
Subject: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 25 Nov 2012 22:21:14 GMT

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

Hi.

Bin 22 Jahre alt und habe erst vor kurzem bemerkt, wie licht mein Oberkopf geworden ist. Hatte mal vor 4 Jahren von meinem Dermatologen bestätigt bekommen, dass ich an einem erblich bedingten Haarausfall leiden würde, jedoch hatte ich bis vor kurzem, sprich bis August dieses Jahres kaum, aber auch wirklich, bis auf eine ganz kleine Stelle am Hinterkopf diesbezüglich nichts merken können.

Ganz im Gegenteil, ich hatte solch eine Haarpracht, dass mich meine Freunde sogar manchmal Justin Bieber/Elvis nannten.

Dann kam etwas, was ich bis jetzt sehr bereue.

Und zwar der Shampoo-Wechsel.

Ich hatte einfach kaum Volumen in den Haaren und wollte einfach mal ein Volumenshampoo ausprobieren, um zu sehen, was es für einen Unterschied ausmacht, in Sachen Styling etc. Aus diversen Foren habe ich das "Blauer Lotus, Guhl" empfohlen bekommen und ich muss sagen, trotz anfänglicher Schwierigkeiten (trocknete die Haare massiv aus, teilweise war es schon am Schuppen und Jucken wie wild) gab ich mich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Ich brauchte teilweise überhaupt kein Gel/Wax mehr, um meine Haare zu formen.

Der Juckreiz und die Schuppen bekam ich nach einigen Wochen auch in den Griff.

Ich habe dieses Shampoo so fast 3 Monate lang benutzt, bis zu dem Zeitpunkt, als ein Freund mich vor kurzem darauf aufmerksam machte, dass man fast schon "meine Kopfhaut" sehen würde.

Daraufhin war ich etwas besorgt und begutachtete meinen Oberkopf sehr genau und musste feststellen, dass es schon fast eine Glatze war.

Ich konnte es einfach nicht glauben, zumal noch vor 3 Monaten kaum lichte Stellen zu finden waren.

Ich hatte eigentlich 3 Thesen bzw. mögliche Ursachen im Kopf:

1. übertriebener Streß, teilweise Schlaflosigkeit in den letzten Monaten aufgrund eines privaten Problems
 2. das neue Shampoo, welches meine Kopfhaut so sehr gereizt hat, dass mein Oberkopf noch heute an manchen Stellen sehr rötlich ist und trotz eines milden Shampoos, meine Kopfhaut, insbesondere der Oberkopf und Hinterkopf, wie wild jucken.
 3. Gewichtsabnahme von knapp 25 Kg, nachdem ich mich im Fitnesscenter angemeldet hatte und beschloss, meinem laschen Körper mal bischen Struktur zu verleihen
- Dabei legte ich vorerst Wert darauf, dass ich erst einmal vom Übergewicht zum Idealgewicht komme.

Ich habe weder irgendwelche Medikamente, noch einen nennenswerten Hungerstreik während dieser Phase eingelegt.

Habe nur mein Essensratio gesenkt und total auf ungesunde Sachen verzichtet.

Ehrlich gesagt wollte ich die Alternative, es könnte an der Diagnose "erblich bedingter Haarausfall" liegen, nicht wirklich glauben, da ich es eben nicht wahrhaben wollte, dass binnen weniger Monate derart viele Haare ausfallen konnten, dass ich von nem Justin Bieberkopf zu einer Kranz transformiert wurde.

Ich habe demnächst auch eine Sprechstunde bei meinem Dermatologen und wollte euch vorerst ein paar Fotos von meiner "Haarpracht" senden, sodass ihr mir schon mal ein paar Ratschläge geben könntet, wie ich vorgehen sollte, auf welche Produkte ich neben Finasterid zugreifen könnte und ob Finasterid auch was an meinem aktuellen Zustand am Oberkopf was bewirken könnte, sprich eventuell ein paar Häärchen nachwachsen lassen könnte etc.

