoriert. Da sehr dickes Haar hat man auch nichts groß bemerkt.
- Anfang 2019 sehr viel mehr Sport angefangen (Crosstrainer, Mountainbike, leichtes Krafttraining). Davor so gut wie nichts gemacht.
- Seit Mitte 2019 starker Haarausfall festgestellt. Es konnten bis zu 300 Haare am Tag mit durchs Haar fahren oder strubbeln ausfallen!!!
- Pro Duschgang mit Föhnen 100-200 Haare ausgefallen. Den Rest vom Tag konnte man locker nochmal ~100 Haare rausholen.
- Ursache unbekannt. Eigene Vermutungen: Nährstoffmangel wegen Sport, ggf. Darmpilz oder ggf Ameisengift da Wohnung einen Ameisenbefall hat(auch schon bei Vermieter). Seit 3 Monaten weggezogen
- Diverse Ärzte aufgesucht. Kopfhaut alles angeblich i.O., Blutwerte auch alles i.O. Keiner konnte helfen oder wusste was los ist. Einer meinte, dass ja noch Haare da sind und ich mir kein Kopf machen sollte^^
- Endlose Internetrecherchen betrieben. Von Stress, Kopfhautspannung, Depression, Pilzerkrankungen, Ameisengift, Sport, Nährstoffmangel, Hormonverstimmung/mangel bis zu Krebs,... kanns demnach ja alles sein. Recherchen also ohne Ergebnis.
- Haarausfall selbst scheint nur am Oberkopf zu sein. Geheimratsecken und Tonsur zeigen Ausdünnung. Haarkranz scheint stabil (hier kann richtig fest am Haar gezupft werden ohne dass man merklich was rausholen kann). Kopfhaut an Oberkopf juckt oft, teils komische kleine harte weiß/gelbliche „Fettklößchen“ auskratzen bzw. hängen auch teils am Haar (bei Haarwurzel, ggf Überfettung?)
- Da niemand was wusste, im Inet schon so viele Infos umherschwirren dass man entweder todkrank ist oder man dubiose Haarwässerchen, Vitaminpunche oder Laser/IR Mützen kaufen sollte habe ich zu einem der am ehesten glaubhaften Produkte Minoxidil von Regain gegriffen. Seit Mitte April 2020 fast regelmäßig morgens und abends in flüssiger Form (5% Lösung) in meine 3-5cm lange Haare aufgetragen. Nebenwirkungen nur schwach. Wenn dann Müdigkeit die ich aber eh habe und weiter/stärker juckende Kopfhaut und leichte

Schuppenbildung (ggf. nur Minoxidilreste da die ähnlich wie Schuppen aussehen)

- Da keine großartige Änderung durch Minox feststellbar (Außer mehr Haare an Oberhand/Arm und weiterhin über 100 Haare pro Tag schien mir die Wirkung nur sehr gering bis gar nicht vorhanden. Shading dagegen schien mir aber sehr deutlich vorhanden zu sein. Seit Oktober 2020 Minoxidil abgesetzt. Hätte hier Minox nicht dafür sorgen sollen das am Oberkopf nicht mehr über 100 Haare pro Tag ausfallen? Und ggf sogar wieder welche dicker nachwachsen?

- Nun der aktuelle Stand ist:

o Ursache weiterhin unbekannt (Darm-/Kopfhautpilzprüfung noch offen)

o Thema wird verdrängt da bedrückend und eh keine Lösung existiert. Dennoch kommt es mit jeder Ladung Haare auf dem Tisch wieder hoch was nervt.

o Haarausfall weiterhin bei über 100 Haaren pro Tag. Gefühlt immer lichtere GHEs

o Überlegung wieder Minoxidil aufzutragen.

- Mögliche Lösungen.

o Fin scheint mir eine logische Lösung da wohl die DHT Bildung „geblockt“ werden muss und Fin diese Ursache angeht. Eingriffe in den Hormonhaushalt kommen für mich aber nicht in Frage.

o Minoxidil ist für mich eine mögliche Lösung nur zweifle ich an dessen Wirkung.

Langzeitstudien habe ich nicht gefunden und bisher habe ich auch noch keine Person gefunden die das zeug länger als 3 Jahre benutzt hat und sagen konnte dass sie deswegen wieder mehr Haare auf dem Kopf hatte bzw. den Haarausfall stoppen konnte. Wenn teils auf YouTube berichtet wird, dass mit Minox bereits nach 4 Wochen wieder volles Haar da war fragt man sich ob die Leute sich selber noch glauben.

o Haartransplantation kommt nur in Frage wenn Glatze sicher kommt, Spenderbereich dafür geeignet und das ganze wirklich eine langfristige Lösung ist.

- Randinfo: Beide Opas hatten Haare. Mein 3 Jahre jüngerer Bruder aber extreme GHE und lichte Tonsur und deshalb schon mal vorsorglichen Glatzenschnitt. Bei mir war eben bis 29 noch alles i.O. Jetzt geht's aber scheinbar „erkennbar“ los.

Was denkt ihr.

Ist das alles normal und einfach weiter ignorieren? Oder ist doch anlagebedingter Haarausfall vorhanden und wenn dann so früh/schnell wie möglich handeln?

Wenn handeln und wie? Was würde ihr abgesehen von Fin machen?

Minoxidil mal weiter „vorsorglich“ nehmen?

File Attachments

1) [IMG_20201215_094747.jpg](#), downloaded 932 times

