
Subject: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Sat, 04 Mar 2017 22:06:55 GMT

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

Über mich:

Ich werd dieses Jahr 30 und möchte jetzt etwas gegen den (anscheinend) erblich bedingten Haarausfall machen. Mein Vater ist fast 60 und hat insgesamt sicher weniger Haare als ich, aber so wie bei mir am Wirbel sah es bei ihm mit 30 nicht aus... eher mit 45 (wenn überhaupt). Er hat noch überall Haare (wie ich hinten weniger), seine Stirn wurde höher und es ist alles etwas diffus. Hätte ich seinen Zustand in dem Alter wäre ich zufrieden. Sein Bruder hat komplett volles Haar. Wie mein Opa in jungen Jahren aussah kann ich nicht sagen, aber bei ihm ging es nur vorne weit zurück. Mütterlicherseits kenn ich den Vater nicht, meine Mutter meinte jedoch mal dass er zumindest keine Glatze hatte... andererseits kannte sie ihn nur als ca. 30 Jährigen.

Ich würde behaupten dass mir mit Mitte 25 aufgefallen ist dass die Haare um den Wirbel herum weniger geworden sind.

Der jetzige Zustand belastet mich, also muss etwas dagegen unternommen werden.

Ich muss dazu sagen dass mein Lebensstil nicht grad der beste ist... ich ernähr mich eher einseitig und mache derzeit keinen Sport ..

Ist natürlich schlecht, aber anhanddessen wie die Haare ausfallen glaub ich jedoch an erblich bedingten Haarausfall. Oder sollte ich mich trotzdem auf eine Schilddrüsenunterfunktion untersuchen lassen?

Achja ich hatte bis es los ging sehr dickes/dichtes Haar. Bin außerdem ein sehr heller Hauttyp.. in Kombi mit dunklen Haaren natürlich supoptimal.

Was ich mir gedacht habe:

- bringt wohl wenig, aber früh Zink/Seelen/Biotin abends Kupfer (seit 1 Woche)
- Minox... ich vermute dass ich wegen der Anzahl meiner Haare die flüssige Variante nehmen sollte, oder? Der Schaum würde mir schon mehr zusagen nachdem was ich so las. Und wieviel % würden Sinn machen?
- Ket-Shampoo am liebsten nur 2-3x die Woche etwas einwirken lassen, aber ich denk dass es nicht ausreicht und ich an der selbstgemachten Lotion nicht vorbei komme. Meinungen?
- Sport fürs bessere empfinden/wieder abnehmen

FIN möchte ich erstma aus dem Weg gehen bzw. vielleicht für später zurück halten.

Der aktuelle Stand in Bildern:

Aktuelle Bilder direkt im Licht mit zu 90% trockenen Haaren direkt nach dem Duschen...

Bilder in den nächsten Posts!

Meinungen?

Es hat den Punkt erreicht wo es mich psychisch belastet bzw. einfach nicht mehr aus dem Kopf geht. Es ist vorallem nicht nur der Istzustand, sondern wie es schon in einem Jahr aussehen könnte...

Was denkt ihr lässt sich da machen?

=> Mein Mindestziel wäre dass es so dauerhaft (sagen wir 15 Jahre) gehalten wird. (nicht optimal aber damit könnte ich leben)

=> Mein Wunschziel wäre an der lichten Stelle wieder mehr Dichte ab 6 Monaten und der Zeit danach.

Vor dem Shedding (Minox) und Ausfall der toten Haare (durch aufweichen mit KET Lotion falls ich sie nutze) habe ich etwas Angst. Besteht die Möglichkeit dass ich vorübergehend an der Stelle komplett kahl bin? Wäre es vielleicht eine Option erstma 6 Monate nur FIN in niedriger Dosis zu nehmen um dann mit etwas mehr Haaren auf Ket/Minox zu wechseln?

Vielen Dank vorab in der Hoffnung dass mir jemand helfen kann. (BITTE!)
