
Subject: Plötzlicher Haarausfall

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

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

Moin,??

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

?Ich bin Chris, werde nächsten Monat 37 und habe extremen Haarausfall.?

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.

??Ich liebe meine Haare, wie fast jeder Mensch denke ich :d

?Meine Haare sehen seit Ende letzten Jahres total stumpf/tot aus und sind extrem dünn geworden. Friseure waren immer begeistert von meinen Haaren, die waren immer extrem dick, aktuell sieht man davon nichts mehr.

??Ich gehe von genetischem Haarausfall aus, ich mache natürlich Bilder. Ich hab mir die Haare kurz rasiert um den genauen Schaden begutachten zu können, ich hoffe man kann Alles erkennen.

?Die Geheimratsecken hatte ich schon immer, meiner Meinung nach sind sie auch nicht wirklich schlimmer geworden, ich müsste mal auf alten Bildern schauen. Leider habe ich kaum Bilder mit so kurzen Haaren, glaube das ist erst das zweite Mal wo ich so radikal gerodet habe.?

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.

?Die Menge und Größe an Schuppen die da runterkamen war beängstigend.?

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.

?Ich konnte am Hinterkopf auch so leichte Wölbungen/Hubbel spüren, das könnte davon kommen.

?Ich werde auch zum Arzt gehen und Werte überprüfen lassen, zur Sicherheit. ?

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.

??Ende 2023 Corona, Anfang 2024 Trennung und OP, diese drei Umstände alleine haben zu einer Gewichtsreduktion von 83 kg auf 70 kg geführt, bei 187 cm Körpergröße. ?Die

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.

Es war nicht unüblich 8 Drinks pro Tag zu nehmen um wach zu bleiben. ?All das ist

natürlich Stress, auch für die Haare und kann auch nicht gerade förderlich gewesen sein.
?Wenigstens waren alle Drinks zuckerfrei, das ist schonmal was :d
??Im Oktober wurde dann bei einer Untersuchung in einer Klinik ein Vitamin-D Mangel festgestellt.

Ich war seit der Trennung nicht wirklich draußen, nur für die Arbeit/Einkaufen/Fitnessstudio.
?Laut Klinik soll der Wert zwischen 25-70 mg/l liegen, meiner lag bei 7,1 mg/l.

??Ich habe seit Januar diesen Jahres mit der Supplementierung von Vitamin-D angefangen, 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 kurz kommt. ?

Seit Anfang April kommen Zink, Vitamin B Komplex und Collagen zu den Supplements.?Um mögliches DHT zu blocken greife ich auf natürliche Lebensmittel zurück die dabei helfen sollen.??Auf Fin würde ich gerne verzichten, die NW lesen sich teilweise ja wirklich wie ein Horrorfilm. Mit meinem Glück bekomme ich auch die ganze Palette ab...?Ich sprühe täglich einmal Minox auf die betroffenen Stellen und massiere es ein.

Dermapen ist bestellt, ich habe nur Angst eventuelle Schäden anzurichten die eine HT verhindern könnten. Ich muss mich zu dem Thema aber noch intensiver belesen. ?Wenn ich 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 Mutter hatte wohl bis ins hohe Alter eine volle Haarpracht.?Mein eigener Zwillingbruder hat meine aktuellen Probleme nicht und auch bisher keine Anzeichen für Haarausfall.?Wir sind 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.

Wenn noch mehr Infos erwünscht sind Feuer frei....??Gruß
?Chris

File Attachments

1) [IMG_1994 2-zusammengefügt.pdf](#) , downloaded 299 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 , wirts 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
Biotiin 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 raaten. 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](#)

archyjojen schrieb am Mo., 05 Mai 2025 11:59 Danke 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 [archyjojen](#) 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 einzugrenzen, zumindest kurzzeitig?

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

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall
Posted by [dennybm](#) on Sat, 16 May 2026 02:00:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin, mich würde es interessieren, ob dein Bruder auch wie du Kraftsport treibt.. habe auch damals das Gefühl gehabt, dass Fitness meinen diffusen Haarausfall verstärkt.. Vitamin d Mangel hatte ich damals auch. Lag bei 6 oder so.

Seit fast zwei Jahren jetzt auf 0,5 mg fin und ich habe das Gefühl mein Haarausfall ist stabil. Mal besser, mal schlechter. Nebenwirkungen nur die ersten paar Wochen Leistenziehen und häufiger pinkeln. Danach nichts mehr. Hilft mir eher ruhiger zu schlafen.

Viel Erfolg

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall
Posted by [JoBr](#) on Sat, 16 May 2026 17:40:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kraftsport führt zu mehr DHT, aber die Muskeln nehmen ebenfalls bei Zunahme mehr DHT auf.

Wobei ich habe letztens von pilos einen Beitrag gelesen, da ging es (soweit ich mich erinnere) darum, dass nicht der DHT-Serumswert entscheidend ist, sondern das DHT das die Haarwurzeln selbst produzieren, also in der Kopfhaut.

Finde aber den Aspekt mit dem besser Schlafen interessant, ist es quasi "Stresssenkend" oder wie genau kann man sich das vorstellen?

Subject: Aw: Plötzlicher Haarausfall
Posted by [archyjojen](#) on Sat, 16 May 2026 20:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,
dann melde ich mich endlich auch wieder zu Wort, hatte viel zu tun.
Mittlerweile sind es 4,5 Monate mit Fin, absolut null Nebenwirkungen.
Die Tonsur sollte in 3-4 Monaten wieder komplett zu sein, es ist jetzt schon deutlich besser. Das Gleiche gilt für die GHE, da kommen auch viele Haare wieder.

Mein Bruder macht auch Fitness aber auf einem deutlich niedrigeren Level. Ich denke bei mir war es einfach ein furchtbar schlechtes/stressiges Jahr mit Viraaminmangel, sebDerm und AGA in Kombination.

Hatte mal ausgerechnet, alleine an Energydrinks waren es das eine Jahr ca 600.

Aktuell fallen mir leider immer noch relativ viele Haare aus, keine Ahnung ob es shedding ist. Es sind aber immer schön kräftige Haare, bin also nicht sonderlich besorgt.

Das absolut nervige ist halt wirklich die SebDerm, die bekomme ich einfach nicht weg.

Gott sei Dank ist dieses nervige Entzündungsjucken verschwunden mit der vierten Einnahme von Fin und auch nie wieder aufgetaucht.

Schlaf allgemein könnte ein Unterschied sein zwischen uns, ich war schon immer mehr die Nachteule und hab weniger/unregelmäßiger geschlafen.