
Subject: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [stef84](#) on Fri, 02 May 2008 21:05:59 GMT

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

Hallo liebes Forum!

Ich bin zur Zeit mal wieder am überlegen, ob ich überhaupt Haarausfall habe. Tatsache ist, dass ich zur Zeit fast nichts nehme und mein HA schon seit einer Ewigkeit stabil ist! Was natürlich 1A ist

Es wurde hier schon öfters erwähnt, dass Sport vor allem Zinkmangel hervorrufen kann. Und Zinkmangel eben Haarausfall.

Nun habe ich seit ich 15 bin sehr intensiv und zwischen 18 und 19 als Profi (mehr oder weniger) eine Sportart betrieben. D.h. mit ca. 25 Stunden Training die Woche. Und ich habe zu der Zeit kein Zink supplementiert. Mit 17 viel mir zum ersten mal auf, dass ich leichte GHE habe. Bis 18 beobachtete ich, dass sie leicht wuchsen. Mit 19 beendete ich dann meine "Karriere" und begann etwas Krafttraining zu machen und eben auch Zink und Eisen zu supplementieren. Und kurz Zeit später auch Finasterid, da ich ja keine Angst mehr vor ner Dopingprobe haben musste. Der Haarzustand blieb dann stabil. Das ist er auch schon seit über einem Jahr seit ich kein Fin mehr nehme. Zink u.a nehme ich noch immer.

Sehr lange Rede, kurzer Sinn: Die Frage, ob ihr denkt, dass ich eventuell Zinkmangel hatte, schenke ich mir mal, weil das weiß wohl einfach niemand und man kann nur vermuten! Und es ist eben möglich... oder etwa nicht?

Wenn man Haarausfall durch einen Mangel bekommt, sei es Zink oder sonst was, verläuft er dann auch nach dem Norwood-Schema oder eher nur diffus. Und kommen die Haare dann wieder zurück, wenn der Mangel beseitigt wird? (weil bei mir: Norwood Schema (NW1,5), und Haarzustand seit über 3 Jahren stabil)

Danke

Gruß Stef

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 02 May 2008 22:33:16 GMT

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

Hast du Fotos?

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 02 May 2008 23:56:00 GMT

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

stef84 schrieb am Fre, 02 Mai 2008 23:05 Hallo liebes Forum!

Ich bin zur Zeit mal wieder am überlegen, ob ich überhaupt Haarausfall habe. Tatsache ist,

dass ich zur Zeit fast nichts nehme und mein HA schon seit einer Ewigkeit stabil ist! Was natürlich 1A ist

Es wurde hier schon öfters erwähnt, dass Sport vor allem Zinkmangel hervorrufen kann. Und Zinkmangel eben Haarausfall.

Nun habe ich seit ich 15 bin sehr intensiv und zwischen 18 und 19 als Profi (mehr oder weniger) eine Sportart betrieben. D.h. mit ca. 25 Stunden Training die Woche. Und ich habe zu der Zeit kein Zink supplementiert. Mit 17 viel mir zum ersten mal auf, dass ich leichte GHE habe. Bis 18 beobachtete ich, dass sie leicht wuchsen. Mit 19 beendete ich dann meine "Karriere" und begann etwas Krafttraining zu machen und eben auch Zink und Eisen zu supplementieren. Und kurz Zeit später auch Finasterid, da ich ja keine Angst mehr vor ner Dopingprobe haben musste. Der Haarzustand blieb dann stabil. Das ist er auch schon seit über einem Jahr seit ich kein Fin mehr nehme. Zink u.a nehme ich noch immer.

Sehr lange Rede, kurzer Sinn: Die Frage, ob ihr denkt, dass ich eventuell Zinkmangel hatte, schenke ich mir mal, weil das weiß wohl einfach niemand und man kann nur vermuten! Und es ist eben möglich... oder etwa nicht?

Wenn man Haarausfall durch einen Mangel bekommt, sei es Zink oder sonst was, verläuft er dann auch nach dem Norwood-Schema oder eher nur diffus. Und kommen die Haare dann wieder zurück, wenn der Mangel beseitigt wird? (weil bei mir: Norwood Schema (NW1,5), und Haarzustand seit über 3 Jahren stabil)

Danke

Gruß Stef

Kann beides, sowohl diffus, als auch AGA typisch verlaufen. Wobei letzteres eher selten ist. Setz da also nicht deine Hoffnungen rein, obwohl ich es dir natürlich "wünschen" würde.. Bei einem Zinkmangel sieht es auch oft so aus, dass der Haarausfall an der Front beginnt und sich dann nach gewisser Zeit nach hinten durchzieht bzw die Haare erst dünner werden. Eisenmangel ist typischerweise eher diffus. Bei Manganmangel verlangsamt sich der Haarwuchs drastisch und die Haare werden rötlich oder verlieren ihre Farbe. Kupfermangel äußert sich an der fehlenden Pigmentierung der Haare. Beim Beseitigen des Mangelzustandes ist ein Nachwachsen der Haare wahrscheinlich, da die Haarfollikel ja nicht geschädigt sind bzw in Narbengewebe verwandelt wurden. Vielleicht solltest du einfach mal eine Vollblutanalyse machen lassen.

