

---

Subject: Empfehlung für Neuling

Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:27:04 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nach mehrwöchigem Mitlesen möchte ich nun selbst meine erste Frage stellen.

Ich bin 30 Jahre alt, Haarausfall war für mich bis Juli letzten Jahres nie ein Thema. Mein Vater hat mit 60 noch volles Haar, Onkel mit fast 70 und etwas jünger ebenfalls. Auch der Großvater mütterlicherseits zeigte keine klassischen Anzeichen, jedenfalls habe ich versucht alte Fotos zu organisieren. Da war der Status mit 65 für das Alter vorbildlich.

Seit Juli 2016 verliere ich quasi von jetzt auf gleich vermehrt Haare. Beim Waschen, Trocknen, Föhnen verliere ich nach meinem Maßstab mehr Haare als vorher. (ich kann allerdings nicht sagen, ob ich nicht auch schon vorher viele verloren hab, es ist mir einmal aufgefallen und seitdem achte ich mehr drauf). Ich denke beim Waschen, Trocknen minimum 70-80, über den Tag verteilt kann ich beim Durchstreichen bestimmt nochmal eine ähnliche Summe entnehmen (wenn ich es drauf anlege). ich finde das abnormal, habe aber auch schon oft gelesen, dass die Haarausfallrate kein eindeutiges Kriterium für eine AGA sein muss, verbunden mit der Wahrscheinlichkeit, welche eine AGA als Haarausfallgrund hat, habe ich dennoch Angst dass ich AGA habe.

ich habe im September ein Trichogramm machen lassen. Dabei wurde auf dem Oberkopf ~15, kurz Oberhalb des Ansatzes am Hinterkopf ~25 gemessen (Total ungewöhnlich, oben wäre wohl gerade noch ein normaler Wert, hinten schon abnormal, dabei ist diese Stelle wo hinten die Haare entnommen wurden doch keine AGA relevante Stelle, für mein Verständnis dient diese doch nur als Vergleich?!). Der Hautarzt hat mir erzählt, dass ein Trichogramm keine Religion ist und hat mich wieder heim geschickt.

ich habe einen zweiten Termin bei einem anderen Hautarzt vereinbart. Der hat innerhalb der ersten 2 Minuten AGA festgestellt. Hat gesagt hohe Ausfallrate und das genannte Ergebnis vom Trichogramm sind für ihn genug, er leide seit Jahren Haarsprechstunden, das kann nur AGA sein. Hat mir FIN verschrieben. Ich habe das umgehend genommen als 1mg/Tag. habe bereits nach dem 4. Tag starke Hodenschmerzen bekommen, später kamen starkes Brennen in der Brust hinzu und Bauchschmerzen (eine Nebenwirkung die ich überhaupt noch nicht gelesen habe). Ich habe es deswegen nach 1 Woche wieder abgesetzt. Wollte es dann nochmal probieren und habe mit 0,5mg/Tag begonnen. Die Hodenschmerzen und das Brennen in der Brust kamen nicht mehr vor. Die Bauchschmerzen waren dann wieder da und wollten auch nach ca 4 Wochen nicht weg gehen. Habe es dann wieder abgesetzt, die Bauchschmerzen waren nach 3 Tagen weg, aber kamen nach einer Woche wieder, blieben für 1 Woche, waren wieder weg, kamen nach 1 Woche wieder und blieben für 1 Woche. Seit 2 Wochen sind sie nun denke ich endgültig weg. Das hat mir einen rechten Schrecken eingejagt und ich weiß nicht ob ich nochmal damit beginnen soll - im Moment eher nicht, weiß aber natürlich dass es das einzige ist, was bei AGA wirklich hilft.

Lange Zeit hatte kein Arzt meinen Blutwert kontrolliert. Dies habe ich vor kurzem machen lassen, dabei wurde ein eklatanter Vitamin D Mangel festgestellt. Kann das eine Aussage haben? ich habe mich gefühlt in meiner Ernährung nicht umgestellt und kann ein solcher Mangel

überhaupt ein Auslöser sein? Ehrlich gesagt ist der einzige Zusammenhang den ich feststellen kann, dass ich seit Mai/Juni letzten Jahres Kontaktlinsen trage während ich das vorher nicht getan habe. Aber ein Zusammenhang zur hohen Haarausfallrate ist doch nicht möglich. Ich weiß im Moment wirklich nicht weiter, ich habe total Angst dass ich AGA habe und diese schnell voranschreitet. Ich kann jedoch nach nun 10 Monaten andauernder erhöhter Haarausfallrate noch kein Zurückweichen oder eine Ausdünnung erkennen. Gefühlt verliere ich vermehrt über den ganzen Kopf Haare, also auch an den Seiten vor den Ohren lassen sie sich leicht ausziehen und am unteren Hinterkopf.

