

Hallo

Da es im Bekanntenkreis eher als Übertreibung meinerseits abgetan wird, Arztbesuche nichts gebracht haben und ich selbst nicht so recht weiß was los ist frage ich nun doch mal hier. Meine Fragen vorweg.:

Habe ich einen Anfang von Haarausfall oder ist es wie es von allen abgetan wird nur Übertreibung/Einbildung?

Haarverlust ist aktuell weiterhin über 100 Haare am Tag. Die Haarline vorne wird immer dünner/lichter und Tonsur scheint ebenfalls immer lichter. Teils erschrecke ich wie man doch schon die Kopfhaut im Tonsurbereich sieht. Laut Bekanntenkreis aber eben alles Übertreibung und noch immer so dickes Haar wie immer...

Was ist denn wirklich normal? Angeblich ja 100 Haare pro Tag. Also ab 100 Haare pro Tag im Alter von 30+ dann wohl eher bedenklich?

Zu mir und mein Haarausfall (chronologisch):

- 30 Jahre alt, Normalgewicht, keine Krankheiten wie Diabetes etc. bekannt
- Mit 26/27 erste Mal verstärkt Haarausfall bemerkt. Da gerade eine Prüfungsphase war habe ich es auf Stress geschoben und ignoriert. Da sehr dickes Haar hat man auch nichts groß bemerkt.
- Anfang 2019 sehr viel mehr Sport angefangen (Crosstrainer, Mountainbike, leichtes Krafttraining). Davor so gut wie nichts gemacht.
- Seit Mitte 2019 starker Haarausfall festgestellt. Es konnten bis zu 300 Hare am Tag mit durchs Haar fahren oder strubbeln ausfallen!!!
- Pro Duschgang mit Föhnen 100-200 Haare ausgefallen. Den Rest vom Tag konnte man locker nochmal ~100 Haare rausholen.
- Ursache unbekannt. Eigene Vermutungen: Nährstoffmangel wegen Sport, ggf. Darmpilz oder ggf Ameisengift da Wohnung einen Ameisenbefall hat(auch schon bei Vormieter). Seit 3 Monaten weggezogen
- Diverse Ärzte aufgesucht. Kopfhaut alles angeblich i.O., Blutwerte auch alles i.O. Keiner konnte helfen oder wusste was los ist. Einer meinte, dass ja noch Haare da sind und ich mir kein Kopf machen sollte^^
- Endlose Internetrecherchen betrieben. Von Stress, Kopfhautspannung, Depression, Pilzerkrankungen, Ameisengift, Sport, Nährstoffmangel, Hormonverstimmung/mangel bis zu Krebs,... kanns demnach ja alles sein. Recherchen also ohne Ergebnis.
- Haarausfall selbst scheint nur am Oberkopf zu sein. Geheimratsecken und Tonsur zeigen Ausdünnung. Haarkranz scheint stabil (hier kann richtig fest am Haar gezupft werden ohne dass man merklich was rausholen kann). Kopfhaut an Oberkopf juckt oft, teils komische kleine harte weiß/gelbliche „Fettklößchen“ auskratztbar bzw. hängen auch teils am Haar (bei Haarwurzel, ggf Überfettung?)
- Da niemand was wusste, im Inet schon so viele Infos umherschwirren dass man entweder todkrank ist oder man dubiose Haarwässerchen, Vitaminpunche oder Laser/IR Mützen kaufen sollte habe ich zu einem der am ehesten glaubhaften Produkte Minoxidil von Regain gegriffen. Seit Mitte April 2020 fast regelmäßig morgens und abends in flüssiger Form (5% Lösung) in meine 3-5cm lange Haare aufgetragen. Nebenwirkungen nur schwach. Wenn dann Müdigkeit die ich aber eh habe und weiter/stärker juckende Kopfhaut und leichte

Schuppenbildung (ggf. nur Minoxidilreste da die ähnlich wie Schuppen aussehen)

- Da keine großartige Änderung durch Minox feststellbar (Außer mehr Haare an Oberhand/Arm und weiterhin über 100 Haare pro Tag schien mir die Wirkung nur sehr gering bis gar nicht vorhanden. Shading dagegen schien mir aber sehr deutlich vorhanden zu sein. Seit Oktober 2020 Minoxidil abgesetzt. Hätte hier Minox nicht dafür sorgen sollen das am Oberkopf nicht mehr über 100 Haare pro Tag ausfallen? Und ggf sogar wieder welche dicker nachwachsen?

