
Subject: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sat, 06 Aug 2022 15:52:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich habe es (zu) lange vor mir hergeschoben, aber je näher es kommt, kann ich mich doch nicht mit einer Glatze anfreunden. :roll:

Bin mittlerweile 32 und schleichender Haarausfall (eher diffus) seit ca. 22.

Der Oberkopf ist schon sehr sehr licht, bisher kann ich es noch einigermaßen überdecken, aber schon sehr nervig zu stylen.

Positiv ist, dass ich noch sehr viele Flaumhaare habe, auch in den Geheimratsecken. Ich hoffe dass sich diese wieder aktivieren lassen?

Habe viel gelesen und versucht mich zu informieren. Aber man wird letztlich erschlagen von Möglichkeiten und Ideen.

Was ich seit ca. 4 Monaten mache:

- Microneedling 0,8 bis 1 mm tief, immer sobald die Kopfhaut vollständig geheilt ist (ca. alle 1-2 Wochen)
- Kopfhautmassage bisher nur gelegentlich
- KetoZolin 2% Shampoo nutze ich alle 2-3 Tage.
- Vitamin D3 täglich 2000 Einheiten: Es wurde ein starker Mangel bei mir festgestellt.

Jetzt ist eben die Frage was ist vielversprechend, wo ich noch dazu nehmen sollte?

1. Finasterid möchte ich nicht nehmen, aufgrund der Nebenwirkungen.
2. Minoxidil 5%: Die einen sagen unbedingt, die anderen wünschen sich es nie genommen zu haben? (Was mich auch etwas abschreckt von Minoxidil ist, dass ich so schon gelegentlich Kreislaufprobleme habe)
3. Alternativ oder ergänzend zu Minoxidil z.B. Redensyl?
4. Oder "nur" RU in Bifonhaarwasser + PG mischen zum Auftragen (was für Gefahren RU birgt, habe ich mich noch nicht genauer beschäftigt, vielleicht auch besser so?)
5. KET Lotion nach Pilos, habe ich öfters gelesen?

Wäre super, wenn ihr mir ein paar Tipps geben könntet.

Viele Grüße.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Frank1970](#) on Sat, 06 Aug 2022 17:00:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du einen vit d Mangel hast...

Was willst du dann mit 2000 IE?
Wer hat das empfohlen?

Gruss
Frank

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [valesk](#) on Sat, 06 Aug 2022 17:04:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Sat, 06 August 2022 19:00Wenn du einen vit d Mangel hast...

Was willst du dann mit 2000 IE?
Wer hat das empfohlen?

Gruss
Frank
momentan scheint jeden Tag die Sonne, da brauch man ohnehin kein Vitamin D schlucken

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Andree](#) on Sat, 06 Aug 2022 17:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lade mal ein zwei Bilder von deinem aktuellen Status hoch.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 06 Aug 2022 19:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt nen paar Möglichkeiten

Medikemntiös

1. Minoxidil
2. Finasterid
3. Dutasterid

4. Es gibt Tabletten auf Sägepalm basis gegen haarausfall auch ne möglichkeit

Noch ne Möglichkeit: Haartransplatation .

Jedoch wenn du ne Haartransplantation machst solltest du Minoxidil/Finasterid oder Dutasterid in Betracht ziehen. Wenn du ne HT machst..kann der Haarausfall trotzdem weiter gehen.

Oder andere Möglichkeiten wiederholt werden müssen.. manche teuer sind bzw auch was bringen

1. PRP Behandlung
2. AC /BotoxBehandlung
3. Mesotherapie
4. Kostet 10 euro Dermaroller 1-2x die woche anwenden ggf. mit Minoxidil

Sowie Grundsätzlich Sachen die auch nicht verkehrt sind. Werden dir deine Haare nicht viel zurück bringen. Aber macht die Haare besser /leben besser etc.

Bei mir funktionierte das etwas.

Ich meine ich hab Norwood 2 werd am 12 September ne Haartransplantation in der Türkei machen.

Ich hab fotos gemacht von seit August 2021 bzw. März es umgestellt. also mein Lebensstil, Lebensmittel, Sport gemacht, stress reduktion. Ich sag mal so es ist 5-10% besser geworden . Die Haarlinie ist weiter vor gekommen nen paar mm. Aber ist immer noch kah bei 90-95% .