Was ist Eure Einschätzung?  
Was würdet Ihr mir empfehlen?

Vielen Dank!

---

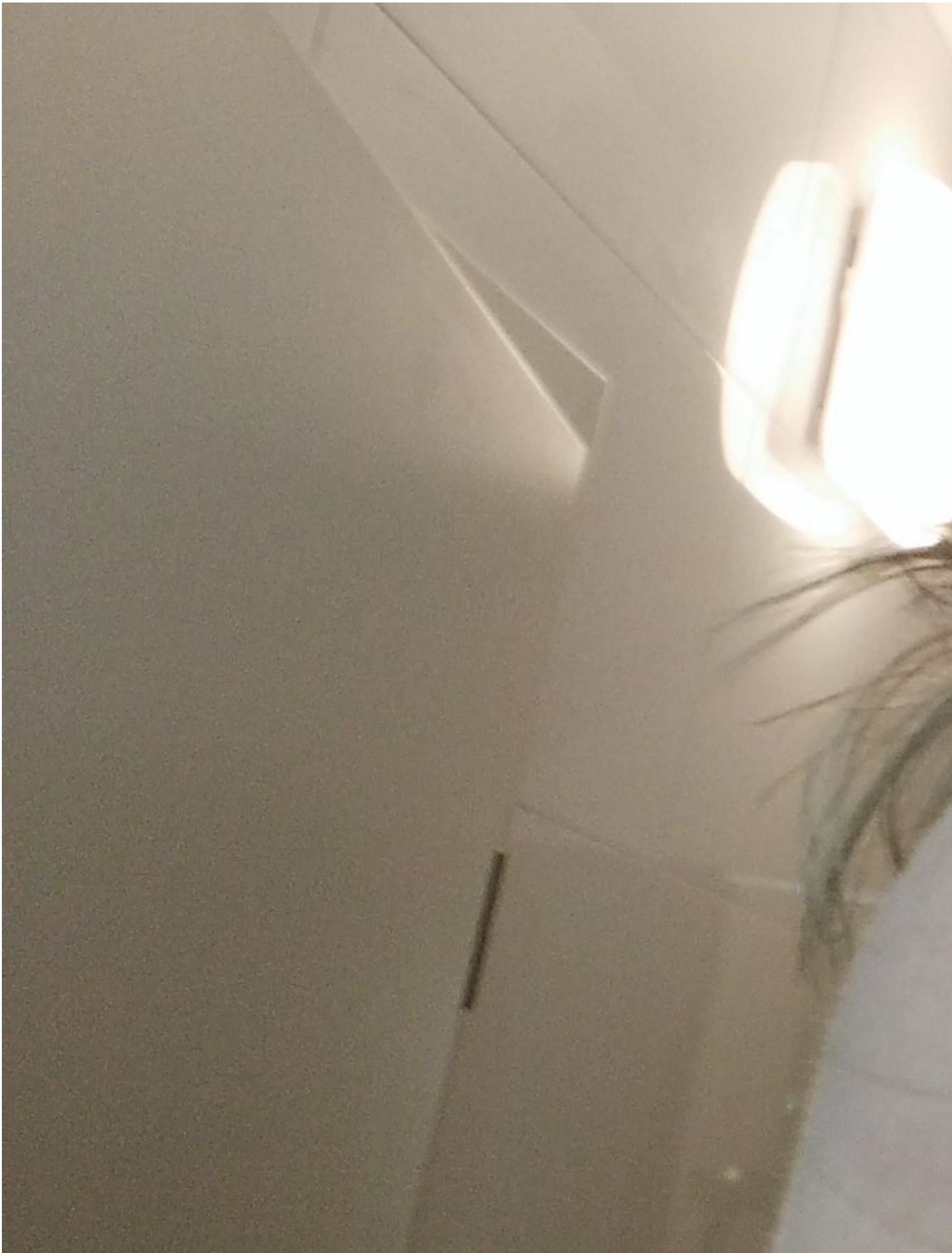
Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:27:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vorne 1