- Nun der aktuelle Stand ist:

o Ursache weiterhin unbekannt (Darm-/Kopfhautpilzprüfung noch offen)

o Thema wird verdrängt da bedrückend und eh keine Lösung existiert. Dennoch kommt es mit jeder Ladung Haare auf dem Tisch wieder hoch was nervt.

o Haarausfall weiterhin bei über 100 Haaren pro Tag. Gefühlt immer lichtere GHEs

o Überlegung wieder Minoxidil aufzutragen.

- Mögliche Lösungen.

o Fin scheint mir eine logische Lösung da wohl die DHT Bildung „geblockt“ werden muss und Fin diese Ursache angeht. Eingriffe in den Hormonhaushalt kommen für mich aber nicht in Frage.

o Minoxidil ist für mich eine mögliche Lösung nur zweifle ich an dessen Wirkung.

Langzeitstudien habe ich nicht gefunden und bisher habe ich auch noch keine Person gefunden die das zeug länger als 3 Jahre benutzt hat und sagen konnte dass sie deswegen wieder mehr Haare auf dem Kopf hatte bzw. den Haarausfall stoppen konnte. Wenn teils auf YouTube berichtet wird, dass mit Minox bereits nach 4 Wochen wieder volles Haar da war fragt man sich ob die Leute sich selber noch glauben.

o Haartransplantation kommt nur in Frage wenn Glatze sicher kommt, Spenderbereich dafür geeignet und das ganze wirklich eine langfristige Lösung ist.

- Randinfo: Beide Opas hatten Haare. Mein 3 Jahre jüngerer Bruder aber extreme GHE und lichte Tonsur und deshalb schon mal vorsorglichen Glatzenschnitt. Bei mir war eben bis 29 noch alles i.O. Jetzt geht's aber scheinbar „erkennbar“ los.

Was denkt ihr.

Ist das alles normal und einfach weiter ignorieren? Oder ist doch anlagebedingter Haarausfall vorhanden und wenn dann so früh/schnell wie möglich handeln?

Wenn handeln und wie? Was würde ihr abgesehen von Fin machen?

Minoxidil mal weiter „vorsorglich“ nehmen?

File Attachments

1) [IMG_20201215_094747.jpg](#), downloaded 694 times

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [HansPeter](#) on Thu, 17 Dec 2020 18:18:39 GMT

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

Hier noch von der Tonsur

File Attachments

1) [IMG_20201215_095203.jpg](#), downloaded 649 times

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 17 Dec 2020 20:12:14 GMT

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

HAb mir deinen Text nicht ganz durchgelesen, aber von den Bildern her, könnte es in den Ecken bei dir beginnen. Der Tonsurwirbel könnte noch im normalen Bereich liegen. Über 100 Haare am Tag sind leider sehr verdächtig! :?

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [HansPeter](#) on Thu, 17 Dec 2020 21:27:11 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Thu, 17 December 2020 21:12HAb mir deinen Text nicht ganz durchgelesen, aber von den Bildern her, könnte es in den Ecken bei dir beginnen. Der Tonsurwirbel könnte noch im normalen Bereich liegen. Über 100 Haare am Tag sind leider sehr verdächtig! :? Danke für die Einschätzung. Habe auf Youtube gerade eine Untersuchung vor der Haartransplantation gefunden.

<https://youtu.be/dDzk8bDHrME?t=596>

Ab 09:56 Minuten trifft es eigentlich genau auf meinen aktuellen Haarausfall zu. Ich habe zwar noch mehr Haare als der Patient aber genau so viele kann ich mir mit diesem "Zupftest" am gesamten Opberkopf gefühlt stündlich aus den Haaren ziehen. Nach deren Aussage wären ja pro 10 Versuchen nur 3 Haare normal. Über die 3 Haare komme ich locker drüber pro 10x Durchstreifen! Manchmal ziehe ich mit 1x Durchstreifen gleich 5 auf einen Schlag raus :? Ich weiß nicht. Mein Bekanntenkreis versucht mich sicher zu beruhigen davon abzulenken. Nützt mir nur nichts wenn es schon längst losgegangen ist und ich den Zeitpunkt deswegen verpasse wo man ggf ohne Haartransplantation noch etwas machen könnte.

