

---

Subject: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!  
Posted by [bo79](#) on Mon, 28 Aug 2017 15:18:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich bin 37 und leide an genetischem Haarausfall. Zu diesem Thema habe ich mich vor Jahren schon angemeldet. Damals war ich 34. Höhere Stirn, ghe´s und leicht dünne Tonsur, aber nicht allzu aggressiv für mein Alter. Ich habe dann angefangen minox schaum und ket shampoo anzuwenden.

2015 hatte ich dann nach langer beratung durch A.Krämer meine erste HT in einer der renommiertesten Kliniken weltweit. Es wurden 1500 grafts verpflanzt und es gab ein super Ergebnis. Man hätte aber noch an den alten Haaransatz besser verdichten können weil es ungleiche Stellen gab und so wurden 2016 nochmal 600 grafts nachgebessert für ein nachhaltigeres Ergebnis.

Soweit so gut. Seit Anfang 2016 nehme ich die minox 2,5% lösung mit fin nach pilos Anleitung. Wobei ich bei der Fin nur eine halb statt eine ganze nehme, sprich ich dosiere noch geringer. Fin ist in meinen Augen ein Teufelszeug und daher hantiere ich sehr konservativ damit, ich glaube auch eher das die langfristige Anwendung zählt. Und sollte es für eine Wirkung absolut zu gering sein dann ist es halt so.

Ausserdem nehme ich noch die ket Lösung, ebenfalls nach pilos Anleitung.

Das minox/fin Gemisch trage ich täglich abends auf, die ket lösung alle paar Tage, lasse diese einwirken bevor ich Sie auswasche.

Damit hatte ich eigtl recht guten Erfolg, zumindest eine zeitlang. Es waren recht wenig Haare bis fast gar keine im Waschbecken, Haare immer schön gleichmässig dunkel.

Nun stelle ich seit einigen Wochen fest das sich meine Haare etwas spröder anfühlen und auch nicht mehr ganz so einen schönen Übergang haben. Das war damals ca 1 Jahr nach der ersten OP in 2015 auch so.

Mir ist auch aufgefallen das ich deutlich Haare verliere.

Heute war ich beim Friseur und hatte mir danach die Haare gewaschen und mich mit dem aktuellen Haarausfall nochmal genauer beschäftigt.

Wenn ich mit der Hand durch die Haare fahre rieslt es wie verrückt.

Wenn ich mit den Fingern an den Haare ziehe ist die ganze Hand voll. Es hört gar nicht auf.

Ich kann stundelang am Schreibtisch sitzen und denke mir- irgendwann muss es doch mal aufhören. Dann sind die Haare die in der Ausfallphase sind draussen. Es ist ja ein Zyklus und es können ja nicht ALLE Haare ausfallen. Aber genauso kommt es mir vor.

Der Witz ist, die Haare kommen auch an den Seiten raus und aus dem sicheren Donor BEreich, ja sogar an den implantierten Stellen, die ja "safe" sind.

Irgendwie kommt mir das komisch vor. Ist das jetzt im Zusammenhang mit der AGA oder könnte das auch eine andere Ursache haben?

Zurzeit nehme ich vermehrt Zink. Zinkgluconat und Zinkhsystidin. Zum Teil bis zu 100mg am Tag, also mehrere Kapseln.

Ich ernähre mich Fett-und Proteinreich, habe einen hohen Kalorienumsatz da ich Sport mache

(Gewichtheben). Eigtl hat sich an meinem Lebensstil die letzten Jahre nicht viel geändert - im Gegenteil, seit einiger Zeit kaufe ich alle wichtigen Lebensmittel direkt vom Bauernhof. Verarbeitet Lebensmittel mit künstlichen Inhaltstoffen finden sich auch so gut wie selten in meiner Küche.

Könnte es auch sein das eine zu lange Einwirkzeit von der ket Lösung den Ausfall beeinflusst?  
Sollte ich mal alle Mittel für eine Zeit weg lassen?  
Habe jetzt einen Termin beim hautarzt gemacht, aber da habe ich wenig Hoffnung ...  
Danke u Gruß

## File Attachments

---

1) [Unbenannt.jpg](#), downloaded 494 times



Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!

Posted by [bo79](#) on Mon, 28 Aug 2017 15:21:58 GMT

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

---

Hier nochmal zwei Bilder wo man sieht wieviele Haare in ein paar min auf dem Tisch liegen.  
Wie gesagt mich wundert es das es auch im "safen" Bereichen Haare rieselt

### File Attachments

---

1) [IMG\\_20170828\\_165248.jpg](#), downloaded 441 times



Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!

Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Aug 2017 15:37:44 GMT

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

---

bo79 schrieb am Mon, 28 August 2017 18:18

Zurzeit nehme ich vermehrt Zink. Zinkgluconat und Zinkhsystidin. Zum Teil bis zu 100mg am Tag, also mehrere Kapseln.

diesen wahnsinn habe ich nie verstanden

kein mensch braucht so viel

---

Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!

Posted by [bo79](#) on Mon, 28 Aug 2017 15:51:32 GMT

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

---

kann es sein das ich es übertreibe mit meiner Empfindsamkeit?

Wenn ich mir im gleichen Stil mit den Fingern über die Brusthaare fahre habe ich ebenso Haarbüschel in der Hand...

Mein Vater ist 63, hat NULL Haarausfall, seine Haare sind zwar grau und weiß aber er hat noch die gleiche Haarlinie mit 16, alles ist voll. Aber auch er hat letztens erzählt das sein ganzes Waschbecken mit Haaren voll ist wenn er sich wäscht...

Insgesamt hat sich mein Status auch nicht wirklich geändert. Ja wenn man genau hinschaut gibt es leichte Ungleichmäßigkeiten, aber so ist das eben wenn man eine HT an bestehendes Haar ansetzt, der HA geht ja trotzdem weiter.

Wenn man sich dann die Haare natürlich ganz kurz macht oder im Nassen betrachtet findet man immer kleine Schwachstellen. Ich denke man wird auch hypersensibel...

Vielleicht ist es gut mal für einen Monat mit den Mitteln komplett aufzuhören, auch um den Kopf frei zu bekommen (lol, hoffentlich nicht wortwörtlich)

Hier mal ein aktuelles Foto

### File Attachments

---

1) [Unbenannt2.jpg](#), downloaded 345 times



Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 28 Aug 2017 15:57:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bo79 schrieb am Mon, 28 August 2017 17:18Hallo,

ich bin 37 und leide an genetischem Haarausfall. Zu diesem Thema habe ich mich vor Jahren schon angemeldet. Damals war ich 34. Höhere Stirn, ghe´s und leicht dünne Tonsur, aber nicht allzu aggressiv für mein Alter. Ich habe dann angefangen minox schaum und ket shampoo anzuwenden.

2015 hatte ich dann nach langer beratung durch A.Krämer meine erste HT in einer der renommiertesten Kliniken weltweit. Es wurden 1500 grafts verpflanzt und es gab ein super Ergebnis. Man hätte aber noch an den alten Haaransatz besser verdichten können weil es ungleiche Stellen gab und so wurden 2016 nochmal 600 grafts nachgebessert für ein nachhaltigeres Ergebnis.

Soweit so gut. Seit Anfang 2016 nehme ich die minox 2,5% lösung mit fin nach pilos Anleitung. Wobei ich bei der Fin nur eine halb statt eine ganze nehme, sprich ich dosiere noch geringer. Fin ist in meinen Augen ein Teufelszeug und daher hantiere ich sehr konservativ damit, ich glaube auch eher das die langfristige Anwendung zählt. Und sollte es für eine Wirkung absolut zu gering sein dann ist es halt so.

Ausserdem nehme ich noch die ket Lösung, ebenfalls nach pilos Anleitung.

Das minox/fin Gemisch trage ich täglich abends auf, die ket lösung alle paar Tage, lasse diese einwirken bevor ich Sie auswasche.

Damit hatte ich eigtl recht guten Erfolg, zumindest eine zeitlang. Es waren recht wenig Haare bis fast gar keine im Waschbecken, Haare immer schön gleichmässig dunkel.

Nun stelle ich seit einigen Wochen fest das sich meine Haare etwas spröder anfühlen und auch nicht mehr ganz so einen schönen Übergang haben. Das war damals ca 1 Jahr nach der ersten OP in 2015 auch so.

Mir ist auch aufgefallen das ich deutlich Haare verliere.

Heute war ich beim Friseur und hatte mir danach die Haare gewaschen und mich mit dem aktuellen Haarausfall nochmal genauer beschäftigt.

Wenn ich mit der Hand durch die Haare fahre rieselt es wie verrückt.

Wenn ich mit den Fingern an den Haare ziehe ist die ganze Hand voll. Es hört gar nicht auf.

Ich kann stundelang am Schreibtisch sitzen und denke mir- irgendwann muss es doch mal aufhören. Dann sind die Haare die in der Ausfallphase sind draussen. Es ist ja ein Zyklus und es können ja nicht ALLE Haare ausfallen. Aber genauso kommt es mir vor.

