

---

Subject: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [archyjojen](#) on Sat, 03 May 2025 19:29:05 GMT

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

---

bin neu im Forum und wollte mich mal vorstellen und natürlich um Rat fragen.

Eine Freundin von mir hatte mir Ende letzten Jahres einen Kommentar reingedrückt bezüglich einer Stelle, ich war aber nicht von Haarausfall, sondern von meinem dortigen Wirbel ausgegangen.

Anfang dieses Jahres ist mir dann extremer Haarausfall aufgefallen.

Wenn ich dusche und mir die Haare wasche, dann sind danach die Hände voller Haare. Die Handinnenflächen sind vielleicht jeweils mit 20 Haaren voll, die Handrücken sind aber übersät mit Haaren.

geworden. Friseure waren immer begeistert von meinen Haaren, die waren immer extrem dick, aktuell sieht man davon nichts mehr.

Haare kurz rasiert um den genauen Schaden begutachten zu können, ich hoffe man kann Alles erkennen.

schlimmer geworden, ich müsste mal auf alten Bildern schauen. Leider habe ich kaum Bilder

Die Haarlinie/Stirnansatz ist schon immer so gewesen, da hat sich absolut nichts verändert.

Wenn man sich mit dem Thema beschäftigt fallen einem sehr viele zuvor unbeachtete Dinge auf:

Ich hatte schon immer Probleme mit Schuppen, beim jetzigen Abrasieren ist es aber extrem aufgefallen.

In der Vergangenheit habe ich mich sehr gerne gekratzt, überall am Kopf, vor allem aber am Haaransatz an der Stirn, am Oberkopf und am Hinterkopf-Ansatz.

Mit Kratzen meine ich leider auch nicht das harmlose kratzen wenn es mal juckt, ich hab es gemacht bis es blutet oder bis die Hände feucht wurden von durchsichtiger Wundflüssigkeit.

kommen.

An genetischen Haarausfall habe ich im ersten Moment nicht gedacht, das letzte Jahr und auch der Anfang dieses Jahres sind mehr als schlecht für meine Gesundheit/Wohlergehen gewesen. Es könnte also auch gut Auswirkungen auf meine Haar-Gesundheit gehabt haben.

Trennung und berufliche Umstände haben außerdem zu einem extrem ungesunden Lebensstil geführt. Bis Heute habe ich ca. 400 Energy-Drinks/Cola-Dosen leergetrunken, ich hatte mehr schlaflose Nächte als wie ich guten Schlaf hatte.

natürlich Stress, auch für die Haare und kann auch nicht gerade förderlich gewesen sein.

festgestellt.

Ich war seit der Trennung nicht wirklich draußen, nur für die Arbeit/Einkaufen/Fitnessstudio.

ich gehe aber davon aus, dass der Wert immer noch zu niedrig ist.

Ich lebe vegetarisch und ernähre mich von den täglich gleichen Lebensmitteln.

Es ist gesund was die einzelnen Komponenten angeht, Obst/Gemüse, Haferflocken und der typische Bodybuilding-Fraß halt. Es kann aber gut sein, dass Eisen in meiner Ernährung zu

mögliches DHT zu blocken greife ich auf natürliche Lebensmittel zurück die dabei helfen

täglich einmal Minox auf die betroffenen Stellen und massiere es ein.

Dermagen ist bestellt, ich habe nur Angst eventuelle Schäden anzurichten die eine HT

eine HT in Zukunft machen muss kann ich damit leben, so wie es sich anfühlt habe ich zum Glück sehr viele Haare im möglichen Donorbereich.

Kann ich präventiv noch irgendwelche Mittelchen nehmen oder sollte ich einfach abwarten was der Arztbesuch ergibt?

