

---

Subject: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:19:17 GMT

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

---

Hallo,

Seit etwa 4 Wochen fallen mir die Haare stark aus. Täglich zwischen 70-130 Haare, beim duschen sind es bis zu 130 Stück.

Der Oberkopf wird auch etwas Lichter.

Ich habe vor 7 Wochen eine neue Ernährung eingeschlagen, die ich nach 5 Wochen wieder beendet habe, weil vermehrt die Haare ausfielen. Ich habe kaum Eiweiß gegessen und wenig bis kaum Fette, also vegan. Die Ernährung war stärkebasiert.

Jetzt bin ich vor 2 Wochen auf paleo (Eiweißreich und fettreich) umgestiegen mit der Hoffnung, dass die Haare sich wieder normalisieren.

Anbei zwei Fotos, eins ist von vor 2 Monaten, vor der Ernährungsumstellung.

Das zweite Foto ist von heute.

Muss ich mir Gedanken machen? Oder ist es vielleicht nur ein Fellwechsel? Was ja eigentlich unüblich wäre zu dieser Jahreszeit, oder?

---

## File Attachments

1) [image.png](#), downloaded 786 times



Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:20:35 GMT

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

---

Foto 2

### File Attachments

---

1) [image.jpeg](#), downloaded 760 times



---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:29:56 GMT

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

---

Also da kann ich mir schwer vorstellen das so etwas in 4 Wochen entsteht. Ist schon sehr ausgeprägt und könnte durchaus auch AGA sein. Bei extremen Mangelerscheinungen können durchaus Haare ausfallen, aber dann eher allgemein und nicht nur in so einem typischen AGA Muster. Wie gesagt sieht wirklich so aus als ob du schon sehr lange Haarausfall hast. Und bei 70-130 Haaren würde es nach einem Monat Ausfall nicht so schlimm aussehen.... Auch wenn das von dir wahrscheinlich nur ein geschätzter Wert ist.

Ach und ich habe erst jetzt gelesen, dass das erste Foto vor der Umstellung entstand und auch auf diesem ist ja bereits die beginnende AGA am Hinterkopf deutlich aus zu machen.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:41:44 GMT

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

---

Eiweiß- und Fettmangel fördern ja bekanntlich den Haarausfall.

Ich habe dummerweise in der Zeit jede Form von Fett und Eiweiß gemieden.

Und solche Schwankungen habe ich tatsächlich auch in den vergangenen Jahren gehabt, aber eher im September/Oktober.

Das obere Foto ist vom 8.04.16 und das untere vom 14.06.16, also etwa 2 Monate dazwischen. Nur die Ernährung habe ich 5 Wochen durchgezogen.

Diese Haarstruktur mit dem ausdünnenden Oberkopf habe ich seit meinem 17 Lebensjahr (heute 28, damals bekam ich eine Krankheit)

Seitdem ist sie so geblieben und hat sich nicht gravierend verschlechtert.

Mein Oberkopf ist leider schon seit der Krankheit so. Die Geheimratsecken sind kaum verändert seitdem..

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [buttkeis](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:54:35 GMT

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

---

Im Prinzip sieht es aus wie eine AGA Ausdünnung.

Wenn es eine Mangelerscheinung ist, dann solltest Du das abchecken lassen, großes Blutbild.

Ich denke aber dass dein eine Haarausfallschub bekommen hat, dass machen viele durch. Ich gehe davon aus, dass Du nichts nimmst gegen den Haarausfall.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 08:57:25 GMT

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

---

Nein, seit 8 Monaten nehme ich überhaupt nichts mehr gegen den Haarausfall.  
Haarausfallschub bedeutet, dass die Haare wahrscheinlich wie gehabt wieder kommen werden?  
Kommt dieser Schub bei Leuten mit vermehrtem Haarausfall vor, oder bei jedem?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Shibalnu](#) on Tue, 14 Jun 2016 09:44:54 GMT

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

---

Der vermehrte Haarausfall deutet eher darauf hin ,dass deine AGA weiter voranschreiten wird.

Wie du selbst sagst,hast du ja alles abgesetzt, deine Ernährungsumstellung wird da keinen/kaum Einfluss haben

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 14 Jun 2016 09:50:52 GMT

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

---

Ja wird einfach weiter gehen... Zurück kommt da nichts, oder höchstens minimal wenn du keine Gegenmaßnahmen einleitest. Ich würde definitiv eingreifen zu mal deine gesamte Front noch steht. Wenn du jetzt mit RU und Fin eingreifst erreichst du sicher eine ordentliche Verdichtung auf dem Oberkopf und vll. Noch ein wenig hinten und dann sieht das ganze wieder sehr ordentlich aus

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 09:53:29 GMT

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

---

Danke für eure Tipps, aber Fin werde ich nie wieder anrühren.  
Von dem Zeug habe ich schlimme Nebenwirkungen bekommen, die ich noch immer behandle(über 1,5 Jahre nach absetzen).  
Ggf. RU, oder gibt es inzwischen eine Alternative zu RU?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 14 Jun 2016 10:17:08 GMT

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

---

Du hast halt vor 8 Monaten Fin abgesetzt, deshalb gehts jetzt bergab. Das ist ganz normal.