Der Witz ist, die Haare kommen auch an den Seiten raus und aus dem sicheren Donor Bereich, ja sogar an den implantierten Stellen, die ja "safe" sind.

Irgendwie kommt mir das komisch vor. Ist das jetzt im Zusammenhang mit der AGA oder könnte das auch eine andere Ursache haben?

Zurzeit nehme ich vermehrt Zink. Zinkgluconat und Zinkhsystidin. Zum Teil bis zu 100mg am Tag, also mehrere Kapseln.

Ich ernähre mich Fett-und Proteinreich, habe einen hohen Kalorienumsatz da ich Sport mache (Gewichtheben). Eigtl hat sich an meinem Lebensstil die letzten Jahre nicht viel geändert - im

gegenteil, seit einiger Zeit kaufe ich alle wichtigen Lebensmittel direkt vom Bauernhof. Verarbeitet Lebensmittel mit künstlichen Inhaltstoffen finden sich auch so gut wie selten in meiner Küche.

Könnte es auch sein das eine zu lange Einwirkzeit von der ket Lösung den Ausfall beeinflusst?  
Sollte ich mal alle Mittel für eine Zeit weg lassen?  
Habe jetzt einen Termin beim hautarzt gemacht, aber da habe ich wenig Hoffnung ...  
Danke u Gruß

Nimmst du derzeit Testo, oder etwas anderes, oder warum eine so krasse Menge Zink ?

Oft wurde ja gesagt man solle Zink in solch hohen Mengen während einer Kur nehmen, aber das ist völliger Blödsinn und tut dem Körper auf lange Sicht nicht gut. Nimm zu deiner natürlichen Ernährung 25 mg Zink täglich dazu, oder vlt. 50 mg, aber nicht 100 mg ergänzend. Wenn du dich einigermaßen ordentlich ernährst wirst du schon auf "natürlichem" Wege deine 10-15 mg zuführen.

Wie dem auch sei, dass dein HA nun so aggressiv ist ist in der Tat komisch, da du ja sonst scheinbar für einen Mann von 37 Jahren noch ganz gut davon gekommen bist. Es kann sein das die AGA nun richtig hart rein kickt (kann leider passieren, auch wenn sie vorher eher Mild verlaufen ist) Auch die Seiten und der Spenderbereich können bei manchen Leuten betroffen sein. Aber ein Blutbild beim Arzt etc. wäre vermutlich nicht schlecht und auch der Hautarzt Termin ist vernünftig. Eine genaue Auskunft darüber, woran es denn nun liegt können wir dir so nicht geben. Das es an den Anti-Aga Mitteln liegt die du nutzt halte ich für äußerst unwahrscheinlich.

---

Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!

Posted by [bo79](#) on Mon, 28 Aug 2017 16:16:53 GMT

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

---

nein ich nehme kein Testo, die hohe Zink Dosis nehme ich auch nicht dauerhaft. Ich hatte in letzter Zeit Kontakt mit erkälteten Personen, habe daher Zink und Vit C erhöht, außerdem habe ich hier in einem Beitrag gelesen das Zink gegen Prostaglandinhemmung nützlich sein soll (masturbinski und so...). Hoffe ich habe das richtig interpretiert.  
Ansonsten dosiere ich eher niedrig, teilweise auch gar nicht.

Hautarzttermin ist erst in einem Monat...

Allerdings habe ich heute einen Speichelhormontest abgeschickt an ein Labor. Ich war die Tage bei einer Naturheilpraktikerin bzgl einer Nachuntersuchung Schilddrüsenunterfunktion die ich 2015 hatte (Nebennierenermüdung, zuviel cortisol).

Die Beschwerden sind aber mittlerweile lännger vorbei, mir geht es blendend!

Bei der Hormonprobe erfahre ich Testo, Cortisol,DHEA und Estradiol...vielleicht kann man auch daraus etwas ableiten.

Aber ehrlich gesagt glaube ich nicht das es mit alldem etwas zu tun hat.

Keine Ahnung, kann ja tausende Ursachen haben...ist schon manchmal zum verzweifeln...

---

---

Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!  
Posted by [sabine78](#) on Wed, 20 Sep 2017 00:41:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du in letzter Zeit vielleicht viel Stress?

---

---

Subject: Aw: Plötzlich krasser Haarausfall, alles rieselt!  
Posted by [Alecks](#) on Wed, 20 Sep 2017 04:23:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ca vor 3 Monaten?

---