

---

Subject: Haarausfall hält an!

Posted by [DanielDuese](#) on Tue, 10 Apr 2012 22:41:34 GMT

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

---

Liebes Forum,

mein letzter Beitrag blieb unbeantwortet, daher hier erneut meine Problembeschreibung. Seit ca. einem Monat leide ich unter Haarausfall. So kann ich eine Menge Haare mit dem bloßen Durchstreichen einer Bürste entfernen. Sehr wahrscheinlich ist der Haarausfall stressbedingt und zudehm auf unzureichende Nahrung zurückzuführen. Ich versuche mein bestes diese Probleme zu beseitigen. Meine Fragen:

1. Ist stress/essbedingter Haarausfall endgültig oder wachsen neue Haare nach einer Erholungsphase?
2. Ist es besser die Haare regelmäßig zu waschen oder sie eine ganze Zeit ungewaschen zu lassen?
3. Gibt es Nahrungsmittel, die mein Haar bewusst stärken würden oder ist eine generell gesunde Ernährung der Schlüssel?
4. Persönliches Interesse: Ist Haarausfall väterlicherseits vererbbar?

Vielen Dank für eure Hilfe,

Daniel

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [Nizi](#) on Tue, 10 Apr 2012 23:16:19 GMT

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

---

1. Die Haare müssten wiederkommen....sonst wäre ja jeder Manager kahl
  2. Am besten jeden Tag...vorausgesetzt deine kopfhaut verträgt es. Am besten aber mit milden Shampoos z.B. mit Zuckertensiden.
  3. Nahrungsergänzungsmittel sind ganz gut. Nimm 2-3 mal die Woche eine A-Z Tablette z.B. von Abtei und du dürftest keinen Nährstoffmangel haben. Wichtig ist, dass auch Stoffe wie Kupfer, Zink, Eisen, Biotin, etc. drin ist. Nur nicht überdosieren, sonst überforderst du deinen Körper beim Abbau.
  4. Ich denke schon, dass es auch väterlichseits vererbbar ist. Häufiger kommt es jedoch mütterlichseits vor, also wenn der Vater deiner Mutter zu Haarausfall neigt, ist es wahrscheinlicher, dass es dich auch trifft, als wenn dein Vater und Großvater väterlichseits volles Haar haben. Also es kann, ist aber wahrscheinlicher, dass es von der Mutter vererbt wird.
- 
-

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Wed, 11 Apr 2012 04:16:26 GMT

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

---

Nizl schrieb am Wed, 11 April 2012 01:16

4. Ich denke schon, dass es auch väterlichseits vererbbar ist. Häufiger kommt es jedoch mütterlichseits vor, also wenn der Vater deiner Mutter zu Haarausfall neigt, ist es wahrscheinlicher, dass es dich auch trifft, als wenn dein Vater und Großvater väterlichseits volles Haar haben. Also es kann, ist aber wahrscheinlicher, dass es von der Mutter vererbt wird.

Welchen Einfluss hat Fin eigentlich auf die Hormone des Großvaters mütterlicher seits?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [Silent Blood](#) on Wed, 11 Apr 2012 10:23:05 GMT

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

---

Ich würde eher sagen, dass die väterlicher Vererbung häufiger ist. Geht doch mal mit offenen Augen durch die Straßen, wie oft sieht man da eine Sohn mit seinem Vater und beide haben exakt die gleiche (dünne) Frisur?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 11 Apr 2012 16:33:52 GMT

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

---

Ich sehe es in meinem Freundeskreis öfter in der Kombination (als ob sich die "AGA-Gene" generell stärker durchsetzen würden) :

Vater hat volles Haar, Großvater mütterlicherseits hat AGA -> Sohn hat AGA

oder: Vater hat AGA, Großvater mütterlicherseits hat volles Haar -> Sohn hat AGA.

(bei mir ist es zb. so, dass ich den frontalen Haaransatz meines Großvaters mütterlicherseits(frühe AGA) geerbt habe, die Seiten jedoch von jemand anders und mein Haarbild scheint sich anders zu entwickeln als bei ihm, obwohl immer alles darauf hingedeutet hat...Mein Vater hatte mit 22 leichte Ansätze zu NW1 und das blieb so bis er 34 war, mit 40 war er erst NW2 und mit 55 NW3 (Tonsurbildung) ohne frontale Lichtung)

Die Vererbung läuft jedoch in den seltensten Fällen zu 100% über ein Gen. Laut aktueller Forschung ist die Tendenz größer, dass AGA über das X-Chromosom weitergegeben wird, welches vom Großvater mütterlicherseits kommt.