#### File Attachments

1) [vorne\\_1.jpg](#), downloaded 491 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:27:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vorne 2

### File Attachments

---

1) [vorne\\_2.jpg](#), downloaded 443 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:28:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

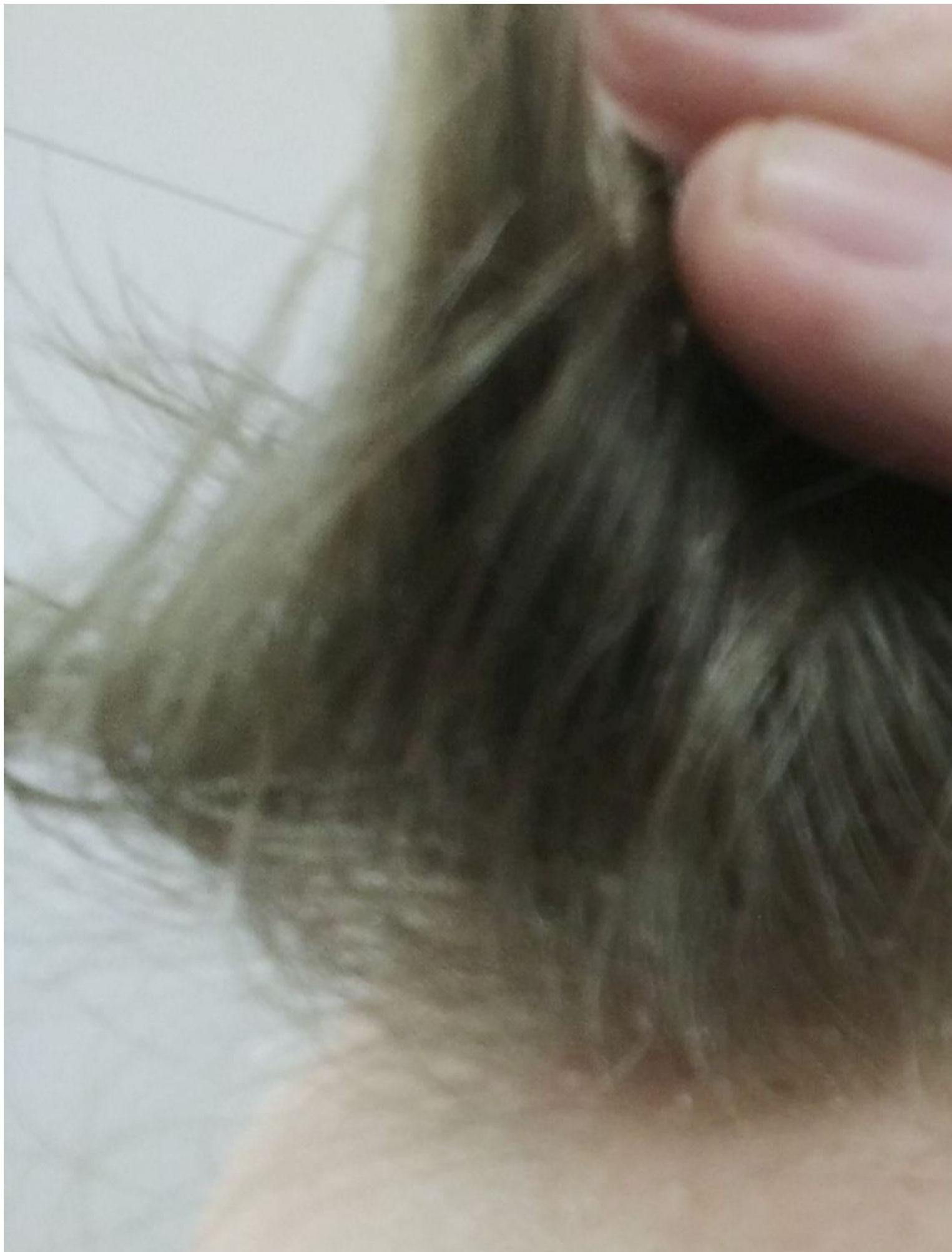
---

links 1

### File Attachments

---

1) [links\\_1.jpg](#), downloaded 388 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [aufer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

rechts 1

### File Attachments

---

1) [rechts\\_1.jpg](#), downloaded 339 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:29:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

rechts 2

### File Attachments

---

1) [rechts\\_2.jpg](#), downloaded 329 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Tue, 25 Apr 2017 18:29:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