---

RU kann die "nächstbeste" Alternative sein, aber ist auch kein Wundermittel.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 10:21:58 GMT

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

---

Nein, ich habe vor 1,5 Jahren Fin abgesetzt.  
Bis vor 8 Monaten habe ich RU topisch verwendet

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 14 Jun 2016 10:26:11 GMT

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

---

Jung schrieb am Tue, 14 June 2016 12:21: Bis vor 8 Monaten habe ich RU topisch verwendet  
Dann scheinst du mit RU (only?) den Status halten zu können.

Die Ernährung würde ich nicht wegen der Haare umstellen, das ist verlorene Liebesmüh in meinen Augen.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Reefa](#) on Tue, 14 Jun 2016 12:40:54 GMT

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

---

Immer diese aussichtslose Hoffnung das auf einen Fellwechsel zu schieben  
Antiandrogen solltest du schon nehmen. Warum hast du überhaupt Ru abgesetzt?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 14 Jun 2016 13:06:19 GMT

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

---

Von ein bisschen Ausdünnung kann man da ja nun wirklich nicht mehr sprechen, da ist ja langsam oben nicht mehr viel übrig. Jetzt eingreifen oder bald kannst du dir eine Glatze machen.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [buttkeis](#) on Tue, 14 Jun 2016 14:27:34 GMT

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

---

Nimm erstmal Ket Shampoo Lotion + Pirocton-Olamin alle 2 Tage 60 Min mit Folie.

---

Dass hemmt Androgene.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 15:42:32 GMT

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

---

Buttkeis, Und das reicht zum erhalten der Haare?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 14 Jun 2016 16:53:40 GMT

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

---

Jung schrieb am Tue, 14 June 2016 17:42Buttkeis, Und das reicht zum erhalten der Haare?

Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit "Nein"

Bei so einem Status ist das bei weitem nicht genug... Ich meine du willst ja auch sicher versuchen ein paar der in der letzten Zeit verlorenen Haare wieder zu holen. Nimm noch RU dazu.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Tue, 14 Jun 2016 16:55:40 GMT

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

---

Mit RU, Fin etc. habe ich wie gesagt nicht die besten Erfahrung bezogen auf die NW, daher halte ich nach möglichst nebenwirkungsfreien Mitteln Ausschau.

Dermastamp werde ich auch nutzen.

Welche Erfahrungen habt ihr damit?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [OhNoHair](#) on Tue, 14 Jun 2016 18:18:28 GMT

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

---

Wat is mit Minox ? Minox + RU/Fin topisch ?

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [buttkeis](#) on Wed, 15 Jun 2016 05:34:43 GMT

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

---

Ich sage Ket Shampoo Lösung + Pirocton-Olamin mit Folie ist ein guter Ansatz. Man brauch nen

---

langen Atem.

12 Monate minimum. Aber Fin wirkt auch erst nach 6 bis 8 Monaten, bei anderen nach 12. Es gibt einige Studien

wo User 12 Monate Nizoral Creme benutzt haben und Neuwuchs bekommen hatten. Durch das Mixen mit dem Alk,

hast Du eine Penetration. Ketoconazol Wirkung wurde auch mit 2%igem Minoxidil verglichen. Ich weiss

das Pilos in einem Thread gesagt hat, dass er durch Ket Lotion in Verbindung mit Folie oder Tüte Neuwuchs bekommen

hat, er aber nur zu faul ist um immer zu schmieren. Ket verringert ja auch die Talkproduktion, wodurch das Haar auch

fester wird. Ansonstenm könntest du Fin mit Vodka auf die Haut auftragen, die Nebenwirkungen sind geringer. Ich verstehe

Dich wegen dem Abbruch mit Fin. Habe vor 2 Jahren auch aufgehört.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Sinner85](#) on Wed, 15 Jun 2016 05:56:03 GMT

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

---

buttkeis schrieb am Wed, 15 June 2016 07:34Ich sage Ket Shampoo Lösung + Pirocton-Olamin mit Folie ist ein guter Ansatz. Man brauch nen langen Atem.