Doch es spielen andere nicht identifizierte Gene bei der Vererbung mit, also ich bin mir sicher, dass jeder in der Regel "Mischerbig" ist. Mein Bruder hat etwa die Schwarzen Rosshaare von Meiner Großmutter Mütterlicherseits und von Natur aus leichte seitliche GHEs die sich mit seinen 25 Jahren noch immer fast nicht verändert haben.

Außerdem hat das Umfeld in dem man aufwächst und die Lebensweise auch in dieser Hinsicht

einen großen Einfluss auf die Ausprägung genetisch bedingter Merkmale!  
Daher sind NEMs (besonders basenbildende) und möglichst wenig Distress sicher gut.  
Medikation (wenn notwendig) wirkt bei einem sportlichen, "basisch" lebenden Menschen sicher besser...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [DanielDuese](#) on Sat, 14 Apr 2012 03:11:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
vielen Dank fuer die Antworten. Ich hoffe wirklich, dass sie wiederkommen!

Im Moment dusche ich eher weniger, weil es eben sehr unangenehm ist die Hand voller Haare zu sehen.

Meint ihr es waere besser, einen Kurzhaarschnitt zu schneiden, oder spielt das keine Rolle?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 14 Apr 2012 14:52:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey!  
Prinzipiell macht es keinen Unterschied ob du längere Haare hast oder ob du sie kurz hältst.  
Das beeinflusst den Wachstumszyklus des einzelnen Haares nicht.  
Vorteile sind jedoch: man hat subjektiv nicht so viel Haarausfall, man kann Haarwuchsmittel sparsamer und sicherer auf die Kopfhaut bringen und man hat die Dichte besser im Auge.

Das einzig schockierende kann sein, dass einem bei einem Kurzhaarschnitt bei helleren Beleuchtungen mehr die Kopfhaut als die Haare ins Auge fällt obwohl sie dicht sind. (keine Sorge, das ist sogar bei Christian Bale so und der hat einen alpha-Status für Männerhaarwuchs: <http://www.aceshowbiz.com/images/events/SPX-023535.jpg>)

Allerdings ist es bei einem Kurzhaarschnitt nicht so leicht möglich festzustellen ob und wie Haare nachwachsen (das erkennt man gut wenn man bei Haarlänge >3cm einen Scheitel macht und nach Zwischenlängen sucht (kürzere, also "neue" Haare- die bei Alopezie miniaturisiert werden, immer feiner nachwachsen.)

Sie einfach mal nach wie es am Seitenscheitel und am Oberkopfscheitel aussieht.

Ich lese hier gerade, dass dein HA erst knapp ein Monat dauert, also kann es unter Umständen ein Stress/Frühjahrsbedingter verstärkter Haarwechsel sein.

Du kannst auch testen, ob sich die Haare gleichmäßig verteilt vom Kopf kämmen/leicht

ziehen lassen.

Bei mir ist es zB. so, dass mir proportional am meisten Haare aus dem rechten Stirneck ausfallen, ansonsten überall etwa gleich viel und ich habe im rechten Scheitel ein paar schwächere Haare die sich einfach so rausnehmen lassen. Das deutet auf leicht beginnende Alopezie hin, jedoch nicht zwangsläufig, weil die Dichte immer noch gleich ist wie vor Jahren. Es kommt immer darauf an, wie ein ausgefallenes Haar ersetzt wird!

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 14 Apr 2012 16:41:51 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Wed, 11 April 2012 18:33

Die Vererbung läuft jedoch in den seltensten Fällen zu 100% über ein Gen. Laut aktueller Forschung ist die Tendenz größer, dass AGA über das X-Chromosom weitergegeben wird, welches vom Großvater mütterlicherseits kommt.

Dann dürfte ich so bleiben wie ich bin und der haaransatz sollte dann nicht weiter zurückgehen Obwohl Haare sind mir immer zu wenig meine GHE sind sehr groß geworden mit den Jahren und Haaransatz ist zurückgegangen. Und damals wo ich noch dicke lange Haare hatte wars mir aber auch immer zu wenig. Es kann mir nie genug sein. Ist eben pathologisch.

