
Subject: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [cokelight](#) on Sun, 03 Feb 2008 12:27:49 GMT

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

Hallo zusammen,

bin 27 jahre alt und hätte mal ne Frage was ich am besten zum Vorbeugen gegen Haarausfall nehmen kann.Momentan habe ich noch keine GHE`s und auch noch keine Platte.von meinem Vater aber weiss ich dass es bei ihm mit ca. 28 angefangen hat eine Platte zu bekommen.Jetzt meine Frage: Was kann ich jetzt schon tun um dem vielleicht bevorstehenden Haarausfall entgegenzuwirken?Und woher kommt es eigentlich dass mein Vater fast keine GHE`s hat aber eine Platte?

Danke für Antworten!

Gruss
cokelight

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [stef84](#) on Sun, 03 Feb 2008 19:54:04 GMT

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

Solange du keinen HA hast, ja nicht mal GHE, dann entspanne dich einfach. Mach gar nichts. Das ist nur verschendes Geld und Mühe. Du weißt gar nicht ob du den HA von deinem Vater erbst. Und wenn doch, kann er auch später anfangen.

Das dein Vater wohl nur vertex eine kahle Stelle hat (so interpretiere ich deine Aussage) und keine GHE ist reine Genetik! Man muss nicht unbedingt GHE kriegen. Haben zwar die meisten, aber bei vielen bildet sich auch nur ein Hubschrauberladeplatz am hinteren Oberkopf.

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [cokelight](#) on Sun, 03 Feb 2008 21:16:17 GMT

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

Danke für die Info.Nur heisst es nicht immer so früh wie möglich entgegenwirken.Weil wenns mal losgeht sind die folikel schon fertig oder?Ich dacht so für den Anfang an Coffein-Shampo,Zink,Vitamine und Sägepalme.Spricht da was dagegen?

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Christian24](#) on Sun, 03 Feb 2008 22:48:53 GMT

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

cokelight schrieb am Son, 03 Februar 2008 22:16Danke für die Info.Nur heisst es nicht immer so früh wie möglich entgegenwirken.Weil wenns mal losgeht sind die folikel schon fertig oder?Ich dacht so für den Anfang an Coffein-Shampo,Zink,Vitamine und Sägepalme.Spricht

da was dagegen?

Wer sagt dir den, dass du überhaupt Haarausfall bekommst?

Du kannst es ja auch von jemand anderem vererbt bekommen als von deinem Vater!

Und falls es dann losgehen sollte, ist es noch immer früh genug wenn du was bemerkst!

Jetzt, wär es pure Geldverschwendung!

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [cokelight](#) on Mon, 04 Feb 2008 20:33:14 GMT

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

Versteh die Logik aber nicht ganz.

Soweit ich weiss bildet sich bei Menschen die zum Haarausfall neigen der Haarfolikel durch "Unterernährung" immer weiter zurück bis er irgendwann komplett abstirbt. Klar weiss ich nicht ob meine Folikel "unterernährt" sind aber ich kann ja mal einfach davon ausgehen. Falls nicht auch gut. Aber ich kann doch nicht warten bis der Folikel zurückgebildet hat und dann erst mit der Behandlung beginnen. Man sollte sich ja schließlich auch gesund ernähren um von vorne rein nicht krank zu werden und wartet nicht ab bis man krank wird um sich dann zu behandeln. Oder lieg ich damit jetzt falsch

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Fritz Fantom](#) on Mon, 04 Feb 2008 20:37:37 GMT

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

cokelight schrieb am Mon, 04 Februar 2008 21:33 Man sollte sich ja schließlich auch gesund ernähren um von vorne rein nicht krank zu werden und wartet nicht ab bis man krank wird um sich dann zu behandeln. Oder lieg ich damit jetzt falsch

Irgendwo hat er recht

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Alibi](#) on Mon, 04 Feb 2008 20:40:08 GMT

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

informier dich auf der alopezie startseite mal ein bisschen über haarausfall...oder google oder mach sonstwas.

der haarfolikel stirbt nicht "einfach so" ab, das haar fällt aus und dann kommt nichts mehr...das ist ein miniaturisierungsprozess der seine zeit dauert (beim einen schneller, beim anderen langsamer) und dementsprechend wir das haar auch immer schwächer, das aus dem betroffenen folikel kommt...deshalb kann man da sehr wohl rechtzeitig gegensteuern

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Fritz Fantom](#) on Mon, 04 Feb 2008 21:12:03 GMT

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

Alibi schrieb am Mon, 04 Februar 2008 21:40informier dich auf der alopezie startseite mal ein bisschen über haarausfall...oder google oder mach sonstwas.

der haarfolikel stirbt nicht "einfach so" ab, das haar fällt aus und dann kommt nichts mehr...das ist ein miniaturisierungsprozess der seine zeit dauert (beim einen schneller, beim anderen langsamer) und dementsprechend wir das haar auch immer schwächer, das aus dem betroffenen folikel kommt...deshalb kann man da sehr wohl rechtzeitig gegensteuern

Hat er doch geschrieben, der Folikel bildet sich immer weiter zurück
Und diesem überhaupt zurückbilden will er vorsorgen

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Alibi](#) on Mon, 04 Feb 2008 21:50:27 GMT

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

Fritz Fantom schrieb am Mon, 04 Februar 2008 21:37cokelight schrieb am Mon, 04 Februar 2008 21:33Man sollte sich ja schließlich auch gesund ernähren um von vorne rein nicht krank zu werden und wartet nicht ab bis man krank wird um sich dann zu behandeln.Oder lieg ich damit jetzt falsch

Irgendwo hat er recht

man geht aber auch nich nachts schon ins schwimmbad, nur weil es am nächsten tag eventuell heiss werden könnte...