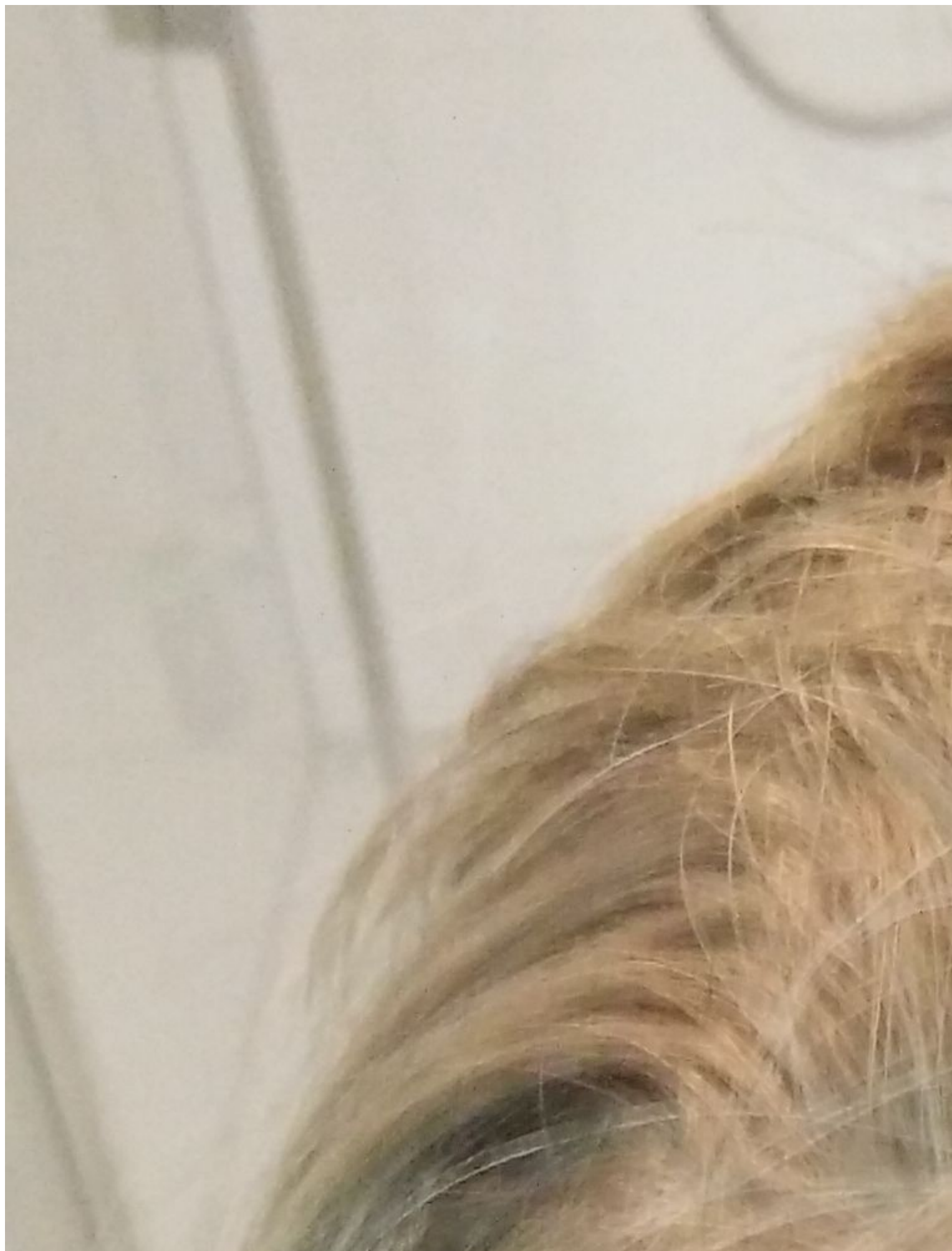
---

hinten 1

### File Attachments

---

1) [hinten\\_1.jpg](#), downloaded 422 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [Sepple](#) on Tue, 25 Apr 2017 20:08:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus, ähnliche Story wie bei mir. Verliere ebenfalls seit Mitte des letzten Jahres Sau viele Haare. Kann ebenfalls nicht sagen ob das schon immer so war, aber ich denke das wäre mir aufgefallen. Naja seither war ich bei ein paar Dermatologen + endokrinologe. Jeder hatte zum Thema eine andere Meinung. Einmal ist es Aga, einmal nicht. Der andere sagt ich soll Fin nehmen, der andere meint in 5 Jahren reicht auch noch und der nächste meint aufkeinenfall (endokrinologe). Letztendlich liegt das Fin Rezept bei mir zuhause. Aber sofern das ganze nicht sichtbar wird, werde ich auch kein Fin nehmen, da ist mir das Risiko bzgl. NWS dann doch zu hoch. Aktuell nehme ich nur die KET Multi Lotion. In der haarlinie hab ich paar neue Haare dazu gekommen (hätte ich aber nicht zwingend gebraucht ), aber an der Ausfallrate und am Status hat sich aber nicht viel geändert.

Ich denke dir bleibt nicht viel anderes übrig außer abzuwarten und sich so gut es geht keinen Kopf zu machen. Entweder wir leiden einfach an einem erhöhten Haarwechsel oder früher oder später wird es bergab gehen.. die Zeit wird es zeigen

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 26 Apr 2017 06:25:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deinen Text hab ich mir noch nicht ganz durchgelesen.  
Dein Haarstatus sieht auf jeden Fall noch sehr gut aus.  
Das größte Problem ist also (noch)nicht vorhanden.  
Jetzt heißt es erst mal Hausaufgaben machen und hier immer wieder mitlesen, und auch aus den Erfahrungen mancher User seinen eigenen Vorteil daraus zu ziehen.  
Good Luck!

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Wed, 26 Apr 2017 07:29:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Status sieht gut aus würde auch noch kein fin oder minox nehmen Versuch doch mal ket min 3 Monate und dann schaust du ob es was hilft.

Ich nehme Zb ket only ohne minox Ru oder fin Haarausfall ist bei mir deutlich zurück gegangen werde es weiter durchziehen aber es Schein gut anzusprechen