ABER

das ist genau das was ich gerade versuche rauszubekommen.  
Handelt es sich beim HA nur um ein GEN oder zwei oder wenige  
und eben nicht wie angenommen mehrere.  
Soviel zu LP

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:14:40 GMT

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

---

DAS "Haarausfall-Gen" gibts es (mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit) ebenso wenig wie DAS "Ich-werde-fett-Gen", das "Schizophrenie-Gen"...

mit anderen Worten: AGA wird Monogenie nicht als Ursache haben.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:24:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tysa schrieb am Sat, 14 April 2012 19:14DAS "Haarausfall-Gen" gibts es (mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit) ebenso wenig wie DAS "Ich-werde-fett-Gen", das "Schizophrenie-Gen"...

mit anderen Worten: AGA wird Monogenie nicht als Ursache haben.

Dem steht entgegen das sehr sehr viele aktive und ehemalige Fin-Anwender nicht zum Erfolg kamen.

Das lässt aufherrschen !

Ich persönlich glaube nicht das Polygenie die Ursache ist.

Mit Sicherheit nicht bei Jedem.

Und wenn das bestätigt ist, ist das eine sehr gute Nachricht, denn das würde bedeuten Jeder ist heilbar.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:44:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Dem steht entgegen das sehr sehr viele aktive und ehemalige Fin-Anwender nicht zum Erfolg kamen.

dann ist es auch nicht unikausal, sondern multikausal

-> folglich fällt ein einziges "AGA-Gen" ohne hin weg. von anlage-umwelt ganz zu schweigen...

p.s.: erfolg ist relativ. und ich nehme an, dass "sehr, sehr viele" in diesem falle absolut und nicht in relationen gemeint ist. letzteres ist nämlich unfug (wie beinahe alles, was du schreibst)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tysa schrieb am Sat, 14 April 2012 19:44Zitat:Dem steht entgegen das sehr sehr viele aktive und ehemalige Fin-Anwender nicht zum Erfolg kamen.

dann ist es auch nicht unikausal, sondern multikausal

-> folglich fällt ein einziges "AGA-Gen" ohne hin weg. von anlage-umwelt ganz zu schweigen...

p.s.: erfolg ist relativ. und ich nehme an, dass "sehr, sehr viele" in diesem falle absolut und nicht in relationen gemeint ist. letzteres ist nämlich unfug (wie beinahe alles, was du schreibst)

Wenn das Gen gefunden ist nehme ich deine Entschuldigung an, wenn es nicht schon gefunden

---

wurde.

PS: durch "Unfug" (Zufall) mein Freund wurden große Errungenschaften entdeckt.  
Zum Beispiel die Formel für Benzol wurde im Traum entdeckt

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:03:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn du älter bist als ich, warum befindest du dich gedanklich immer noch auf dem stand eines 17-jährigen?

dieses ständige rumlabern, obwohl du von nichts eine anhnung hast (statistik, wissenschaftliche methoden, wissenschaftstheorie, biologie, genetik, medizin, anatomie, um nur wenige zu nennen) und jedem denk- und/oder logikfehler unterliegst, den man sich vorstellen kann.

die argumentation mit dem benzol ist lächerlich und unlogisch. einfach zurechtbiegen und dann passt das schon. hauptsache zum selbstzweck rumlabern.

wenn ich idiotische kommentare lese und dann darüber nachgucke, wer den mist geschrieben hat, welchen namen lese ich dann so gut wie immer? "mehr haare 2012"!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:06:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tysa schrieb am Sat, 14 April 2012 20:03 wenn du älter bist als ich, warum befindest du dich gedanklich immer noch auf dem stand eines 17-jährigen?

dieses ständige rumlabern, obwohl du von nichts eine anhnung hast (statistik, wissenschaftliche methoden, wissenschaftstheorie, biologie, genetik, medizin, anatomie, um nur wenige zu nennen) und jedem denk- und/oder logikfehler unterliegst, den man sich vorstellen kann.

die argumentation mit dem benzol ist lächerlich und unlogisch. einfach zurechtbiegen und dann passt das schon. hauptsache zum selbstzweck rumlabern.

wenn ich idiotische kommentare lese und dann darüber nachgucke, wer den mist geschrieben hat, welchen namen lese ich dann so gut wie immer? "mehr haare 2012"!

damit wirst du leben müssen. Sehr sehr lange noch das verspreche ich dir

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:13:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jap, "Alle Beiträge dieses Benutzers ignorieren"-Button hilft, sofern man angemeldet bleibt.

