

---

Subject: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurf](#) on Sat, 11 May 2024 16:06:29 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin nun seit mehreren Jahren hier stiller Mitleser, leider ist der Leidensdruck mittlerweile so groß geworden, dass ich nun aktiv hier um Ratschläge und Hilfe suche. Vielen Dank auch schonmal an alle die sich das hier durchlesen.

Zu mir: Ich 26, männlich, leide seit 4-5 Jahren unter Haarausfall. Bin mittlerweile NW 3 schätzungsweise und verliere nach wie vor Haare, vor allem in den GHEs die sich unaufhaltsam verschlechtern.

Familie: Mein Vater (über 60) hat auch Haarausfall und mit 30 hatte er auch schon stark ausgeprägte GHEs. Meine Mutter leidet leider auch, seit den Wechseljahren an Haarausfall und zunehmend lichterem und dünnerem Haar (ich vermute deshalb, dass meine Haarfolikel sehr sensibel sind). Ich habe 2 ältere Brüder (beide Mitte 30) die sehr sehr starken Haarausfall hatten / haben, bei beiden war es so schlimm, dass sie mit Mitte 20 NW 5-6 waren. Beide haben aber auch nie etwas gegen den HA unternommen.

Medikamente: Ich nehme seit 3 1/2 Jahren Minoxidil, zunächst 2 mal täglich, seit 2 Jahren aber nur noch 1xmal täglich. Ich nehme auch viel zu viel Minoxidil, auf die betroffenen Bereiche schmiere ich (7-8 ml) des flüssigen Alopexy 5%.

Seit fast 3 Jahren nehme ich auch 1 mg finasterid (oral) täglich.

Pyrilutamide(habe ich auch über ein Jahr genommen, nach den enttäuschenden Ergebnissen und da ich keine merkliche Verbesserung gemerkt habe, aber wieder abgesetzt.

Ich mirkronedle alle 14 Tage mit 1,25 ml, danach wende ich Minoxidil topisch an. (das auch schon seit 3 Jahren)

Seit 1 1/2 Jahren nehme ich auch RU 58841. Zeitweise in Kombi mit Pyri, seit einem 3/4 Jahr aber ausschließlich. Dafür mixe ich 1,5 g von Actifolic in das flüssige Minoxidil. Ich nehme also kanpp 200 mg RU täglich!

Ket-Shampoo verwende ich ca 2 mal die WOche und lasse es gut 5 Minuten einwirken.

Zusätzlich nehme ich seit März Dut 0,5 mg einmal die Woche (anstatt Fin) und seit dieser Woche sogar 2 X Woche.

Nahrungsergänzungsmittel nehme ich auch die gesamte Palette (Biotin, Zink, Vitaminc C / D)

Ernährung & Lifestyle:

Ich ernähre mich mittelmäßig gesund. Ich esse viel Protein (180-200 g pro Tag) aber kein Kreatin. Treibe viel Sport fast täglich Kraftsport, 1 x die Woche Cardio und 1-2 die Woche Kampfsport.

Da ich aktuell studiere und arbeite bin ich schon gestresst, allerdings merke ich auch wenn ich Urlaub habe keine extremen Verbesserungen des Haarausfalles. Ich schlafe zudem ausreichend im Schnitt ca 7 Stunden und ich denke der Sport sollte eigentlich ein guter Ausgleich zum Stress sein.

Danke nochmal falls du bis hier gelesen hast, ich weiß Haarausfall ist nicht die Welt und ich sollte mich im Vergleich zu meinen Brüdern echt glücklich schätzen. Ich muss leider auch

zugeben, dass mich der Haarausfall und vor allem die Tatsache, dass ich ihn nicht stoppen kann, schon sehr runterzieht.

Habt Ihr vielleicht Ideen woran das bei mir liegen könnte und Verbesserungsvorschläge, wie ich den Haarausfall stoppen kann (ich erwarte keinen magischen Neuwuchs)?

Vielen Dank euch und ganz viele Grüße :)

---