Lg

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [haarLossHH](#) on Wed, 26 Apr 2017 14:17:41 GMT

---

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

---

Hast du viel Stressphasen gehabt? Oder irgendwie die Ernährung umgestellt oder ähnliches?

Status sieht aber noch echt gut aus

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Wed, 26 Apr 2017 17:07:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die ersten Auskünfte. Bin hald sehr beunruhigt. Sowas war bei mir nie ein Thema und der Familienstammbaum zeigt auch kaum was, auch wenn ich weiß das hat nix zu sagen?

Also ihr würdet auch kein Minoxidil nehmen? Hab eigtl vorgehabt damit anzufangen.

Sollte ich lieber mit ket Lotion starten bzw ru? Was immer das ist, hab so gut wie keine Ahnung im Moment was das alles bedeutet.

Ich habe seit ich arbeite ehrlich gesagt den stress meines lebens. Ich halte was aus aber es ist viel. Aber da liest ma doch immer dass das nach drei Monaten wieder normal ist.

Irgendwie fehlt mir da immer der sozusagen wissenschaftliche beweis beim stress. Oder hatte das schon mal jemand über die dauer?

Danke

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [Grashüpfer](#) on Thu, 27 Apr 2017 05:51:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin D mangel bedingt auf jeden Fall Haarausfall. Das würde ich als erstes abstellen.

Dann vllt Ket Shampoo dazu. Näheres zu Behandlungsmethoden in der Selbsthilfe.

Dann in drei Monaten noch mal gucken.

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 27 Apr 2017 07:15:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kein Ru kein fit kein minox erstmal nur ket das durchziehen ggf nach 3-6 Monaten minox dazu als letztes ru oder fin !

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [aufer](#) on Mon, 08 May 2017 19:52:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

erstmal vielen Dank für Eure Antworten.

ich höre raus, dass zu diesem Stand Finasterid noch unangebracht war und auch Reggaine zur Vorbeugung wenig Sinn macht?

Mich treibt mittlerweile nur die blanke Panik um, ich weiß einfach nicht was ich tun soll und kann die Informationsflut hier auch nicht richtig ordnen.