Hab gerade das 1 Jahres Update zu den 3 HTs gefunden. Naja also eher ernüchternde Ergebnisse :S

https://www.youtube.com/watch?v=0RJai1Nay_c

Zu was würdet ihr denn raten? Minoxidil habe ich noch hier. Also wieder fortsetzen da besser als nichts tun?

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [DetConan](#) on Thu, 17 Dec 2020 21:41:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Silizium (lebenskraftpur) solltest du auf maximal 10 Haare kommen.

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 18 Dec 2020 05:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich verstehe zwar noch immer nicht warum manche hier die Ausfallsrate als Indikator für AGA verwenden, aber bitte...

Meiner Meinung nach ist hinten alles dicht!um über die Front reden zu können wären noch paar Fotos von etwas weiter weg unter den selben Lichtverhältnissen hilfreich.

LG

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 18 Dec 2020 06:56:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ich verstehe zwar noch immer nicht warum manche hier die Ausfallsrate als Indikator für AGA verwenden, aber bitte...

Manche haben eben das schleichende Muster, bei Anderen ist es so, dass die AGA bei der hohen Zahl an ausgefallenen Haaren, feststellbar ist.

Bei mir war es auch so. Ich konnte es immer daran messen.

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 18 Dec 2020 07:30:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Fri, 18 December 2020 07:56Zitat:ich verstehe zwar noch immer nicht warum manche hier die Ausfallsrate als Indikator für AGA verwenden, aber bitte...

Manche haben eben das schleichende Muster, bei Anderen ist es so, dass die AGA bei der hohen Zahl an ausgefallenen Haaren, feststellbar ist.

Bei mir war es auch so. Ich konnte es immer daran messen.

Aber ich dachte immer das wenn viele Haare ausgehen das eher von dem Ekzemen oder Pilzen kommt (die mit der AGA einhergehen)?

Würde mich echt mal interessieren was Pilos dazu meint? Ist vermehrter Ausfall ein Indiz für AGA (weil die Haare schwächer werden) ?

LG

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [valesk](#) on Fri, 18 Dec 2020 08:54:10 GMT

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

Sinner85 schrieb am Fri, 18 December 2020 06:56Hallo,

ich verstehe zwar noch immer nicht warum manche hier die Ausfallrate als Indikator für AGA verwenden, aber bitte...

Meiner Meinung nach ist hinten alles dicht!um über die Front reden zu können wären noch paar Fotos von etwas weiter weg unter den selben Lichtverhältnissen hilfreich.

LG

Weil die Ausfallrate begrenzt auf eine AGA typisches Areal ein Indikator für AGA ist. Ist doch logisch.

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [HansPeter](#) on Fri, 18 Dec 2020 12:08:56 GMT

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

Die Dichte hat leider ja auch abgenommen. Also nicht nur die Ausfallrate zugenommen. Ich kann besonders in den GHE sehr viel weiter ins Haar schauen als früher. Man kann mittlerweile die einzelnen Haare in den GHEs gut abzählen. Wenn die Haare nass sind sieht man es noch viel deutlicher.

Die Ursache zu bekämpfen ist natürlich der beste Weg. Das Thema Pilz werde ich da nochmal genauer angehen. Vor allem Darmpilz da man auf der Kopfhaut angeblich bis auf ein Jucken nichts feststellen kann.

Wäre aber ein Fortsetzen von Minoxidil ratsam bis man die Ursache gefunden hat und angehen kann?

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [Sinner85](#) on Fri, 18 Dec 2020 13:24:18 GMT

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

HansPeter schrieb am Fri, 18 December 2020 13:08Die Dichte hat leider ja auch abgenommen. Also nicht nur die Ausfallrate zugenommen. Ich kann besonders in den GHE sehr viel weiter ins Haar schauen als früher. Man kann mittlerweile die einzelnen Haare in den GHEs gut abzählen. Wenn die Haare nass sind sieht man es noch viel deutlicher.

Die Ursache zu bekämpfen ist natürlich der beste Weg. Das Thema Pilz werde ich da nochmal genauer angehen. Vor allem Darmpilz da man auf der Kopfhaut angeblich bis auf ein Jucken

nichts feststellen kann.

Wäre aber ein Fortsetzen von Minoxidil ratsam bis man die Ursache gefunden hat und angehen kann?

zeige nochmal wie bereits erwähnt mehr Fotos. Minox alleine würde ich nie jemanden empfehlen, egal ob beginnender Haarausfall oder bereits Vollglatze.

Lies dich ein und wäge für dich ab ob FIN in frage kommen würde.

