

Hallo Ihr Lieben,

ich weiß langsam wirklich nicht mehr weiter...

Ich bin jetzt 24, männlich und hatte Anfang des Jahres noch so volles und wie immer gewohnt kräftiges Haar.

Mittlerweile habe ich seit 4 Monaten (seit März/April) so krassen Haarausfall (nur oben, nicht an den Seiten) und ich kann das ganze nicht nachvollziehen. Die Haare fallen nur beim Waschen jedes Mal extrem aus (wenn ich beispielsweise morgen aufwache, sind auf dem Kissen aber keine Haare). In meiner Familie gab es bisher keine Fälle von so frühen und extremen Haarausfällen.

Mittlerweile war ich bei mehreren Ärzten und Dermatologen, um Ursachen zu finden.

Hier sind ein paar Punkte, die wir festgehalten haben:

1. Ich hatte im Januar zum ersten Mal eine Blasenentzündungen (als Mann ja eher unwahrscheinlich), die mit Antibiotikum behandelt wurde. Eventuell hat das Antibiotikum auch auf die Haare Einfluss gehabt, sodass sie deswegen aktuell ausfallen (sollten dann aber laut Arzt wieder nachwachsen).
2. Stress auf Arbeit: Ich arbeite in einem Start-Up, permanent untersetzt und Überstunden sind an der Tagesordnung (hab aber zum Glück mittlerweile gekündigt). Es gab auch gerade im Februar/März Tage, wo mir selbst aufgefallen ist, wie krass gestresst ich mich gefühlt habe. Und ich habe den Stress auch mit in mein Privatleben genommen. Seitdem ich das wahrgenommen habe, achte ich deutlich darauf, mich nicht mehr so stressen zu lassen (geföhlt funktioniert das ganz gut).
3. Sport und Sportler-Ernährung: Ich habe von Januar bis März/April jeden zweiten Tag nach der Arbeit Sport gemacht (zusätzlicher Stress). Dazu gab es einen speziellen Ernährungsplan (viel Eiweiß), Eiweiß-Shakes und Kreatin-Tabletten. Nach Wahrnehmung des Haarausfalls habe ich alles sofort abgesetzt bis heute. Ich habe meinem Dermatologen die Inhaltsstoffe der Shakes und der Kreatin-Tabletten gezeigt und er meinte, dass der Haarausfall davon nicht kommen kann.
4. Entzündete Kopfhaut: Bereits bei meinem ersten Besuch beim Dermatologen im April haben wir festgestellt, dass die Kopfhaut stellenweise rot/gereizt/entzündet ist. Der Dermatologe gab mir daraufhin ein KET-Shampoo mit. Ich habe das über zwei Monate genommen, doch die Kopfhaut wurde überhaupt nicht besser. Bis heute nicht. Ich habe absolut keine Ahnung, woher diese Kopfhautentzündung kommt, warum ich sie habe oder wie ich sie wegbekomme.

Ein anderer Arzt hat mir gesagt, dass das eher erblich bedingter Haarausfall sei. Das kann ich aber irgendwie nicht glauben, zumal auch der Haarausfall erst da ist, seitdem anscheinend ja auch die Kopfhaut entzündet ist.

Könnt Ihr mir irgendwie weiterhelfen? Von dem anderen Arzt habe ich jetzt ein Shampoo für hypersensible Haut bekommen. Ich wasche aktuell meine Haare alle 2-3 Tage (früher ganz normal jeden Tag), da ja jede Haarwäsche wieder einen großen Haarverlust bedeutet. Neben dem Shampoo hat mir der Arzt auch noch Kortison zum Auftragen auf die Kopfhaut verschrieben sowie auch Finasterid (ich habe gerade bei letzterem aber wirklich starke Bedenken bezüglich der Nebenwirkungen).

Ich bin auch aktuell kurz davor, mir alle Haare abzuschneiden, weil man es so langsam immer stärker sieht. Ich empfinde es als sehr große Belastung, zumal vor 4-5 Monaten noch alles ganz normal war.

Ich freue mich über jedes Feedback und jeden Tipp von Euch!

---