

---

Subject: Haare sind dünner und fallen plötzlich aus  
Posted by [tommey](#) on Wed, 29 Jul 2015 13:54:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Community!

Meine Name ist Tom, ich werde nächste Woche 25 und habe seit einiger Zeit ein Problem mit meinen Haaren...

Es fiel mir das erste mal vor vielleicht 8 Monaten oder so auf..vielleicht ist es auch mittlerweile schon fast ein Jahr her...die Zeit rennt so schnell.

Eigentlich war ich stets mit meinen Haaren zufrieden und hatte keine Probleme. Meine Mutter und Schwester (beide mit etwas dünneren Haaren) beneideten mich immer um meine festen und dicken Haare. Ich trage sie seit bestimmt 10 Jahren etwas länger oben (so zwischen 6cm und 12cm), die Seiten meist etwas kürzer. Meine Friseurinnen bestätigten mir auch immer schöne, gesunde und auch viele Haare auf dem Kopf.

Dann, wie gesagt vor geschätzten 8-12 Monaten, stellte ich ziemlich plötzlich fest, dass sich meine Haare auf der oberen Kopfhaut seltsam dünn anfasten... Hinten und an den Seiten war alles normal...aber auf meinem oberen Kopf schienen sie sich irgendwie verändert zu haben. Nunja und an diesem Zustand hat sich bisher nichts geändert.

Seit ich stärker darauf achte, fällt mir auf, dass ich über den Tag für meine Verhältnisse ungewöhnlich viele Haare verliere. Wenn ich mir mit der Hand durch das Haar fahre und dabei leicht daran ziehe, habe ich fast immer 1-4 Haare in den Händen. Aber nur auf der oberen Kopf! Auch beim Kämmen liegen nachher 5-10 Haare im Waschbecken.

Was mir an den Haaren auffällt ist, dass sie gar nicht oder nur sehr schwach über diesen weißen "Zipfel" am Ende des Haares verfügen. Wenn ich mir sonst mal ein Haar aus dem Kopf gezogen hatte (kam natürlich nicht oft vor) oder wo hängen blieb, kann ich mich immer daran erinnern, diesen weißen Zipfel stärker ausgebildet gesehen zu haben.

Ich habe mir Jahre lang die Haare mit Head&Shoulders gewaschen, um Schuppenbildung vorzugreifen und ich war auch immer zufrieden mit dem Shampoo und dem Gefühl nach dem Waschen.

Aktuell benutze ich Shampoo und eine Spülung aus dem DM Markt, welche beide Coffein beinhalten und kraftlosen Haaren und Wurzeln wieder mehr Kraft verleihen sollen. Dazu habe ich auch mal so ein Coffein Tonikum ebenfalls aus dem DM Markt versucht, es aber nach 1-2 Wochen nicht mehr regelmäßig angewendet (2x täglich). War mir nicht sicher, ob ich damit vielleicht noch mehr Schaden anrichte . Vielleicht ist es dann zu viel Coffein oder so? Ich habe keine Ahnung...

Bin auch natürlichen Mitteln durchaus nicht abgeneigt. Würde fast alles, was Hilfe verspricht mal versuchen.

Wäre für jeden Tipp von euch dankbar! Vielleicht kann mir einer sagen, wo das plötzlich her kommen kann, oder natürlich was ich dagegen tun kann.

Ich habe meine Ernährung nicht verändert, stand nicht unter ungewöhnlich viel Stress und auch meine beiden Eltern meinen, ihre Eltern und Großeltern hatten mit Haarausfall keine

Probleme. Woher soll das also auf einmal kommen? Gibt es nicht irgendwas, was ich tun kann?

Habe auch eine kurze Zeit lang Leinsamen tagelang eingeweicht und die entstandene Flüssigkeit als Spülung benutzt..hatte ich irgendwo im Internet gelesen.. Aber dann hat das Zeug mega gestunken und ich dachte auch, das bringt doch eh nix und habe es gelassen..

Hab echt Angst und bin da verzweifelt. Ich möchte schnellstmöglich gegenwirken, sofern es möglich ist. Werde auch demnächst mit meinem Hautarzt darüber sprechen.

Ratschläge? Ideen? Tipps?

Beste Grüße,

Tom

---