Für den haarerhalt ist das gut

1. Laufen/Joggen/Fitness machen 2-4x die woche.
 2. Frische Lebensmittel /frisch kochen den ganzen junkfood wie cola..fanta..sprite..eistee.. fertiggizza..pommes und süßigkeiten den Müll solltest weg lassen. Auch wallnüsse..tomaten..obst ..fisch etc, solltest du mehr essen.
 3. Stressreduktion
 4. Fallste rauchst.. mit rauchen aufhören , kann nen grund für haarausfall sein (kannste googeln)
 5. Nahrungsergänzungsmittel wie : Fischöl (Omega 3), Biotin , Eisen,Zink, B12 , Multivitamin nehmen
 6. An der Sonne gehen bzw. mindestens mal 5-15 minuten.
 7. Grünen tee /kaffee maximal 2 tassen pro tag (sind natürliche dht blocker)..aber die blocken im vergleich zu fina..duta quasi garnichts im <5% bereich. die medikamente 70-95%.
 8. Genug schlafen
 9. Haargel /haarspray und haarfarbe den ganzen müll aus den haaren lassen
 10. Bition/Koffein/Brenssel shampoo nehmen brauchste nicht täglich nehmen aber alle 3 tage sollte es sein. Bzw. zu oft haare waschen trocknet die kopfhaut aus.
-
-

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sat, 06 Aug 2022 20:01:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Sat, 06 August 2022 19:00Wenn du einen vit d Mangel hast...

Was willst du dann mit 2000 IE?
Wer hat das empfohlen?

Gruss
Frank

Hat mir mein Hausarzt so empfohlen. Langfristig gesehen sollten aber die 2000 IE doch ausreichen?

Die Aufnahme vom Vitamin D durch die Sonne wird denke ich bei sehr vielen zu gering sein. Nur mit dem richtigen Einfallswinkel der Sonne klappt das ausreichend. Genau zu der Zeit wo alle empfehlen in den Schatten zu hocken und sich einzucremen. :blush:

Quelle z.B.:

<https://www.fitforfun.de/news/ab-welchem-monat-bildet-mein-koerper-vitamin-d-diese-faustregel-gilt-472653.html#:~:text=Mittagssonne%20im%20Sommer%20vermeiden,das%20Vitamin%20D%20produzieren%20kann.>

Erstes Bild: Haare im Idealfall

Die anderen beiden: harte Realität

File Attachments

1) [IMG_2022.jpg](#), downloaded 405 times



2) [IMG_2023.jpg](#), downloaded 377 times



3) [IMG_2024.jpg](#), downloaded 352 times



Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sat, 06 Aug 2022 20:14:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Sweety1988

Danke für die Mühe, der ganzen Auflistung. :thumbup:
Das heißt du nimmst aktuell keinerlei Medikamente o.ä.?

Haartransplantation hatte ich auch schon überlegt und angefragt. Aber wie du geschrieben hast, macht es nur Sinn wenn der Haarausfall gestoppt werden kann. Und von den harten

Medikamenten möchte ich die Finger weg lassen.

Habe mir in letzter Zeit viele Gedanken gemacht welche Möglichkeiten ich noch habe. Es bleibt eigentlich nur:

1. Haarteil oder
2. Abrasieren und Haarpigmentierung oder
3. es noch schaffen ein paar Härchen zum Leben zu erwecken und zu erhalten

Punkt 3 ist jetzt mein Ziel, die anderen beiden Punkte sind dann die mögliche "Endlösung" wenn nichts klappt.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 06 Aug 2022 20:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

enfield schrieb am Sat, 06 August 2022 17:52

- Vitamin D3 täglich 2000 Einheiten: Es wurde ein starker Mangel bei mir festgestellt.

Nur mal so ein Vergleich: um von 24,80 µg/l auf 34,80 µg/l (30 µg/l fängt der ref bereich an) zu kommen, musste ich insgesamt 400.000 I.E schlucken.

Wird aber bei jedem etwas anders sein, soll nur zeigen das zum "auffüllen" 2000 I.E ganz bestimmt nicht reichen.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [pilos](#) on Sat, 06 Aug 2022 20:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shibalnu schrieb am Sat, 06 August 2022 23:30

Nur mal so ein Vergleich: um von 24,80 µg/l auf 34,80 µg/l (30 µg/l fängt der ref bereich an) zu kommen, musste ich insgesamt 400.000 I.E schlucken.