Einige sagen Ket Shampoo verstärkt das ganze nur noch, die anderen raten in diesem Stadium zum Ket Shampoo.

Ich habe in all der Recherche noch nicht mal rausfinden können ob ein Haarausfall im Sinne von "mir gehen am Tag viele Haare aus" das Standardmerkmal einer anlagenbedingten Alopezie ist.

z.B. liest man das hier sehr häufig (siehe Anlage).

Ich schiebe im Moment einfach nur eine wahnsinnige Panik obwohl man noch nichts sieht. ich wäre schon glücklich wenn ich diese Ausfallrate, die ich mir nun denke ich wirklich nicht mehr nur einbilde stoppen könnte. Gibt es dazu keine Empfehlungen?

Ich komme auch immer noch nicht damit zurecht, dass das ganze so plötzlich begonnen hat. Im Grunde von heute auf morgen vor 10 Monaten. Hat da schon jemand ähnliches erlebt?

## File Attachments

1) [2017-05-08 21\\_49\\_25-Expertenrat zum anlagebedingten Haarausfall des Mannes - Haarerkrankungen.ded.jpg](#), downloaded 314 times

## Thema: verstärkter Haarausfall

Autor:  
**FFM**

2016-06-07 15:3

Guten Tag,  
nach einem Jahr Einnahme von Finasterid, indem die Zahl der  
täglich ausfallenden Haare genau wie vorher war, war das  
Ergebnis eines Trichoscans, dass ca. 72% der Haare anagen  
wären. In den folgenden 3 Monaten ist der Haarausfall so stark  
zurück gegangen wie noch nie. Also deutlich unter 100 Haaren  
Nun ist seit ein paar Wochen wieder ein starker Haarausfall mit  
deutlich über 100 Haaren am Tag festzustellen. Es sind vor alle  
1-2 cm lange Haare ( nicht beim Friseur gewchnitten!), die  
ziemlich dünn sind. Meine Frage:  
1.) Wie würden Sie das interpretieren bzw. worauf deutet das

Autor:  
**Dr. Uwe  
Schwichtenberg**

2016-06-12 22:0



Experte  
Beiträge:432

Sehr geehrter Fragesteller

Anlagebedingter Haarausfall des Mannes äußert sich  
normalerweise durch vermindertes Nachwachsen von Haaren, I  
normaler Haarumsatzrate. Den täglichen Haarausfall, der  
vermutlich eher durch unabhängig davon vorliegenden diffusen  
Haarausfall verursacht ist, als Erfolgskriterium heranzuziehen i  
die falsche Methode. Die Anagenrate ist da schon hilfreicher, no  
besser sind aber letztendlich Übersichtsaufnahmen unter  
standardisierten Bedingungen und/oder dermatoskopische  
Aufnahmen (z.B. Trichoscan).

Ihr Dr. Uwe Schwichtenberg

2) [2017-05-08 21\\_48\\_19-Expertenrat zum anlagebedingten Haarausfall des Mannes - Haarerkrankungen.de.jpg](#), downloaded 290 times

<p>Autor: <b>Gaicho</b></p>	<p style="text-align: right;">2016-06-09 11:14</p> <p>In diesem Expertenrat werden nur Anfragen zum anlagebedingten Haarausfall beantwortet! Bitte beachten Sie die oben genannte Hinweisse!</p> <p>Sehr geehrtes Expertenteam</p> <p>Ich bekämpfe meinen Haarausfall seit 9 Monaten mit 1mg Finasterid/Tag. Vor einem Monat liess ich mir ein Trichogramm machen, mit guten Resultaten. Dabei war der Telogenanteil nur 18%. Beim zusätzlichen Bluttest war mein DHT bei 0.3 nmol/L. Trotzdem fallen mir jeden Tag extrem viele Haare aus! Ich habe das Gefühl, dass sich der Oberkopf noch immer lichtet. Der Blick nach dem Duschen in den Spiegel ist katastrophal. Wie soll ich weiterhin vorgehen?</p> <p>Vielen Dank für Ihre Hilfe! Mit freundlichen Grüßen</p>
<p>Autor: <b>Dr. Uwe Schwichtenberg</b></p>  <p>Experte Beiträge:432</p>	<p style="text-align: right;">2016-06-12 22:12</p> <p>Sehr geehrter Fragesteller</p> <p>Wenn jeden Tag "extrem viele" Haare ausfallen, sollten andere Haarausfallsformen als mögliche Diagnose ausgeschlossen werden, denn anlagebedingter Haarausfall führt zu verminderter Nachwachsen von Haaren bei normaler Haarausfallsrate. Zur Beurteilung des Verlaufes sollten Übersichtsaufnahmen unter standardisierten Bedingungen angefertigt werden, denn der Blick in den Spiegel kann täuschen.</p> <p>Ihr Dr. Uwe Schwichtenberg</p>

