

---

Subject: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Mon, 15 Jun 2020 20:19:57 GMT

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

---

Guten Tag liebe Community,

habe jetzt schon einige Forenbeiträge hier gelesen und wollte nun auch Hilfe suchen;

Zu meiner Situation: Bin 54 Jahre alt und leide leider seit vielen Jahren unter dünnem Haar. Das Problem ist, dass meine Mutter und Großmutter mütterlicherseits beide diffusen Haarausfall haben bzw. hatten und ich deswegen meine Zukunft leider schon ein bisschen vorhersehen kann und deswegen möchte ich jetzt dringend handeln; Die beiden haben bzw. hatten beide in hohem Alter extrem schütteres Haar und diffusen Haarausfall.

Auch ich habe denke ich keine AGA sondern diffuser Haarausfall weil ich überall einen sehr breiten Scheitel habe, egal ob Oberkopf oder an den Seiten oder hinten. Anbei ein exemplarisches Foto.

Was kann ich nun tun? Sollte ich mein Blut checken lassen? Wenn ja auf welche Werte? Sollte ich Minoxidil starten? Evtl. Progesteron? Oder hilft Progesteron nur bei androgenetischer Alopezie?

Aktuell nehme ich nur Aminexil - vor den Nebenwirkungen von Minoxidil (verstärkter Haarausfall) habe ich etwas Angst

Über eine Antwort freue ich mich sehr.

VG,  
Sabine

---

### File Attachments

1) [1738160443.jpg](#), downloaded 459 times

---



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Jun 2020 20:25:02 GMT

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

---

ich denke die haben hier mehr erfahrungen damit?

<https://www.alopezie.de/foren/frauen/>

ansonsten gibt es bei dupa nur minoxidil und finasterid

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Mon, 15 Jun 2020 20:30:09 GMT

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

---

Danke pilos für die schnelle Antwort - Hilft denn Finasterid auch bei Dupa?

Ich dachte das hilft nur bei androgenetischer Alopezie? Weil meine Haare dünnen ja auch an den Seiten und hinten aus, die eigentlich gegen DHT resistent sein sollten?

Was hältst du von Progesteron(ein Mitglied in diesem Forum hatte das empfohlen)? Sollte ich auch einen Bluttest machen?

Tut mir leid, ich habe das Forum speziell für Frauen nicht gesehen - wie kann ich das Thema verschieben?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [DetConan](#) on Mon, 15 Jun 2020 21:09:50 GMT

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

---

geh in die vitamin d gruppe aus facebook, spontan würd ich Silizium (lebenskraftpur), MSM (+vitamin c aus acerola), gerstengrassaftpulver nehmen.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Tue, 16 Jun 2020 13:38:08 GMT

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

---

Das heißt ich brauche gar keine Medizine sondern nur ein paar Nahrungsergänzungsmittel?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

---

Posted by [pilos](#) on Tue, 16 Jun 2020 13:47:53 GMT

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

---

SabineM schrieb am Tue, 16 June 2020 16:38Das heißt ich brauche gar keine Medizine sondern nur ein paar Nahrungsergänzungsmittel?

von wegen

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 13:49:17 GMT

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

---

SabineM schrieb am Tue, 16 June 2020 15:38Das heißt ich brauche gar keine Medizine sondern nur ein paar Nahrungsergänzungsmittel?

ich kann nur sagen was ich bisher gehört habe, Frauen haben dadurch sehr guten Haarwuchs bekommen.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 13:49:39 GMT

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

---

pilos schrieb am Tue, 16 June 2020 15:47SabineM schrieb am Tue, 16 June 2020 16:38Das heißt ich brauche gar keine Medizine sondern nur ein paar Nahrungsergänzungsmittel?

von wegen

:pistol:

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Tue, 16 Jun 2020 15:39:47 GMT

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

---

Ich bin verwirrt - gibt es denn Studien zu Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln bei Frauen, die einen Erfolg belegen konnten?

Und nochmals zu Finasterid: Bei Männern fallen Haare ja aufgrund von zu viel DHT aus - allerdings ist das Kranzhaar dagegen immun - wenn jetzt also bei mir die Haardichte überall weniger wird, wieso hilft dann Finasterid bzw. eine Verringerung des DHT Levels?

Oder heißt diffuser Haarausfall nur, dass anders als bei Männern all meine Haare, auch die Seiten sensitiv auf DHT reagieren?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

---

Posted by [pilos](#) on Tue, 16 Jun 2020 17:11:57 GMT

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

---

SabineM schrieb am Tue, 16 June 2020 18:39

Und nochmals zu Finasterid: Bei Männern fallen Haare ja aufgrund von zu viel DHT aus - allerdings ist das Kranzhaar dagegen immun - wenn jetzt also bei mir die Haardichte überall weniger wird, wieso hilft dann Finasterid bzw. eine Verringerung des DHT Levels?

Oder heißt diffuser Haarausfall nur, dass anders als bei Männern all meine Haare, auch die Seiten sensitiv auf DHT reagieren?  
erfahrungswerte bei frauen mit dupa

es gibt keine erklärung

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [Nomoredok](#) on Tue, 16 Jun 2020 17:22:17 GMT

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

---

SabineM schrieb am Tue, 16 June 2020 17:39Ich bin verwirrt - gibt es denn Studien zu Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln bei Frauen, die einen Erfolg belegen konnten?