Wird aber bei jedem etwas anders sein, soll nur zeigen das zum "auffüllen" 2000 I.E ganz bestimmt nicht reichen.

interessant. in welchem zeitraum?

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 06 Aug 2022 20:40:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10.10.21 Befundsbericht bekommen = 24,80 µg/l

15.10.21 Vitamin D 10000 I.E täglich für 40 Tage
Danach nur noch 10000 I.E zweimal die Woche als Erhaltungsdosis
01.02.22 Befundsbericht 2 = 34,80 µg/l

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sun, 07 Aug 2022 08:19:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gelöscht

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sun, 07 Aug 2022 08:22:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann muss ich nochmal mit meinem Arzt sprechen.

Hatte einen "Gesundheitscheck" machen lassen. Blutwerte waren alle top bis auf das Vitamin D. Mein Wert war da richtig weit unten.
Der Witz ist, hätte ich nicht speziell das Vitamin D untersuchen lassen (was extra kostet).
Wüsste ich bis heute nicht, dass da ein Mangel ist.

Es gibt ja auch eine Theorie, dass die Haare ausfallen damit der Körper mehr Vitamin D produzieren kann. Wäre schön wenn es so einfach wäre. Zumindest leicht nachvollziehbar.
:lol:

@Shibalnu:

Ich kenne deine Haarsituation nicht, aber konntest du irgendwelche Veränderungen feststellen, seit dem dein Vitamin D gestiegen ist? Vielleicht auch nur weniger Müdigkeit o.ä.?
Wobei dein Wert ja nicht weit von der Untergrenze war. Wie gesagt muss ich bei mir nochmal schauen, aber ich glaube der lag bei 5 oder 8 :roll:

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Blackster](#) on Sun, 07 Aug 2022 10:09:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du bist NW5, da macht es eigentlich keinen Sinn mehr für irgendwelche Therapieversuche.
Flaumhaare sehe ich da im Gegensatz zu dir auch nicht mehr.
Wenn dir das vor 10 Jahren bewußt war, hättest du da anfangen müssen.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 07 Aug 2022 10:44:45 GMT

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

enfield

Wenn du tatsächlich Norwood 5 bist,

mach doch ne Haartransplantation

Bei Norwood 5 Geht es noch, relativ gut

Wayne Rooney der Fußball spieler , war auch Norwood 5 , hatte ne Haartransplantation vor X Jahren machen lassen.

Nur ob 1 ne reicht wegen den Graft die verpflanzt werden können ist die andere sache.

Normalerweise können 5000 manchmal Maximal 6000 verpflanzt werden. In einer OP.

Aber ist nur mein gedanke.

Lass dir einfach Haare vorne setzen beim 1sten termin .

Ich persönlich finde die Haarlinie viel wichtige .. ich meine selbst wenn ane tonsur kaum/Keine haare hast, ist es ebend so

Wenn vonne Haarlinie (vorne) bis hin zur tonsur dir ca 5000 ggf. auch noch inne tonsur mit..wenns zeitlich reicht 6000 setzen lässt. Um sobesser.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall

Posted by [enfield](#) on Mon, 08 Aug 2022 18:45:56 GMT

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

Was ich so an Bildern gefunden habe, hatte Rooney aber noch deutlich mehr Haare?

Wo ich die HT Anfang dieses Jahres angefragt hatte wurden mir zwei OPs empfohlen. Bei der ersten ca. 3000 Grafts im vorderen Bereich und bei der zweiten je nachdem wie gut der Spender noch ist.

Aber ohne harte Medikamente wie Finasterid macht die HT ja keinen Sinn?

Nachfolgend noch ein Foto von den Flaumhaaren welche ich meine. Ein Foto von einer Geheimratsecke bei mir.

Macht es da nicht Sinn noch was zu versuchen?

Ich frage mich eben mit was ich das Microneedling am besten ergänzen könnte. Auch mit dem Wissen, dass ich evtl. nach einem Jahr alles streiche wenn es keine Erfolge gibt.

File Attachments

1) [IMG_2025.jpg](#), downloaded 310 times



Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 08 Aug 2022 20:12:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich denke auch das nur noch eine HT einen zufriedenstellenden Sinn macht.
Die transplantieren Haare.. Die lassen sich dann durch diverse Behandlungsstrategien nochmal in ihrer qualitaet verbessern.
Und es besteht die möglichkeit das an der tonsur noch was nachwaechst.

