

Hallo liebes Forum,

Ich habe bereits im Frühling des Vorjahres einen Thread erstellt, da ich damals nach ca. 2 Jahren Finasterid und etwa 9 Monaten Minoxidil ein ziemlich starkes Shedding + leichtes Kopfhautjucken hatte.

Über den Sommer ist das ganze dann etwas abgeflacht, bis es zum Ende des Jahres hin wieder stärker wurde, insbesondere das Kopfhautjucken. Teilweise wurde es in letzter Zeit fast unerträglich. Ich habe mich in den letzten Monaten also noch einmal intensiv mit dem Thema Haarausfall auseinandergesetzt, habe zig Beiträge und Studien gelesen, und bin zu dem Entschluss gekommen, aktiv etwas zu unternehmen und mein Regime zu verstärken, um das Shedding zu stoppen und um meinen Status zu verbessern. Diesen Prozess möchte ich gern mit Leuten aus diesem Forum teilen, da ich mit niemandem sonst in meinem Umfeld über meine Haarprobleme rede. Gerne könnt ihr mir Anregungen und Tipps zu meinem Regime geben oder eigene Erfahrungen teilen. Vielleicht kann der ein oder andere auch etwas von hier mitnehmen.

Zu mir und meiner HA-Vorgeschichte:

Ich bin zurzeit 24(fast 25) und leide etwa seit meinem 18. Lebensjahr an Haarausfall. Ich hatte vorher sehr volle Haare und hab auch noch mit 19 vereinzelt Komplimente für mein volles Haar bekommen. Mit 20 war das dann vorbei. Nachdem ich mir die Haare etwas kürzer als sonst hab schneiden lassen, hab ich von einem kahlen Bekannten zu hören bekommen, dass es bei mir ja auch nicht mehr lange dauert. Ich hab es jedoch noch bis ich 21 war verdrängt. Plötzlich fiel es mir jedoch wie Schuppen von den Augen und ich fiel kurz in ein tiefes schwarzes Loch, ich dachte, meine Jugend wäre nun vorbei. Ich habe jedoch recherchiert und kurz darauf, kurz vor meinem 22. Geburtstag, mit Finasterid angefangen. Seitdem hat sich mein Status, wenn ich mir Bilder von vor 3 Jahren angucke, nicht wirklich verschlechtert. Mein Vater hat mit 50 Jahren noch komplett dichtes volles Haar - als wäre er ein Teenager. Mein Bruder hat mit 23 auch noch dicke dunkle Locken. Einige Brüder meiner Mutter (nicht alle) haben jedoch Vollglatzen.

Shedding

Bis Frühjahr 2020 schien also alles in Ordnung zu sein. Keine wirkliche Verbesserung - jedoch auch keine Verschlechterung. Von einem auf den anderen Tag bemerkte ich jedoch, dass mir Haare ausfallen! Sehr viele! Ich recherchierte also etwas, postete hier ins Forum, und entschied, wöchentlich eine Dutasterid zu nehmen, zusätzlich zu meinem Finasterid. Schien erstmal ok. Nachdem ich dieses Ende 2020 wieder anfang, Haare zu verlieren, habe ich noch mehr recherchiert und bin zu dem Entschluss gekommen, dass es mehrere Möglichkeiten für das lang anhaltende Shedding geben kann. Die wahrscheinlichsten sind wohl diese (auch wenn ich es wohl nie mit Sicherheit sagen kann):

1. Ein Telogen Effluvium aufgrund des Fin's

2. Das Fin hat aufgehört zu wirken.
3. Shedding aufgrund des Minoxidils (meine Kopfhaut war sehr gereizt nach dem Auftragen des Minoxidils, auch nach dem Schaum).
4. Das Minoxidil hat stärker gewirkt, als Ich dachte und nun seine Wirkung verloren.
5. Mein Haarausfall ist so stark, dass mein Regime insgesamt nicht mehr wirkt.

Wie gesagt, es kann noch andere Möglichkeiten geben, jedoch werde ich vor allem gegen diese Möglichkeiten versuchen vorzugehen.

Zudem ist es mein Ziel, meine HaarFront zu verbessern.

Ich spare bereits für eine Haartransplantation, werde aber erstmal alles tun, um meine Haare ohne ein HT zu verbessern. Eine HT würde ohnehin nur infrage kommen, wenn ich meinen Haarstatus ganz sicher zumindest halten kann.

Mein neues Regime

Etwa ab Mitte Dezember 2020 habe ich nun also mein Regime verstärkt. Ich nehme nun jeden zweiten Tag eine Dutasterid (0,5mg) und jeden zweiten Tag eine Finasterid 1(mg). Zudem bin ich von topischem Minoxidil auf orales umgestiegen. Ich nehme hiervon jeden Morgen 5 mg (seit 2 Wochen).

Ich plane, auf Dauer (etwa ab Ende Frühling, solange reicht mein Fin noch) jeden Tag Dut zu nehmen.

Nebenwirkungen:

Vom Fin hatte ich keinerlei Nebenwirkungen. Vom Dut (seit ca 3 Wochen) auch noch keine. Vom topischen Minoxidil habe ich starkes Kopfhautjucken bekommen, daher der Umstieg auf das orale Minoxidil.

Ich würde mich wie gesagt über eure Meinungen und Erfahrungen freuen!