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 03 May 2008 00:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du denn sonst irgendwelche Anhaltspunkte, die auf einen Mangel hindeuten würden? Denk daran, Mangelerscheinungen zeigen sich meist schleichend, d.h. du könntest jetzt schon Haarausfall haben und erst viel später spielt die Libido verrückt und es herrscht Aschermittwoch in der Hose... .

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 03 May 2008 07:08:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GHE müssen ja nicht immer direkt zusammenlaufen und zu ner Stirnglatze führen! es kann durchaus sein, das du auch ohne alles (ohne Fin und ohne Zink) deinen Haarzustand hättest wie jetzt!

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 11:02:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hänge mal ein Foto dran!
Bitte keine Kommentare zur Frisur. Bin gerade aufgestanden und so sieht die Frisur auch aus

Mein Großvater mütterlicherseits hatte auch nur GHE. NW2 seit er 20 ist. Aber dafür auch bis 85. Mein Vater ist aber leider NW4,5 und von der Haarstruktur (dünne Haare) komme ich eher nach ihm. Von der Haarfarbe aber eher nach meinem Opa. Aber wissen werde ichs wohl nie... Es sei denn ich nehme gar nichts mehr, aber dazu liebe ich meine Haare zu sehr
Jedenfalls die, die noch da sind

File Attachments

1) [Photo393a.JPG](#), downloaded 324 times



Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 03 May 2008 11:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht gut aus...hast auf jeden Fall eine gute Dichte

Die Haarlinie sieht aber schon eher nach eine Fortschreiten aus, ist aber eher eine Gefühlssache.

Wie alt bist du?

Du könntest für die Haarlinie auf jeden Fall mit Spiro arbeiten, falls du dir nicht sicher bist.

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 11:23:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin 24. Die Haarlinie ist auch das einzige was mir Sorgen macht. Direkt dahinter sind die Haare schön dicht, auch die Tonsur ist top. Eine etwas höhere Stirn habe ich schon immer. Aber die sch... GHE eben. Aber so gut oder eher schlecht sind sie schon seit über 3 Jahren, als ich mit Fin begann.

Spiro oder Fluta sollte ich wohl dann doch mal in Erwägung ziehen. Ich bin noch etwas skeptisch, weil ich unter Fin starke NW hatte. Aber eigentlich habe ich davon bei Spiro oder Fluta topisch noch nie gehört. Vielleicht sollte ichs mal probieren...

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 03 May 2008 11:25:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Spiro bekommst du zu 99,9% keine Nebenwirkungen.

Ist auch nicht teuer, wenn du bei minoxidil.com bestellst, in der Haarlinie allein kommst du mit einer Dose ohnedies ewig aus.

Wie war das bei dir? Bevor du Fin genommen hast - hattest du da deutlichen HA?

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 11:35:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, war schon schleichend. Habe mit Ende 20 mit Fin angefangen. Meine Haare habe ich seit ich 17 bin, beobachtet. Habe regelmäßig den Augenbrauen-GHE-Ansatz-Abstand und Abstand zum mittleren Haaransatz gemessen. Mitten drin blieb alles gleich (vielleicht 2mm Verlust; ja nicht wirklich messbar). In den GHE habe ich in den drei Jahren links ca. 6mm und rechts ca. 8mm verloren. Und da ich ja auch väterlicherseits erblich vorbelastet bin, habe das zum Anlass genommen mit Fin zu beginnen. Ich denke auch, dass ich mit Fin etwas wieder

zurückgewonnen habe. So ca. 2mm. Ist aber natürlich fast unmöglich zu messen...

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 11:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Sam, 03 Mai 2008 02:18 Hast du denn sonst irgendwelche Anhaltspunkte, die auf einen Mangel hindeuten würden? Denk daran, Mangelerscheinungen zeigen sich meist schleichend, d.h. du könntest jetzt schon Haarausfall haben und erst viel später spielt die Libido verrückt und es herrscht Aschermittwoch in der Hose... .

Der Aschermittwoch und dann die Fastenzeit begann erst, nachdem ich mit Fin begonnen hatte. Doch jetzt ist ja die Fastenzeit vorbei und es kann wieder gesündigt werden

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [bananas](#) on Sat, 03 May 2008 12:50:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du Säge abgesetzt?

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 14:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jepp.
Hatte sogar davon leichte Nebenwirkungen, aber natürlich nicht vergleichbar mit Fin. Ich wills jetzt einfach mal riskieren mit parkers Methode. Aber ich denke, dass Säge schon helfen kann!

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [bananas](#) on Sat, 03 May 2008 14:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK.
Mit welchem kurzen Satz würdest du Parkers Methode beschreiben?

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 15:05:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Sam, 03 Mai 2008 16:47OK.

Mit welchem kurzen Satz würdest du Parkers Methode beschreiben?