12 Monate minimum. Aber Fin wirkt auch erst nach 6 bis 8 Monaten, bei anderen nach 12. Es gibt einige Studien

wo User 12 Monate Nizoral Creme benutzt haben und Neuwuchs bekommen hatten. Durch das Mixen mit dem Alk,

hast Du eine Penetration. Ketoconazol Wirkung wurde auch mit 2%igem Minoxidil verglichen. Ich weiss

das Pilos in einem Thread gesagt hat, dass er durch Ket Lotion in Verbindung mit Folie oder Tüte Neuwuchs bekommen

hat, er aber nur zu faul ist um immer zu schmieren. Ket verringert ja auch die Talkproduktion, wodurch das Haar auch

fester wird. Ansonstenm könntest du Fin mit Vodka auf die Haut auftragen, die Nebenwirkungen sind geringer. Ich verstehe

Dich wegen dem Abbruch mit Fin. Habe vor 2 Jahren auch aufgehört.

Kurz off Topic: Kann mir wer einen link zu einem Beitrag senden wo das mit der Folie genau beschrieben wird bzw. was es bringen soll?

Gehe mal davon aus das es besser in die Haut einziehen kann?

LG

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Jung](#) on Wed, 15 Jun 2016 06:10:05 GMT

---

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

---

Die Variante mit der Folie ist nur bei Leuten interessant, die keine Haare auf dem Oberkopf haben.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [pilos](#) on Wed, 15 Jun 2016 06:12:57 GMT

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

---

Sinner85 schrieb am Wed, 15 June 2016 08:56

Kurz off Topic: Kann mir wer einen link zu einem Beitrag senden wo das mit der Folie genau beschrieben wird bzw. was es bringen soll?

Gehe mal davon aus das es besser in die Haut einziehen kann?

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/338531/#msg\\_338531](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/338531/#msg_338531)

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Sinner85](#) on Wed, 15 Jun 2016 06:17:56 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 15 June 2016 08:12Sinner85 schrieb am Wed, 15 June 2016 08:56

Kurz off Topic: Kann mir wer einen link zu einem Beitrag senden wo das mit der Folie genau beschrieben wird bzw. was es bringen soll?

Gehe mal davon aus das es besser in die Haut einziehen kann?

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/338531/#msg\\_338531](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/338531/#msg_338531)

---

Danke

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [buttkeis](#) on Wed, 15 Jun 2016 11:32:19 GMT

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

---

Ich denke Folie ist hier nicht das Stichwort, sondern dass Ket Lotion wirken kann

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 16 Jun 2016 08:40:45 GMT

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

---

Also wenn du den Status wieder hinbekommen könntest wie auf Bild 1 wäre das schon mal was. Ich würd noch alles mögliche versuchen. Wenns tatsächlich wieder dichter werden sollte, kannst ja einiges wieder absetzen.

Aber 3-4 Sachen auf einmal würd ich schon probieren. Oral ist eben so ne Sache...

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Sinner85](#) on Thu, 16 Jun 2016 09:05:56 GMT

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

---

ja aber kann sich innerhalb von 2 Monaten der Status so sehr verschlechtern bei einer AGA?

oder es war beim ersten FOTO auch schon etwas schlechter und nur das Foto ist vorteilhafter?

LG

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [buttkeis](#) on Thu, 16 Jun 2016 09:47:35 GMT

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

---

Haarausfall kann schleichend sein oder aber innerhalb von Wochen verlierst Du mega viel Haare. So war es bei mir.

Es kommt einfach. Mal aggressiver mal weniger. Klar könnte es sein, dass ein mangel besteht oder eine Nebenwirkung

eines Medikaments, aber dass muss man abklären lassen. Ein Freund hatte nach 4 Wochen Cortison Tabletten heftig

Haare gelassen.

Es kann aber auch sein dass das Haar nicht frisch gewaschen ist und schlecht frisiert. Bad Hair Day. Aber es sieht nach

einem schlechteren Status aus. Du musst nun für ich entscheiden ob sanft/hart topisch oder oral. Wie gesagt starte mal Ket.

---

---

Subject: Aw: Vermehrt Haarausfall seit 4 Wochen -Grund zur Besorgnis?

Posted by [Sinner85](#) on Tue, 27 Mar 2018 07:40:29 GMT

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

---

buttkeis schrieb am Thu, 16 June 2016 11:47Haarausfall kann schleichend sein oder aber innerhalb von Wochen verlierst Du mega viel Haare. So war es bei mir. Es kommt einfach. Mal aggressiver mal weniger. Klar könnte es sein, dass ein mangel besteht oder eine Nebenwirkung eines Medikaments, aber dass muss man abklären lassen. Ein Freund hatte nach 4 Wochen Cortison Tabletten heftig Haare gelassen. Es kann aber auch sein dass das Haar nicht frisch gewaschen ist und schlecht frisiert. Bad Hair Day. Aber es sieht nach einem schlechteren Status aus. Du musst nun für ich entscheiden ob sanft/hart topisch oder oral. Wie gesagt starte mal Ket.

Innerhalb so kurzer Zeit hast du auch mal viel Haare verloren?

@JUNG : wie siehst jetzt bei dir aus mit den Haaren? Hat sich viel verändert?

LG

---