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:24:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tysa schrieb am Sat, 14 April 2012 20:13jap, "Alle Beiträge dieses Benutzers ignorieren"-Button hilft, sofern man angemeldet bleibt.

überlegs dir nochmal, dann hab ich ja niemanden mehr über den ich mich amüsieren kann. Und mir fehlen dann "pseudowissenschaftliche Beiträge und Beratungen" zum Thema wie pumpe ich meinen Körper mit Steroiden voll. Schade drum wärs.

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [DanielDuese](#) on Sun, 15 Apr 2012 03:53:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
vielen Dank für die zahlreichen Antworten. Noch immer schaue ich etwas besorgt auf die Entwicklungen auf meinem Kopf. Der Haarausfall scheint wirklich kein Ende zu nehmen. Greif ich mir fest in die Haare, so habe ich mindestens 3-4 Haare in der Hand. Gerade beim Duschen bin ich immer wieder entsetzt (weshalb ich in letzter Zeit nicht mehr häufig dusche und meine Kopfhaut beginnt zu jucken). Trotz der Antworten, stelle ich mir weitere Fragen.

1. Wann ist damit zu rechnen, dass der Ausfall stoppt? Wird es stoppen?
2. Wie sind meine Chancen, dass den ausgefallenen Haaren neue Haare folgen?
3. Was wären Behandlungsmöglichkeiten?

Proportional denke ich, dass ich die meisten Haare auf meinem Vorderkopf verliere. Meine sowieso schon vorhandenen Geheimratsecken wachsen allmählich an. Allerdings bin ich auch besorgt, da sich selbst Haare in meinem Hinterkopf ohne größerer Anstrengungen entfernen lassen! Wie gesagt, ich tippe trotz erblicher Veranlagung auf stressbedingten Haarausfall. Doch der muss doch irgendwann mal aufhören.

Vielen Dank für die Antwort im Vorraus,  
Daniel

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 15 Apr 2012 23:15:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 15 Apr 2012 23:35:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey!

Weißt du, wenn man ein Bündel Haare ordentlich packt ist es nichts besonderes wenn mal 3-4 Haare drin sind.

Kommt natürlich drauf an wo..? Und wie oft geht das, wenn du das zB. 2-3 Mal machst..? (zieh halt nicht zu viel ).

Zu deiner 1. Frage: Kommt darauf an welche Ursache der HA hat. Es kann durchaus auch Jahreszeit bedingt verstärkter Haarwechsel sein der gar nicht die Bereiche betrifft die noch gar nicht "AGA" betrifft. Bei Stressbed. HA wird mit mehr Entspannung nach etwa 1-2 Monaten wieder Ruhe sein (Die Haare die in den 2 Monaten noch vermehrt ausfallen wurden schon vor "Ende" des Stresses in die Ruhephase versetzt, aber so müsste alle paar Tage ein bisschen weniger ausfallen).

Zur 2. Frage: Hier ist es ähnlich: Wenn es saisonal/Stressbedingter HA ist werden die Haare wieder kommen, außer sie sind von "erblicher Belastung" schon betroffen, dann würden ein paar vielleicht schon leicht miniaturisiert wiederkommen, oder feiner... (und ja, saisonalbedingten HA gibts bei einigen Leuten, ich merke es selbst obwohl ich keine richtigen Anzeichen von erblichem HA habe. Im Schnitt ist bei mir der HA bei ca. 80 an Waschtagen und 60 an Kämm-Tagen. Im Frühjahr ist das Ganze je um ca. 10-15 höher, heuer seit 2 Monaten.)

Zur 3. Frage: Da du GHEs hast und das Gefühl hast dir gehen am Oberkopf/Vorne mehr Haare aus, dann würde ich (als Medikamenten-Laie) erst mal vorschlagen, dass du Bilder reinpostest, evtl auch wo du einen Scheitel mit dem Kamm fährst, mit Blitz fotografiert (Ich würde machen: Nackenhaare, Tonsur, Front und GHE).