Minoxidil wirkt sehr gut bei Frauen

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15034503/>

2% Lösung nehmen, sonst ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass die Haare auch an unerwünschten Stellen vermehrt wachsen.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 17:34:22 GMT

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

---

diffuser Haarausfall ist zu 90 prozent stress oder ernährung

<https://www.youtube.com/watch?v=7IQ807sZXO8>

hier ein video zu gerstengras

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Wed, 17 Jun 2020 09:23:45 GMT

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

---

Vitamin C und D nehme ich bereits und gegen Gluten bin ich allergisch...

---

Aber ich könnte mal Silizium + Minoxidil + Finasterid nehmen...

Was empfiehlt ihr mir denn bzgl. der Dosis für Silizium und bzgl. Finasterid?

Sind 1mg Finasterid pro Tag auch für Frauen empfehlenswert?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [xWannes](#) on Wed, 17 Jun 2020 09:36:51 GMT

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

---

SabineM schrieb am Mi, 17 Juni 2020 11:23 Sind 1mg Finasterid pro Tag auch für Frauen empfehlenswert?

Nein, nach der Menopause sind tatsächlich 5mg eine geeignete Dosis. Gerade bei Frauen lässt sich beim Gang zum psychiatrischen Psychotherapeuten und Erläuterung des Leidensdrucks ggf. ein Kassenrezept erwirken. Ansonsten ist mit Kosten von ca. 160 EUR pro Jahr zu rechnen.

Finasteride 5 mg/day Treatment of Patterned Hair Loss in Normo-androgenetic Postmenopausal Women

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746222/>

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Wed, 17 Jun 2020 13:20:23 GMT

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

---

Wow 5mg - und gibt es auch häufig Nebenwirkungen für Frauen?

Die Studie klingt sehr vielversprechend

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [xWannes](#) on Wed, 17 Jun 2020 14:40:24 GMT

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

---

SabineM schrieb am Mi, 17 Juni 2020 15:20 gibt es auch häufig Nebenwirkungen für Frauen?

Nein, Nebenwirkungen sind zwar in der Anfangszeit durchaus vorhanden, aber nicht gravierend, reversibel und der Körper adaptiert wohl:

Adverse Effects with Finasteride 5 mg/day for Patterned Hair Loss in Premenopausal Women

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Fri, 19 Jun 2020 14:57:13 GMT

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

---

Okay, danke, dann werde ich das mal versuchen;

Und eine letzte Frage: Wenn ich privat versichert bin, steigen oder sinken dann meine Chancen, dass die Krankenkasse das zahlt, wenn ich einen psychiatrischen Psychotherapeuten aufsuche?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Jun 2020 15:22:05 GMT

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

---

für 43 euro solch einen aufwand?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [SabineM](#) on Sat, 20 Jun 2020 11:12:43 GMT

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

---

Ich weiß nicht wie viel Aufwand es ist; Aber auf das Jahr sind es ja doch ca. 160€ - wenn ich irgendwo zwei Stunden sitze und mein Leid klage und dann lohnt sich das auf 10-20 Jahre gerechnet auf jeden Fall

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Jun 2020 13:30:46 GMT

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

---

es gibt nur keine garantie dass es auch was bringt

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [yakisikli123](#) on Sun, 21 Jun 2020 04:16:43 GMT

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

---

Zitat: Guten Tag liebe Community,

habe jetzt schon einige Forenbeiträge hier gelesen und wollte nun auch Hilfe suchen;

Zu meiner Situation: Bin 54 Jahre alt und leide leider seit vielen Jahren unter dünnem Haar. Das Problem ist, dass meine Mutter und Großmutter mütterlicherseits beide diffusen Haarausfall haben bzw. hatten und ich deswegen meine Zukunft leider schon ein bisschen vorhersehen kann und deswegen möchte ich jetzt dringend handeln; Die beiden haben bzw. hatten beide in hohem Alter extrem schütteres Haar und diffusen Haarausfall.

Auch ich habe denke ich keine AGA sondern diffuser Haarausfall weil ich überall einen sehr breiten Scheitel habe, egal ob Oberkopf oder an den Seiten oder hinten. Anbei ein exemplarisches Foto.

Was kann ich nun tun? Sollte ich mein Blut checken lassen? Wenn ja auf welche Werte? Sollte ich Minoxidil starten? Evtl. Progesteron? Oder hilft Progesteron nur bei androgenetischer Alopezie?

Aktuell nehme ich nur Aminexil - vor den Nebenwirkungen von Minoxidil (verstärkter Haarausfall) habe ich etwas Angst

Über eine Antwort freue ich mich sehr.

VG,  
Sabine  
Hallo,

ich rate dir Lavendel, jeden Tag Lavendel Tee trinken + auf die Kopfhaut bzw Haare auftragen.

So wirst du wahrscheinlich Erfolg haben

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall Frau - Was kann ich machen??

Posted by [jozef77](#) on Sun, 21 Jun 2020 19:30:22 GMT

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

---

Aminexil hat bei mir nichts gebracht. Es war für mich jedenfalls reine Zeit- und Geldverschwendung. Dann lieber Alfatradiol (Pantostin) kaufen, wenn schon kein Minox.

---