Zu genetischer Veranlagung kann ich noch Folgendes sagen: Mein Großvater hatte Glatze, mein Onkel auch. Mein Onkel hatte sogar mit Mitte 20 oder so schon mit der Glatze zu kämpfen. Mein Vater hat eine Semi-Glatze, nur vorne sind noch ein paar Haare übrig und die üblichen Seiten und Hinterkopf-Haare. Großvater und Onkel sind väterlicherseits, der Vater meiner

uns sehr ähnlich was körperliche Entwicklung/Merkmale angeht.

Ende April/Anfang Mai hat sich der Haarausfall reduziert, die Haare sind aber auch sehr kurz, vielleicht liegt es auch daran.

## File Attachments

1) [IMG\\_1994 2-zusammengefügt.pdf](#) , downloaded 236 times

---

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 04 May 2025 13:31:20 GMT

Hi,  
zum Thema Arzt.

Die Wahrscheinlichkeit, das du nen Haarausfall aus anderen Gründen hast. Außer genetischen Haarausfall, sind eher Unwahrscheinlich.

Könnte durchaus Stress Bedingt oder durch nen Nährstoffmangel sein. Aber ist eigentlich quasi nie der Fall.

Wirkliche Mittel Helfen wären:

Minoxidil (topisch)  
Minoxidil (oral)  
Dermaroller/Dermapen  
Finasterid (oral)  
Finasterid (Topisch)  
Anti androgen (Oral/topisch)  
Dutasterid (oral)  
RU irgendwas Topisch

Nur zu Minoxidil.. Das Zeug wirkt Oral am besten , sowie topisch am besten nur als Kombo so würd ichs nicht nehmen.

Also zb mit Fina/Duta in Kombi

Denke mit Dermaroller /Dermapen , wirds relativ sinnlos sein , in kombi. Weil Minoxidil die durchblutung in der Kopfhaut anregt bzw. nen Dermapen/dermaroller, genau das selbe macht. Solange die kopfhaut sich versucht zu heilen.

NEMS helfen nur bedingt was.

zb Kollagen kann haarausfall um bis zu 4% Verlangsamen

Biotin die haarquali verbessern

Zink/Kupfer/Hyoloron /B vitamine können bei den haaren auch ne Rolle spielen

Aber nur beim Nährstoffmangel

Mehr als es in Kombi mit mitteln zu nehmen, die Nachweislich was bringen wie fina,duta,mioxidil,dermaroller/dermapen etc, würd ich dir persönlich nicht raten. Also es alleine zu nehmen wird, in 95-99 von 100 fällen nichts bringen.

---

---

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [archyjojen](#) on Mon, 05 May 2025 09:59:24 GMT

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

---

Danke für die Antwort.

Klingt ja weniger positiv als ich erhofft hatte.

Fin/Dut ist ja ein DHT-Hemmer, also quasi ein Testosteron-Senker. Wie stark ist denn die Senkung oder kann man das pauschal nicht sagen?

Die Nebenwirkungen lesen sich mies, anscheinend ist die Wahrscheinlichkeit aber auch sehr niedrig für eben diese Auswirkungen. Mir geht es vor allem auch um die Senkung des Testo-Spiegels. Ich trainiere viel und hart, wenn ich mir dadurch jetzt den Test-Spiegel extrem senke, dann erschwere ich mir ja meine Arbeit.

Hat es eigentlich etwas zu bedeuten, wenn man dieses typische DHT-Jucken oder wie man es nennt nicht hat?

Ich hatte es glaube ich am Anfang mal, kann aber auch vom Minox gekommen sein zu Beginn.

---

---

**Subject:** Aw: Plötzlicher Haarausfall

**Posted by** [Sweety1988](#) **on** Tue, 06 May 2025 12:48:43 GMT

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

---

Zitat: Fin/Dut ist ja ein DHT-Hemmer, also quasi ein Testosteron-Senker. Wie stark ist denn die Senkung oder kann man das pauschal nicht sagen?

Finasterid zwischen ca 60-68% etwa. Je nach Dosierung. Aber mehr als 1 MG macht kein Sinn pro Tag. Duta war höher.