Gruss
F

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 09 Aug 2022 06:48:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

enfield schrieb am Sat, 06 August 2022 17:52

Was ich seit ca. 4 Monaten mache:

- Microneedling 0,8 bis 1 mm tief, immer sobald die Kopfhaut vollständig geheilt ist (ca. alle 1-2 Wochen)
- Kopfhautmassage bisher nur gelegentlich
- Ketozolin 2% Shampoo nutze ich alle 2-3 Tage.
- Vitamin D3 täglich 2000 Einheiten: Es wurde ein starker Mangel bei mir festgestellt.

Jetzt ist eben die Frage was ist vielversprechend, wo ich noch dazu nehmen sollte?

1. Finasterid möchte ich nicht nehmen, aufgrund der Nebenwirkungen.
2. Minoxidil 5%: Die einen sagen unbedingt, die anderen wünschen sich es nie genommen zu haben? (Was mich auch etwas abschreckt von Minoxidil ist, dass ich so schon gelegentlich Kreislaufprobleme habe)
3. Alternativ oder ergänzend zu Minoxidil z.B. Redensyl?
4. Oder "nur" RU in Bifonhaarwasser + PG mischen zum Auftragen (was für Gefahren RU birgt, habe ich mich noch nicht genauer beschäftigt, vielleicht auch besser so?)
5. KET Lotion nach Pilos, habe ich öfters gelesen?

Das ist leider zu wenig

Du bist Norwood 5, die komplette Front plus GHE ist weg und der Oberkopf ausgedünnt, da wirst du mit aktuell mit Ket, Dermarolling und ein bisschen Vitamin D nichts reissen können, diese Mittel können im besten Fall eine sehr milde AGA minimal verlangsamen. In diesem Stadium braucht du DHT Hemmer.

Falls du dich wirklich nicht mit einer Glatze anfreunden kannst, dann musst du die schweren Geschütze auffahren: Fin/Dut, Minoxidil, RU.

Wenn du diese Mittel wegen Angst vor möglichen Nebenwirkungen nicht nehmen willst, ist das auch vollkommen nachvollziehbar, aber dann kommste um den Rasierer nicht rum.

Weil eine HT ohne stabilisierter Haarausfall (und dafür wirst du DHT Hemmer brauchen) nur verschwendetes Geld und Grafts sind.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall:die schweren Geschütze.
Posted by [Frank1970](#) on Tue, 09 Aug 2022 08:23:04 GMT

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

.... Die schweren Geschütze.
Da hast du Spironolactone und E2 vergessen. :)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367483/>

Und das nur nach 6 Monaten

Auch noch nach 40 Jahren...

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.medicaljournals.se/acta/download/10.2340/0001555570342343/&ved=2ahUKEwi8rI6Cqrn5AhUPP-wKHWOYATIQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw2O4qxjVvaP6wYbtW4lvPPB>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1977262/>

Gruss Frank

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall:die schweren Geschütze.
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 09 Aug 2022 11:36:52 GMT

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

Frank1970 schrieb am Tue, 09 August 2022 10:23.... Die schweren Geschütze.
Da hast du Spironolactone und E2 vergessen. :)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367483/>

Und das nur nach 6 Monaten

Auch noch nach 40 Jahren...

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.medicaljournals.se/acta/download/10.2340/0001555570342343/&ved=2ahUKEwi8rI6Cqrn5AhUPP-wKHWOYATIQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw2O4qxjVvaP6wYbtW4lvPPB>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1977262/>

Gruss Frank

Ja da hast du Recht, aber die Nebenwirkungen bei Spiro und E2 sind da (für diejenigen die noch Mann sein wollen) doch deutlich stärker als von 1mg Fin pro Tag.

Aber ja, wenn man kein Problem mit Verweiblichung als Mann hat dann ist E2 der heilige Gral.

Subject: Aw: Empfehlungen gegen Haarausfall
Posted by [enfield](#) on Sun, 14 Aug 2022 14:50:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten.

Leider wenig motivierend :blush:

Dann scheint mir der beste Weg um mich ran zu tasten:
Erst Haarteil, dann Haarpigmentierung und letztlich Glatze...