LG

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [HansPeter](#) on Fri, 18 Dec 2020 16:14:48 GMT

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

Danke für die Antwort. Von Fin möchte ich mich gerne fernhalten. Hormonell will ich da nix machen.

Werde mich hier mal noch durchlesen.

Warum bist du so gegen Minox? Da gute Fakten zu bekommen ist iwie schwierig :(Hast du ggf iwelche negative zu Minox?

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [HansPeter](#) on Tue, 29 Dec 2020 22:03:45 GMT

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

Update:

Hatte heute Mittag geduscht und geföhnt.

Bin soeben durchs Haar gefahren. Zum Teil gleich 3 Haare auf einen Schlag zwischen den Fingern! Alles vom Oberkopf. Obwohl durch das Duschen und Föhne jegliche lose Haare schon weg sein sollten :S

Dann die Seite getestet. Nicht ein Haar zwischen den Fingern!!!

Also über 100 Haare nur vom Oberkopf und nichts von den Seiten. Die Haare die dann auf dem Tisch liegen sind teils schön dick und teils so dünn dass man sie fast nicht mehr erkenne kann.

Ich denk da kann ich mir jeglichen weiteren Besuch beim Arzt sparen denn das scheint für mich klar AGA.

Es sein denn der Ausfall nur am Oberkopf ist normal???

Ist diese Art von Haarverlust AGA?

Wo fallen denn die angeblich "normalen" 100 Haare pro Tag aus. Überall oder nur Oberkopf?

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?

Posted by [HansPeter](#) on Thu, 25 Feb 2021 17:00:39 GMT

Update:

Da es einfach kein Ende nimmt habe ich ein letzten Versuch mit Minoxidil gestartet. Damals hatte ich es mit der Regelmäßigkeit nicht so genau genommen und wollte eher etwas weniger als zu viel nehmen. Außerdem i.d.R: nur 1x täglich.

Seit dem 14.01.21 benutze ich es nun 2x täglich und lieber 1 Tropfen zu viel als zu wenige. Nach dem Motto "Alles oder Nichts" werde ich es nun durchziehen bis entweder so wenig Haare auf dem Kopf sind dass es sich nicht mehr lohnt oder bis 1 Jahr rum ist. Nach einem Jahr wird dann nochmal entschieden.

Aktuelle Stand ist das nach ca. 3 Wochen eine extremer Shedding Effekt eingesetzt hat. Meine Tonsur und GHEs lichten sich nun sehr schnell. 450 Haare/Tag sind kein Witz mehr.

Hatte hierzu am 07.02.21 schon hier geschrieben:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/459927/#msg_459927

Der Shedding-Effekt dauert aktuell noch an. Gefühlt schwächt er etwas ab wobei ja auch nicht mehr so viel Haare da sind.

Aktuell nutze ich ausschließlich Minoxidil 5% (Regain). Über KET bin ich mir immer noch nicht sicher ob das Sinn macht da es ja eigentlich für Pilzinfektionen gedacht ist.?

Da Minoxidil bisher meine Haare total "kaputt" aussehen lassen hat, habe ich meine Haarpflege angepasst

Nutze 2 Shampoos und 1 Pflegespray

Haare vorwaschen mit: Alpecin Coffein Shampoo "Hybrid"

(<https://www.dm.de/alpecin-shampoo-hybrid-coffein-p4008666218001.html>)

Haare waschen mit: Balea Oil Repair Intensiv Shampoo

(<https://www.dm.de/balea-professional-shampoo-oil-repair-intensiv-p4058172626012.html>)

Und vor dem Trocknen mit dem Föhn kommt Pflegespray ins Haar: Balea Wonderful Repair
(<https://www.dm.de/balea-professional-hitzeschutz-und-pflegespray-p4058172185106.html>)

Damit habe ich es bisher geschafft, dass die Kopfhaut nicht mehr so juckt und mein Haar trotz Minoxidil-Anwendung kräftig und gesund aussieht anstatt trocken/strohig und kaputt.

Ich werde den Thread hier nun gelegentlich updaten und berichten was aus der "reinen" Minoxidilkur geworden ist.

Falls jemand noch Erfahrungen/Empfehlungen zu KET aussprechen kann würde mich das sehr freuen. Aktuell habe ich noch nicht ganz verstanden warum man ein Shampoo gegen Pilzinfektionen bei Haarausfall benutzen soll? Mein Hautarzt hat damals nichts an meiner Kopfhaut finden können.

