
Subject: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [archyjojen](#) on Sat, 03 May 2025 19:29:05 GMT

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

bin neu im Forum und wollte mich mal vorstellen und natürlich um Rat fragen.

Eine Freundin von mir hatte mir Ende letzten Jahres einen Kommentar reingedrückt bezüglich einer Stelle, ich war aber nicht von Haarausfall, sondern von meinem dortigen Wirbel ausgegangen.

Anfang dieses Jahres ist mir dann extremer Haarausfall aufgefallen.

Wenn ich dusche und mir die Haare wasche, dann sind danach die Hände voller Haare. Die Handinnenflächen sind vielleicht jeweils mit 20 Haaren voll, die Handrücken sind aber übersät mit Haaren.

geworden. Friseure waren immer begeistert von meinen Haaren, die waren immer extrem dick, aktuell sieht man davon nichts mehr.

Haare kurz rasiert um den genauen Schaden begutachten zu können, ich hoffe man kann Alles erkennen.

schlimmer geworden, ich müsste mal auf alten Bildern schauen. Leider habe ich kaum Bilder

Die Haarlinie/Stirnansatz ist schon immer so gewesen, da hat sich absolut nichts verändert.

Wenn man sich mit dem Thema beschäftigt fallen einem sehr viele zuvor unbeachtete Dinge auf:

Ich hatte schon immer Probleme mit Schuppen, beim jetzigen Abrasieren ist es aber extrem aufgefallen.

In der Vergangenheit habe ich mich sehr gerne gekratzt, überall am Kopf, vor allem aber am Haaransatz an der Stirn, am Oberkopf und am Hinterkopf-Ansatz.

Mit Kratzen meine ich leider auch nicht das harmlose kratzen wenn es mal juckt, ich hab es gemacht bis es blutet oder bis die Hände feucht wurden von durchsichtiger Wundflüssigkeit.

kommen.

An genetischen Haarausfall habe ich im ersten Moment nicht gedacht, das letzte Jahr und auch der Anfang dieses Jahres sind mehr als schlecht für meine Gesundheit/Wohlergehen gewesen. Es könnte also auch gut Auswirkungen auf meine Haar-Gesundheit gehabt haben.

Trennung und berufliche Umstände haben außerdem zu einem extrem ungesunden Lebensstil geführt. Bis Heute habe ich ca. 400 Energy-Drinks/Cola-Dosen leergetrunken, ich hatte mehr schlaflose Nächte als wie ich guten Schlaf hatte.

natürlich Stress, auch für die Haare und kann auch nicht gerade förderlich gewesen sein.

festgestellt.

Ich war seit der Trennung nicht wirklich draußen, nur für die Arbeit/Einkaufen/Fitnessstudio.

ich gehe aber davon aus, dass der Wert immer noch zu niedrig ist.

Ich lebe vegetarisch und ernähre mich von den täglich gleichen Lebensmitteln.

Es ist gesund was die einzelnen Komponenten angeht, Obst/Gemüse, Haferflocken und der typische Bodybuilding-Fraß halt. Es kann aber gut sein, dass Eisen in meiner Ernährung zu

möglichen DHT zu blocken greife ich auf natürliche Lebensmittel zurück die dabei helfen

täglich einmal Minox auf die betroffenen Stellen und massiere es ein.

Dermagen ist bestellt, ich habe nur Angst eventuelle Schäden anzurichten die eine HT

eine HT in Zukunft machen muss kann ich damit leben, so wie es sich anfühlt habe ich zum Glück sehr viele Haare im möglichen Donorbereich.

Kann ich präventiv noch irgendwelche Mittelchen nehmen oder sollte ich einfach abwarten was der Arztbesuch ergibt?

Zu genetischer Veranlagung kann ich noch Folgendes sagen: Mein Großvater hatte Glatze, mein Onkel auch. Mein Onkel hatte sogar mit Mitte 20 oder so schon mit der Glatze zu kämpfen. Mein Vater hat eine Semi-Glatze, nur vorne sind noch ein paar Haare übrig und die üblichen Seiten und Hinterkopf-Haare. Großvater und Onkel sind väterlicherseits, der Vater meiner

uns sehr ähnlich was körperliche Entwicklung/Merkmale angeht.

Ende April/Anfang Mai hat sich der Haarausfall reduziert, die Haare sind aber auch sehr kurz, vielleicht liegt es auch daran.

File Attachments

1) [IMG_1994 2-zusammengefügt.pdf](#) , downloaded 234 times