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 08 May 2017 20:12:03 GMT

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

Dein größeres Problem sind nicht die Haare, sondern deine Psyche. Es liest sich schon fast so, als würdest du eine Angststörung entwickeln.

Solange der Status nicht schlechter wird, ist eine höhere Ausfallrate kein Grund zur Beunruhigung, schon gar nicht zur Panik, höchstens zur Wachsamkeit.

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Mon, 08 May 2017 20:27:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit Sicherheit ist das so bei mir. Ich bin generell recht labil und da wirkt sich so eine Änderung vom Normalzustand eben gleich recht krass aus bei mir.

Es gehen mir auch eigtl nur die längsten aus. Wenn ich über der Badewanne abtrockne und föne dann liegen eigtl nur meine längsten haare drin. Keine minituarisierten haare oÄ.

---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Sun, 12 Nov 2017 07:35:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, ich wollte mich 7 Monate später dazu nochmal zu Wort melden. Ich verliere nach wie vor viele Haare pro Tag. Zähle sie nicht mehr, weiß aber sicher, dass es eben mehr ist wie im Juli 2016 als das ganze aus meiner Sicht angefangen hat. Ich möchte Euch nochmal ein paar Bilder zeigen, was Ihr dazu sagt. Für mich hat sich in den letzten 7 Monaten nicht viel verändert. Vor einem Jahr hätte ich geglaubt ein halbes Jahr später habe ich schon keine Haare mehr.

Was mich eben hauptsächlich verunsichert ist, dass ich gefühlt über den Gesamten Kopf Haare verlieren. Manchmal habe ich den Eindruck nur vorne oder eben am Hinterkopf an der bekannten Wirbelstelle aber wenn ich dann z.B. an den Schläfen vorne vor den Ohren ziehe verliere ich auch dort viele Haare oder eben am Haaransatz hinten unten.

ich habe wie bereits beschrieben seit über vier Jahren im Job einen massiven Stress. Ich habe es mir nie einfach gemacht aber die letzten vier Jahre bin ich quasi mindestens 6 Tage die Woche eingespannt und hab viel auszuhalten. Mehrere Beziehungen sind daran zerbrochen was mich noch zusätzlich sehr belastet hat.

Zur Information. Ich bin 31 1/2, Vater, Großvater väterlicherseits, Großvater mütterlicherseits haben keinen Nennenswerten Haarausfall. Mein Vater hat mi 60 Jahren absolut volles Haar.

Bilder nachfolgend.

### File Attachments

---

1) [hinten.jpg](#), downloaded 255 times



2) [front links.jpg](#), downloaded 246 times



3) [front rechts.jpg](#), downloaded 250 times



---

---

Subject: Aw: Empfehlung für Neuling  
Posted by [auffer](#) on Sun, 12 Nov 2017 07:37:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

weiteres Bild.

### File Attachments

---

1) [vorne.jpg](#), downloaded 242 times



Subject: Aw: Empfehlung für Neuling

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 12 Nov 2017 10:27:14 GMT

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

---

Immer noch ein Top Status. Wenn die Haare, die täglich ausfallen noch ca. 80-100 sind, hätte ich mal ganz gewagt behauptet, du hättest keine AGA.

Das mit dem Job ist natürlich übel.

Vor vier Jahren hatte ich das gleiche Problem ( auch so ein bisschen Burn Out). Ich hab dann meinen Posten gewechselt ( der jetzige ist auch net unbedingt einfach), aber mir gehts seit über 3 1/2 Jahren wieder richtig gut!

Ich bin froh, dass ich damals aufgehört habe, sonst wäre ich richtig flach gelegen.

Da würde ich erst mal an deiner Stelle ansetzen...

---