

---

Subject: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [nurmi](#) on Thu, 10 May 2007 16:36:55 GMT

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

---

Hallo Leute,

bin 27 Jahre, männlich und neu hier im Forum. Bin echt froh, dass ich dieses Forum gefunden hab und endlich mal Tipps von betroffenen bekommen kann.

Also ich habe generell sehr dünnes Haar. Es war schon seit längerem sichtbar, dass sich bei mir die Haare eher lichten. Familiär sieht es so, dass väterlicherseits mein Vater, Onkel, Onkel des Vaters usw. (also fast alle Männer) und mütterlicherseits Großvater (Mutter und Tante haben auch eher dünnes Haar) eine Glatze haben.

Ich bin nun wie gesagt 27 Jahre alt und mein nun sehr rapid verlaufender Haarausfall (zur Zeit auch sehr viel Stress) belastet mich sehr. Ein guter Punkt ist jedoch, dass es noch nicht so weit fortgeschritten ist, dass ich wirklich behaupten könnte eine Glatze zu haben...es sind halt (wenn man genauer hinsieht) die üblichen Stellen, die dünner werden.

Meine Frage nun an euch hier im Forum. Wie soll ich am besten weiter vorgehen??

Habe begonnen Kieselerde 2x tgl. einzunehmen. Mache nach jedem HAarewaschen (1x tgl.) eine "Bierspülung". Verwende zur Zeit auch Alpecin Coffein Shampoo und Haarwasser mit Coffein (kommt mir aber nicht als sehr hilfreich vor).

Habe bereits gelesen, dass die Wirkstoffe Finasterid und Minoxidil sehr gut wären. Bekomme aber erst Anfang Juni einen Termin beim Arzt zwecks Verschreibung...Habe also gedacht gleich mal mit Rogaine anzufangen??!!

Interessant wären auch Tipps in Bezug auf die Ernährung...wow eine ganze Menge...

Ich freue mich auf eure Tipps!!

liebe Grüße  
peter

---