Werde aber noch weiter suchen. Erfahrungen sind aber natürlich immer interessant.

Einen Dermaroller (0,5mm) habe ich noch rumfliegen. Würdet ihr empfehlen ihn einzusetzen oder lieber im Schrank liegen lassen ;)?

Fand es damals sehr unangenehm und wusste auch nicht so recht ob es die Kopfhaut schädigt. Im Fall einer Glatze will man ja wenigstens keine vernarbte/geschädigte Kopfhaut riskieren.

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [HansPeter](#) on Mon, 19 Apr 2021 11:08:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal ein kurzes Update.

Der Haarausfall scheint nun tatsächlich sehr zurückgegangen zu sein. Aktuell komme ich bei Strubbel-/Zupftest-Zählungen vor dem Duschen nicht mehr auf 100 Haare sondern auf um die 50. Mit Duschen dann ggf. genau um die 100? In den letzten Tagen scheint es sogar auf 30 abzufallen.

Soweit zur guten Nachricht.

Was man aber auch sagen muss ist dass ich durch den Shedding Effect ordentlich Haare lassen musste! Die GHEs sind jetzt auf jeden Fall noch mehr ausgedünnt so dass man gut reinsieht und die Haare an der Front locker einzeln zählen kann. Beim Styling hält sich das auch nicht mehr gegenseitig fest und fällt einfach in sich zusammen.

Zur Wirkung von Minoxidil:

- Eine Wirkung scheint es zu haben. Zumindest der Shedding Effect hat ordentlich abgeräumt da oben.

Jetzt wird die Zeit zeigen ob noch etwas nachkommen wird was durch Minox beschleunigt ausgefallen ist oder ob ich einer Glatze und damit der Seelenruhe eine Schritt näher komme^^

- Die Körperbehaarung nimmt zu. Zumindest bekomme ich vereinzelt vermehrte Haare an den Händen, Fingeroberseiten, Augenbrauenbereich, Schläfen, Bart, Nasenhaare, Ohren etc. Aktuell nicht störend da nur wenig. An den GHEs sehe ich zwar neue Haare aber die Anzahl ist sehr gering und deckt noch lange nicht das was ausgefallen ist.

Nebenwirkungen: Müdigkeit

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [HansPeter](#) on Wed, 19 May 2021 21:38:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal wieder ein Update:

Leider eher negativ. Zwar hatte ich für ca. 1-2 Wochen Minox etwas unregelmäßig genommen aber wirklich unter 100 Haare/Tag komme ich momentan nicht. Aktuell habe ich die Dosis etwas erhöht.

Momentan steigt der Haarausfall auch wieder. Soeben 150 Haare rausgeholt. Gestern auch schon. Penibel überprüft. Das sind sicher 150+ Haare am Tag.

Ergebnis nach 5 Monaten Minox: GHEs weiter ausgedünnt und wirklich gut sichtbar. Haarfront ebenfalls weiter ausgedünnt. Haare selbst werden ebenfalls immer dünner (teils nur noch "Flaum" Haare). Der Haarausfall liegt bei ~150 Haare/Tag.

Man sieht zwar nachwachsende Haare deren Anzahl allerdings lange nicht im Verhältnis zu den Ausgefallen steht und leider scheinen die auch eher Flaum als Haare zu werden.

Fazit bis jetzt:

Minox macht zwar irgend etwas da oben aber wenn man nicht jedes neue entdeckte Haar als Erfolg feiert ist es eher ein unzufriedenstellendes Ergebnis und wohl weiterhin eine Verschlechterung anstatt Verbesserung. Werde es noch weiter benutzen aber die Hoffnung schwindet. Vermutlich verläuft es halt doch ähnlich wie bei dem ein oder anderen Youtuber der es versucht hat aber letztendlich ne Glatze trägt oder zur HT ging.

Subject: Aw: Meinung gefragt. Einbildung oder doch was?
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 20 May 2021 05:29:01 GMT

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

@HP:Du benötigst zu Minox noch mindestens ein Antiandrogen oder 5 Alpha Reduktase Blocker.

Oder zumindest ein Ket Shampoo (mit Alkohol kombiniert)

[wie nennt man das Ket Shampoo eigentlich als Fachbegriff? Schuppenshampoo?]

Allein wirst mit Minox auf Dauer wohl nicht glücklich.

Vom aktuellen Haarstatusbild kann ich es aber nicht beurteilen!