So können erfahrenere User besser beurteilen, ob zB. Fin (hauptsächlich für die Tonsur und Oberkopf) mit Aromatasehemmer (für Front) notwendig, bzw. sinnvoll sind...

Darf ich fragen wie alt du bist?

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 15 Apr 2012 23:40:22 GMT



tysa schrieb am Sat, 14 April 2012 19:14DAS "Haarausfall-Gen" gibts es (mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit) ebenso wenig wie DAS "Ich-werde-fett-Gen", das "Schizophrenie-Gen"...

mit anderen Worten: AGA wird Monogenie nicht als Ursache haben.

Es geht nicht nur um die Gene (auf keinen Fall Monogenie) wie Tysa wunderbar anschaulich erklärt... Man bekommt in jedem Merkmal irgendwas von mehreren Vorfahren mit. Es sind lediglich Tendenzen, die sich stärker oder auch schwächer ausprägen können. Dazu (und das in jeder Hinsicht) spielt das Umfeld in dem man aufwächst , sowie die Ernährung und übrige Gewohnheiten eine große Rolle.

Ein Beispiel das zeigt wie sehr die ersten Jahre einen evtl. beeinflussen können (ohne Vererbungsgrund): Ein Bekannter meiner Familie hatte Alkoholabhängige Eltern bei denen er ca. die ersten 3 Jahre aufwuchs. Dann wurde er weil das Verhalten seiner Eltern immer schlimmer wurde von einer anderen Familie aufgenommen. Dort wurde er "gut erzogen", hatte eine recht schöne Kindheit und nicht zu wenig Freunde, doch mit ca. 20 Jahren wurde er (in "schlechten" Kreisen) immer mehr zur "Sich gehen lassen-Seite" gezogen. Jetzt ist er 32, Punk, Alkoholiker, Kettenraucher und schlägt sich mit einem Brotjob durchs Leben. Kann auch Zufall sein, aber irgendetwas hat ihn dazu bewegt sich überhaupt auf so eine Lebensweise einzulassen... (Aber er hat noch volles Haar )

Man kann das nicht direkt auf die "Haar-Gene" ummünzen, aber die Tendenz steigt je mehr AGA-Leute man in der Familie hat und so können sich "Verstöße" gegen die Naturgesetze sowie schlechte Ernährung (Übersäuerung, zu wenig "echte" Nährstoffe, wenig Sport) können durchaus die Tendenz AGA zu entwickeln verstärken. Als ob der Körper das Bild eines nahen Verwandten "nachmachen" wollte...

Will sagen, wir können mit 99,99% Sicherheit unsere Anlagen beeinflussen, aber das braucht Zeit- und die hat man bei AGA oft nicht mehr, grundlegende Veränderung dauert Jahre bis sich Körper und der Geist darauf eingestellt haben...Doch jeder Schritt zu einer Umstellung kann einem das Gefühl geben: "Ich bin doch ein bisschen mein eigener Schmied".

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!  
Posted by [DanielDuese](#) on Wed, 18 Apr 2012 00:42:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
ich bin erst Anfang 20, deswegen finde ich die ganzen Entwicklungen ja auch nicht gerade lustig!  
Beim Duschen offenbart sich der Haarausfall am staerksten. Generell habe ich das Gefuehl, dass

die Haare nicht mehr fest in meiner Kopfhaut verwurzelt sind, sondern nur noch loose drinhaengen!

Ich habe einigemassen krauses Haar, deswegen sieht man die Auswirkungen noch nicht wirklich stark, nichtsdestotrotz werden die Haare deutlich duenner und lichter.

Es ist ziemlich frustrierend..

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [jay66](#) on Wed, 18 Apr 2012 07:41:14 GMT

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

---

"Nahrungsmangel" bzw. Nährstoffmangel, der zu Haarausfall führt? -> Quark, nicht in diesem Land

---

---

Subject: Aw: Haarausfall hält an!

Posted by [mike.](#) on Wed, 18 Apr 2012 10:19:28 GMT

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

---

..in 2 weiteren chromosomen befinden sich die infos über die exprimierung der 5ars & aroma. cyp19a1

auch wenn der opa mütterlicherseits keine sichtliche AGA hat, kann es sein, das weniger 5ar2 in den HF ist .. aber du vom vater viel exprimierung der 5ars geerbt hast ..

---