

---

Subject: Haarausfall wurde besser, nur woran lag es?

Posted by [Petershaarausfall](#) on Tue, 25 Oct 2022 18:08:19 GMT

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

---

Hi Zusammen,

das wird nun ein etwas längerer Post, aber mir ist das Ganze wichtig und ich möchte meine Geschichte möglichst präzise und strukturiert wiedergeben, um vielleicht passende Antworten auf meine Fragen zu erhalten.

Zu mir: ich bin M/26 Jahre alt und leide unter Haarausfall. Der Spaß ging ca. mit ca. 20/21 los. Seitdem bildeten sich langsam Geheimratsecken. Dennoch bemerkten Freunde sowie Familie, dass ich ebenfalls lichtetes Haar im Tonsurbereich bekam, mit teilweisen kahlen Stellen. Mit den Geheimratsecken hatte ich mich abgefunden, bzw. fand es jetzt nicht dermaßen schlimm.

Als die kahlen Stellen im Tonsurbereich anfangen, wurde mir das Thema jedoch stark unangenehm. Zudem ich erblich nicht vorbelastet bin. Mein Vater ist nun 56 Jahre alt und hat immernoch viele Haare auf dem Kopf und ich würde es als altersgerecht einstufen. Er hat zwar auch weniger Haare im Tonsurbereich, jedoch fing das erst mit ca. 50 bei ihm an und lichte Stellen sieht man nur phasenweise. Mein Opa ist nun über 80 und er hat praktisch eine Halbglatze. Also noch mehrere Haare auf dem Kopf, aber natürlich sehr licht.

Mütterlicherseits habe ich nicht so viele Informationen, da ich meinen Opa nicht persönlich kannte. Ich weiß jedoch, dass er Geheimratsecken hatte, aber laut meiner Oma ansonsten auch noch bis 45+ dickes Haar. Danach hatte sie auch kein Kontakt mehr zu ihm. Aus diesem Grund bin ich etwas trotzig, da es mir nicht ganz klar ist, warum ich „schon“ Haare verliere. Mir ist ebenfalls bewusst, dass Haarausfall auch natürlich eintreten kann und das Mitte 20 nicht heißt, dass man volles Haar haben muss. Ebenfalls auffällig war, dass mein Haar sich teilweise strohig angefühlt hat, vor allem im Tonsurbereich und ich eig. Nicht viele Haare verliere, zumindest fällt mir das nicht bewusst auf.

In einigen Foren habe ich gelesen, dass Personen mit Haarausfall gerne mal über 100 Haare nach dem Waschen verlieren. Bei mir sind es vllt 10-15. Zudem kann man ja bis zu 100 Haare täglich verlieren, ohne dass man unter Haarausfall leidet. Ich hatte immer das Gefühl, dass meine Haare einfach nicht nachwachsen.

Als ich den Haarausfall bemerkte ging ich auch zum Dermatologen, aber wie auch im Anfänger QnA geschrieben, hilf dieser mir nicht wirklich weiter. Er bestätigte mir meinen Haarausfall und verschrieb mir Minoxidil. Dies war ca. mittel Juli, welches ich seitdem auch für den Tonsurbereich regelmäßig einnahm. Nach ca. einem Monat trug ich es aber ebenfalls auch auf die Geheimratsecken auf.

Da ich aber auch noch andere Symptome habe, wie zum Beispiel ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit, innere Unruhe und auch gerne mal wegen kleineren Dingen schnell gestresst werden kann, bin ich ebenfalls nach ca. einem Monat noch zum Hausarzt gegangen, weil ich gelesen habe, dass man eventuell auch Probleme mit der Schilddrüse haben könnte, die genau diese Symptome inklusive Haarausfall zeigen. Der Arzt meinte nach meiner Beschreibung auch, dass die Schilddrüse, aber auch ein Mineralmangel die Symptome haben kann.

Letztlich machte ich denn einen Bluttest, um die Schilddrüse zu überprüfen.

Dieser war aber anscheinend normal. Zusätzlich meinte der Arzt, dass ich einfach mal für ca.

2 Monate ausprobieren soll Zink, Vitamin B und Eisen als Tabletten einzunehmen. Ich hatte allerdings im Vorfeld schon gelesen, dass der Haarausfall durch Mangelernährung kommen kann. Hatte aber auch gelesen, dass das eig. Super selten ist, vor allem wenn man sich halbwegs normal ernährt. Deswegen hatte ich das zunächst nicht in Betracht gezogen. Den einzigen Mangel, den ich mir vorstellen konnte, war Vitamin D, da ich seit der Pandemie nur sehr selten rausgegangen bin. Laut meinem Arzt hilft Vitamin D nicht gegen Haarausfall. Im Internet hatte ich bei manchen Seiten gelesen, dass Vitamin D durchaus helfen kann. Zudem nutze ich nun seit ca. 12 Jahren ein Headset täglich für mehrere Stunden. Damit habe ich nun auch ca. seit 2-3 Wochen aufgehört. Auch wenn ich im Internet keine wissenschaftlichen Studien gefunden habe, dass Headset oder auch Kappe/Mütze tragen einen negativen Einfluss auf das Haarwachstum hat, wollte ich alles Mögliche ausprobieren.