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [swat](#) on Mon, 04 Feb 2008 22:18:33 GMT

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

cokelight schrieb am Son, 03 Februar 2008 22:16Danke für die Info.Nur heisst es nicht immer so früh wie möglich entgegenwirken.Weil wenns mal losgeht sind die folikel schon fertig oder?Ich dacht so für den Anfang an Coffein-Shampo,Zink,Vitamine und Sägepalme.Spricht da was dagegen?

Spricht nix gegen, aber auch nicht viel dafür
Zink und Vitamine sind in Maßen (nicht Massen) immer gut und wichtig für den Körper.
Aber ob das allein mit Sägepalme zusammen etwas bewirken kann, wage ich stark zu bezweifeln.

Aber versuchen kannst Du es ja.

Das Alpecin kannst Du total knicken, erwiesenermaßen 0 Wirkung.

Die großen zwei Wirkstoffe gegen Haarausfall sind nun mal Finasterid und Minox. Und wenn Du noch keine AGA hast, würde ich zu keinem von beidem raten.

Den ganzen anderen Kram wie tonnenweise Vitamine am Tag, die der Körper eh wieder alle ausscheidet, sind nur schmückendes Beiwerk und in ihrer Wirkung bislang nicht bewiesen.

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 05 Feb 2008 08:00:32 GMT

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

Alibi schrieb am Mon, 04 Februar 2008 21:40informier dich auf der alopezie startseite mal ein bisschen über haarausfall...oder google oder mach sonstwas.

der haarfolikel stirbt nicht "einfach so" ab, das haar fällt aus und dann kommt nichts mehr...das ist ein miniaturisierungsprozess der seine zeit dauert (beim einen schneller, beim anderen langsamer) und dementsprechend wir das haar auch immer schwächer, das aus dem betroffenen folikel kommt...deshalb kann man da sehr wohl rechtzeitig gegensteuern

Problem bei vielen Leuten mit HA ist allerdings, dass sie - zunächst nicht betroffen - erst mit der Zeit die Wahrnehmung dafür entwickeln, wie betroffene Haarpartien aussehen, dass sie also erst mit der Zeit klar sehen, ob sie betroffen sind oder nicht (Ausnahmen gibt es natürlich). Da spielt die Psychologie auch eine große Rolle (Stadien der Verleugnung etc.). Das ist auch eine Art Erkenntnisprozess, das heisst, man kann eigentlich nicht einmal guten Gewissens jemandem raten, genau zu beobachten, wenn man ihn nicht gleichzeitig lehrt, worauf er bei dieser Beobachtung acht geben muss.

"Vorbeugend" etwas zu nehmen, ist aber meiner Meinung nach Unsinn: entweder der HA hat bereits begonnen, dann gibt es keine Vorbeugung mehr oder man hat eben keinen HA...

Das Missverständnis liegt glaube ich in der Definition von HA: viele Menschen verstehen unter HA mitunter weit fortgeschrittene Stadien der Alopezie mit deutlicher Glatzenbildung. Ich glaube, dieser Begriff entspricht nicht dem, den dieses Forum gebraucht. Hier versteht man unter HA das "Effluvium", also die Tatsache, dass mehr Haare ausgehen als nachwachsen, egal welches Norwood-Stadium gerade durchgemacht wird.

Also, Fazit:

"vorbeugen" gegen Glatzenbildung: ja, wenn man HA hat > Minox, Fin, Fluta etc

"vorbeugen" gegen Effluvium: per definitionem mE nicht möglich

Grüße

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall

Posted by [Haarfolikel](#) on Tue, 12 Feb 2008 18:07:20 GMT

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

cokelight schrieb am Son, 03 Februar 2008 13:27 Was kann ich jetzt schon tun um dem vielleicht bevorstehenden Haarausfall entgegenzuwirken?

nicht rauchen...

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall
Posted by [sLiiDer](#) on Tue, 12 Feb 2008 21:52:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gehen wir mal davon aus du nimmst ab morgen Fin, und deine Haare bleiben genau so wie sie jetzt sind. Irgendwann wirst du denken das, dass nur wegen dem Fin kommt, aber so nimmst du vielleicht etwas zu dir was total unnötig ist.

Deswegen achte weiterhin auf deine Haare und mach dir sonst keine weiteren Sorgen, die kommen schon noch. (Oder auch nicht)

Subject: Re: Vorbeugen von Haarausfall
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 12 Feb 2008 22:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@cokelight, die Haare gehen nicht wegen Unterernährung sondern wegen androgenen ein was aber nicht heißt das der Follikel stirbt.. es heißt nicht umsonst androgenetische Alopezie..

Weil dein Vater darunter leidet hat das noch lange nicht zu bedeuten das es dir auch passieren wird. Ganz im Gegenteil.. Dem aktuellen Stand der Wissenschaft zufolge (was mir durch Beobachtungen im Freundeskreis und der eigenen Familie auch immer wieder bestätigt wird), brauchst dich als allerletztes nach der Entwicklung deines Vaters richten.. Kann dazu beitragen und bei manchen sogar dominieren, ist aber in der Regel selten der Fall..

Wenn du keinerlei Anzeichen dafür hast, ist es einfach verschwendete Zeit sich damit zu beschäftigen und rausgeworfenes Geld in entsprechende Therapien zu investieren. So traurig es auch ist, aber erst durch den Beginn einer AGA kann man feststellen ob man betroffen ist und derzeit gibt es keine Möglichkeit das vorher herauszufinden..

Aber wie die anderen sagen, da liegt wiederum auch der Hund begraben.. Wann stellt man selbst fest das die AGA begonnen hat. Ich habe es auch ziemlich spät erst realisiert obwohl die ersten Anzeichen bereits 2-3 Jahre zuvor eintraten.. Zum Glück war es noch nicht zu spät.