

---

Subject: Extremer Haarausfall - ist das normal?

Posted by [JohnStrong](#) on Sat, 23 Nov 2019 15:02:48 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich habe noch einen relativ passablen Haarstatus - zwei GHE, die rechte etwas größer als die linke, aber für 28 Jahre eigentlich echt okay;

Ich habe auch mal Minoxidil für den Bart genommen, hatte auch etwas Erfolg damit, aber dann, als das Limit ausgereizt schien habe ich das schon vor circa 5-6 Monaten abgesetzt;

Und habe ich angefangen, etwas Sport zu machen - nicht extrem viel aber ca. 3 x die Woche ins Gym eine Stunde und einmal die Woche joggen für 40-60 Minuten - jedenfalls merke ich seit ein paar Wochen (vielleicht 3-4 Wochen), dass ich extrem viel Haare verliere;

Ich dusche nur jeden zweiten Tag und bevor ich das mache kämme ich mir die Haare (ich habe für Männer relativ langes, circa schulterlanges Haar) und in der Bürste sind im Schnitt 150-250 Haare; Danach dusche ich und habe dann im Abfluss nochmals circa 70-80 Haare (vielleicht auch mehr, es ist extrem schwer das zu zählen, wenn sie nass sind) - Über den Tag verteilt verliere ich ja auch Haare, z.B. im Haargummi, wenn ich sie zusammenbinde oder, wenn ich sie offen trage auf meinem Schreibtisch und im Bett finden sich auch einige (nicht so viel aber vielleicht so 50 pro Woche)

Um es abzukürzen: Ich verliere geschätzt pro Tag nicht 100 sondern viel eher 200-300 Haare und das macht mir Angst - die Haare sind fast alle lang und normal dick (90%, aber es sind auch ein paar richtig dünne oder kurze dabei) und sie fallen überall aus d.h. wenn ich mit über die Front kämme hängen ähnlich viele Haare in der Bürste wie wenn ich über die Seiten kämme;

Nun frage ich mich natürlich, was ich tun soll - ich würde am liebsten Finasterid 1mg alle zwei Tage nehmen - ich habe das mal für 30 Tage genommen, weil mich vor 1-2 Jahren meine GHE bedrückt haben und habe dabei keinerlei Nebenwirkungen gespürt;

Nun würde mich interessieren: Was haltet ihr davon? Würdet ihr anfangen Fin zu nehmen? Was hätte das für Auswirkungen auf Muskelaufbau (hat da jemand Erfahrungen gesammelt?), was hat das für Auswirkungen auf Bart? Kann ich, wenn ich damals nach 30 Tagen immernoch keine Nebenwirkungen hatte behaupten, dass ich bzgl. Nebenwirkungen relativ sicher bin oder können die noch viel später, z.B. nach Monaten oder Jahren plötzlich kommen? Benötigt ihr Bilder von meinem Haarstatus bzw. ein Bild von den Haaren, die ich so jeden zweiten Tag beim Kämmen verliere?

Über Antworten freue ich mich sehr

VG

---