Ebenfalls schrieb ich vor ca. 3-4 Monaten meine Bachelorarbeit, die mich sehr viel Stress gekostet hatte.

Nun sind ca. 3 Monate vergangen (Ich würde anschließend nochmal einen kurzen chronischen Ablauf darstellen, um es etwas nachvollziehbarer zu machen), seitdem ich meine ersten Gegenmaßnahmen angewendet habe. Das Ergebnis ist klar: Mein Haar ist deutlich dicker geworden. Die kahlen Stellen am Hinterkopf sind größtenteils weg und maximal noch leicht zu sehen und das auch nur, wenn mein Kopf nass ist. Die Geheimratsecken sind weiterhin da, aber es haben sich jedoch neue Haare gebildet. Nicht die Welt, aber besser als Nichts. Das „strohrige“ Haar im Tonsurbereich ist immernoch zu fühlen, aber laut Aussage meiner Mutter deutlich besser geworden. Sie meint ebenfalls, dass mein Haar zurzeit deutlich schneller wachsen würde seit meinem letzten Friseurbesuch. Ich bin somit auf jeden Fall sehr zufrieden, wie sich das Ganze entwickelt hat. Mein Problem ist leider nur, dass ich mir nicht ganz sicher bin, was genau der Dinge geholfen hat. War es das Minodoxil, das nach 3 Monaten sichtbar sein soll? Waren es die Nährstoffe oder was sonst. Ich weiß es leider nicht, da das Ergebnis auf einmal plötzlich kam und alles auf dem Stichtag, wo man auch die Ergebnisse feststellen soll. Sprich Nach 3 Monaten von Minox, dann nahm ich einen Monat später an, die Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, die ein Ergebnis nach ca. 2 Monaten geben soll. Und mein Stress hat sich auch in letzter Zeit deutlich gelegt, da ich vor ca. 3 Monaten ebenfalls das Ergebnis der Bachelorarbeit erhalten habe.

Das Einfachste wäre nun natürlich alles nacheinander abzusetzen und man könnte sehen, was ausschlaggebend war. Nur ich zb wenn ich das Minox absetze, habe ich gelesen, dass die Haare wieder schnell ausfallen können, was mich mind. 3 Monate wieder nachhinter schmeißen würde. Zudem habe ich auch gelesen, dass Minox nach absetzen und wieder anfangen weniger Erfolg gewährleisten könnte. Bzgl. Meinen anderen Symptomen wie ständig müde, Antriebslosigkeit etc. ist eine leichte Verbesserung eingetreten, aber das kann ich nach so kurzer Zeit noch nicht genau bestätigen, da ich vorher auch immer mal wieder Phasen hatte, wo es besser war. So das war nun eine ziemliche Wall of Text, aber ich bedanke mich für jeden einzelnen, der bisher weitergelesen hat. Vielen Dank! Letztlich wären meine Fragen, um das ganze nochmal zusammenzufassen.

1. Hat jemand ähnliche Symptome gehabt speziell bzgl. Mineralmangel und hat ähnliche Ergebnisse erzielt?

2. Da der größte Unterschied mehr oder weniger von jetzt auf gleich war und das ganze Haar dicker war, wäre meine Frage hilft Minox nur an den Stellen, auf die man den Schaum hat oder

überall? Zudem hattet ihr Bei Minox auch das Gefühl, dass das Ergebnis von jetzt auf gleich kam oder wars eher slow and steady, wie bei meinen Geheimratsecken? Meinen Tonsurbereich konnte ich leider nicht gut auf neue Haare untersuchen.

3. Habt ihr Erfahrungen mit Kopfbedeckungen gemacht? Oder ist es vllt einfach nur eine Täuschung, dass meine Haare vllt nicht dicker geworden sind, sind jedoch einfach nicht mehr so plattgedrückt

4. Wie sah Haarausfall bei euch aus? Ist es so, dass man beim Haarausfall wirklich merkt, dass einem die Haare ausfallen, sprich nach dem Waschen 100 Haare in der Dusche/Wanne oder habt ihr es auch eher gemerkt, dass ihr einfach weniger Haare auf dem Kopf hattet?

Meine These zu meinem Problem wäre wie folgt. Die Geheimratsecken sind aufgrund meiner Genetik und werden auch für immer dableiben. Der Haarverlust im Tonsurbereich entstand entweder aufgrund von Stress oder Nährstoffmangel oder sogar beidem. Ich habe auch öfters ein Jucken bzw. Kribbeln festgestellt, welches nicht nur seit Anwendung von Minoxidil auftrat, sondern auch teilweise schon davor.

So ich hoffe das wars und ich habe nichts vergessen. Wie gesagt nochmals vielen Dank an Jeden der sich meine Geschichte angetan hat. Ich würde mich sehr freuen, wenn jemand meine Theorie bestätigen könnte oder widerlegen könnte. Somit hätte ich Gewissheit und müsste vllt weniger Geld für Nahrungsergänzungsmittel oder eben Regaine ausgeben.