Da gab es mal einen sehr langen und heiß diskutierten Thread dazu vor ca. 2 Monaten! Aber schau in meine Siganatur! Ist halt sehr "alternativ". Ich nehme aber nicht ganz so viel wie parker empfiehlt. Es reicht auch so schon an Pillen. Ich will das einfach mal probiert haben.

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/109736/?srch=erfolgsr ezept#page_top](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/109736/?srch=erfolgsr+ezept#page_top)

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 03 May 2008 15:48:16 GMT

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

stef84 schrieb am Sam, 03 Mai 2008 16:22Jepp.

Hatte sogar davon leichte Nebenwirkungen, aber natürlich nicht vergleichbar mit Fin. Ich wills jetzt einfach mal riskieren mit parkers Methode. Aber ich denke, dass Säge schon helfen kann!

Du solltest aber vorsichtig sein.Falls du tatsächlich einen Mangel haben solltest,wird dir keine Haarausfallmethode der Welt helfen können.Noch nicht mal meine... Bin ich heute wieder großkotzig... Ne,mal im Ernst,solltest du tatsächlich zum Beispiel einen Zinkmangel haben,kannst du davon ausgehen,dass du hypoglykämisch reagieren und somit Maca nicht vertragen kannst,weil hoch glykämisch.Solltest du wirklich die Befürchtung haben,an einem Mangel zu leiden,rate ich dir wirklich ersteinmal eine Vollblutuntersuchung zu machen.Positiv dabei,du machst dir keine Gedanken mehr darüber,falls es negativ ausfallen sollte und kannst dich ganz deinem "Kampf" der AGA widmen...Der Mangel poltert nicht mehr im Hinterzimmer umher und stolpert über die Bettkante...

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel

Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 16:00:30 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Sam, 03 Mai 2008 17:48stef84 schrieb am Sam, 03 Mai 2008 16:22Jepp.
Hatte sogar davon leichte Nebenwirkungen, aber natürlich nicht vergleichbar mit Fin. Ich wills jetzt einfach mal riskieren mit parkers Methode. Aber ich denke, dass Säge schon helfen kann!

Du solltest aber vorsichtig sein.Falls du tatsächlich einen Mangel haben solltest,wird dir keine Haarausfallmethode der Welt helfen können.Noch nicht mal meine... Bin ich heute wieder großkotzig... Ne,mal im Ernst,solltest du tatsächlich zum Beispiel einen Zinkmangel haben,kannst du davon ausgehen,dass du hypoglykämisch reagieren und somit Maca nicht vertragen kannst,weil hoch glykämisch.Solltest du wirklich die Befürchtung haben,an einem Mangel zu leiden,rate ich dir wirklich ersteinmal eine Vollblutuntersuchung zu machen.Positiv dabei,du machst dir keine Gedanken mehr darüber,falls es negativ ausfallen sollte und kannst dich ganz deinem "Kampf" der AGA widmen...Der Mangel poltert nicht mehr im Hinterzimmer umher und stolpert über die Bettkante...

Ich supplementiere ja schon seit über 3 Jahren 15mg Zink. Eine kurze Zeit davon (3 Monate) waren es sogar 50mg. Deswegen auch meine Vermutung. Seit ich Zink nehme hat ja auch der HA gestoppt (wobei das natürlich auch an Fin liegen kann). Aber du hast Recht. Ich werde mal mein Blut untersuchen lassen. Habe das noch nie gemacht. Nur auf Sexualhormone. Und ich hab erst gestern von einem ehemaligen Sportkollegen gehört, dass er sowohl Zink als auch Eisenmangel hatte.

Ich habe früher aber natürlich einige Conconi-Tests gemacht. Wird da nur nach dem Laktat (Milchsäure, anaerobe Schwelle, ihr wisst schon) geschaut?

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [bananas](#) on Sat, 03 May 2008 16:06:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Da gab es mal einen sehr langen und heiß diskutierten Thread dazu vor ca. 2 Monaten!

Kann man das denn in einem Wort oder Satz zusammenfassen, da ich den Thread eh nicht so ganz verstanden habe.

In welche Richtung geht es?
Bei Fin wäre es z. B. DHT Reduzierung.

Subject: Re: Haarausfallverlauf durch Mangel
Posted by [stef84](#) on Sat, 03 May 2008 16:24:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Sam, 03 Mai 2008 18:06Zitat:Da gab es mal einen sehr langen und heiß diskutierten Thread dazu vor ca. 2 Monaten!

Kann man das denn in einem Wort oder Satz zusammenfassen, da ich den Thread eh nicht so ganz verstanden habe.

In welche Richtung geht es?
Bei Fin wäre es z. B. DHT Reduzierung.

Das geht dann eher in die Richtung von Minox- keiner weiß so richtig wie es funktioniert!
Frage am besten mal parker, er hat das ganze ja "erfunden" und selbst wohl beachtliche Erfolge damit!

Aber ich bin selber noch etwas skeptisch. Aber wieso soll man es nicht mal probieren, anders wird

man nie rausfinden ob es funktioniert.