Du kannst es selber googeln sowas wie : Finasterid DHT blocking by mg.

Da gibt Bilder bei google. Duta ist Höher, aber auch teuer.

Zitat: Die Nebenwirkungen lesen sich mies, anscheinend ist die Wahrscheinlichkeit aber auch sehr niedrig für eben diese Auswirkungen. Mir geht es vor allem auch um die Senkung des Testo-Spiegels. Ich trainiere viel und hart, wenn ich mir dadurch jetzt den Test-Spiegel extrem senke, dann erschwere ich mir ja meine Arbeit

Lass mir dir sagen. Das es um die 2% Sind, die irgendwleche Nebenwirkung haben. Aber du hörst in foren/online , mehr von Leuten mit Nebenwirkungen. Als die, die nichts haben.

Ich hab selbst vlt eine Nebenwirkung von Finasterid.

Aber wenn es so wäre, wäre die Sehr Postitiv für mich.

Lässt sich in mein Fall schwer sagen, weil ich auch CPA/E2 nehme. Aber nicht gegen haarausfall.

Das meine Oberkörperhaare, mehr und mehr verschwinden. Ich empfand, die so oder so ,immer als störend/Lästig.

Die sind fast komplett weg. Eigentlich ne Win-WIn situation für mich.

Zitat:

Hat es eigentlich etwas zu bedeuten, wenn man dieses typische DHT-Jucken oder wie man es nennt nicht hat?

Keine ahnung. Ich hatte das bevor Fina genommen hatte. Seitdem nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [Hypnosekröte](#) on Wed, 07 May 2025 08:29:13 GMT

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

---

archyjoen schrieb am Mo., 05 Mai 2025 11:59Danke für die Antwort.

Ich trainiere viel und hart, wenn ich mir dadurch jetzt den Test-Spiegel extrem senke, dann erschwere ich mir ja meine Arbeit.

Hat es eigentlich etwas zu bedeuten, wenn man dieses typische DHT-Jucken oder wie man es nennt nicht hat?

Gibts das Jucken überhaupt wirklich?!

Also ich trainiere auch sehr hart. 4-5x die Woche. Seit sehr vielen Jahren. Und seit ich mit Finasterid angefangen, später mit Dutasterid weitergemacht hab, hab ich deutlich mehr Masse zugelegt. Das fiel selbst anderen auf. Finasterid und Dutasterid steigern eher das freie Testosteron. Ja DHT wird gesenkt, aber das freie Testo steigt und gleicht, zumindest bei einigen, so einiges aus.

Keine Ahnung wie das alles genau abläuft, aber beim Training bekam ich viel mehr bumms und eben auch Zuwächse. Aber ich wurde durch Fin und Dut auch extrem geil. ^^

Hatte früher selbst viel Panik vor Fin und Dut, hat mich leider viel zu viele Jahre und Haare gekostet. Hätte ich das Zeug schon vor 10 Jahren gefressen :D

---

---

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall

Posted by [archyjoen](#) on Sun, 11 May 2025 00:17:22 GMT

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

---

Ich denke ich werde wohl doch zu Fin oder Dut greifen müssen. Ich verliere leider immer noch Haare, schwierig zu sagen wieso genau. Ergebnisse der Blutuntersuchung kommen nächste Woche, denke aber eher an AGA.

Eine HT werde ich nächstes Jahr machen lassen. Wenn es aber in dem Tempo weitergeht wird das eine echt fette Rechnung :d

Ohne Mittelchen würden ja die Haare weiter ausfallen, eine HT wäre also nur temporär eine Lösung, am Ende stehen nur noch die transplantierten Haare.

Gibt eine Möglichkeit den Haarausfall ohne DHT-Hemmer einzuschränken, zumindest kurzzeitig?

Ich kann leider erst ab mitte Juli mit Dut/Fin beginnen, vorher geht es einfach nicht.

---