Ferner würde es mich erst einmal interessieren, was ich zurzeit für einen Grad habe und ob ihr euch auch vorstellen könntet, die Ursache für den massiven Ausfall von Haaren in so kurzer Zeit auch an anderen Gründen liegen würde, als erblich bedingter Haarausfall.

Ich habe sehr starken Juckreiz seit Wochen und was meiner Mutter und einem Kumpel aufgefallen ist, ist dass meine Kopfhaut sehr rötlich ist, Verdacht auf eventuell irgendwelche Pilzkrankheiten, die auch eine Ursache sein könnten?

Auf den Fotos, die ich hochgeladen habe, kann man auch gut sehen, dass ich an so einigen Stellen, quasi so dickere Striche habe, die kreuz und quer verteilt sind, wo überhaupt keine Haare wachsen, als sei mein Kopf von Messernarben übersät.

Auf vielen Fotos, die ich hier im Forum mir schon ansehen durfte, habe ich so etwas überhaupt nicht bemerkt.

Meistens war es am Oberkopf auch so licht, dass man die Kopfhaut sehen konnte und man sah, wie dünn die Haare am Oberkopf im Vergleich zu den Seiten sind, jedoch sah es für mich eher so gleichmäßig verteilte Lichtung.

Bei mir sieht es eher so aus, dass zb. die Haare an einigen Stellen am Oberkopf noch recht dick sind, dann plötzlich so ein narbenartigger Strich, wo überhaupt nichts mehr ist, dann mal wieder ne dickere Stelle, dann wieder eine lichtere etc.

Meint ihr, die Ursache könnte auch was anderes sein ausser Alopezie?

Sprich, hätte ich eventuell die Chancen, zumindest einen Teil der Haare wiederzusehen, wenn die Ursache für den massiven Haarausfall an einem Pilz oder sonst etwas liegen könnte wie zb. Mangel an Eisen oder anderen Vitaminen?

Wäre euch sehr dankbar, wenn ihr mir behilflich sein könntet.

Lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Sun, 25 Nov 2012 22:22:08 GMT

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

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [tryit](#) on Sun, 25 Nov 2012 23:18:13 GMT

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

da ich kein experte bin möchte ich nicht bewerten was es genau ist und würde dir raten zu warten bis sich ein solcher deinem thread annimmt.

allerdings geb ich dir folgende ratschläge damit man bei dir überhaupt eine vernünftige diagnose machen kann:

1.du hast zwar einige fotos allerdings ist die qualität zugegeben recht schlecht und unscharf sodass man so gut wie keine details erkennt außer dass es inisgesamt ausgedünnt ist. daher solltest du versuchen die bilder mit einer vernünftigen kamera zu machen (am besten hohe qualität einstellen und auf nahaufnahme stellen.

2. desweiteren solltest du die bilder benennen, damit man weiß welcher teil deines kopfes (vorderkopf, hinterkopf, Geheimratsecken, Front usw.) zu sehen ist

3.und du solltest bei den bildern vom haaransatz darauf achten dass ein teil der stirn mit drauf ist, damit man es besser einordnen kann

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 07:48:20 GMT

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

tryit schrieb am Mon, 26 November 2012 00:18da ich kein experte bin möchte ich nicht bewerten was es genau ist und würde dir raten zu warten bis sich ein solcher deinem thread annimmt.

allerdings geb ich dir folgende ratschläge damit man bei dir überhaupt eine vernünftige diagnose machen kann:

1.du hast zwar einige fotos allerdings ist die qualität zugegeben recht schlecht und unscharf sodass man so gut wie keine details erkennt außer dass es inisgesamt ausgedünnt ist. daher solltest du versuchen die bilder mit einer vernünftigen kamera zu machen (am besten hohe qualität einstellen und auf nahaufnahme stellen.

2. desweiteren solltest du die bilder benennen, damit man weiß welcher teil deines kopfes (vorderkopf, hinterkopf, Geheimratsecken, Front usw.) zu sehen ist

3.und du solltest bei den bildern vom haaransatz darauf achten dass ein teil der stirn mit drauf ist, damit man es besser einordnen kann

danke sehr für die antwort.

werde mich später um bessere fotos kümmern.

geheimratsecken habe ich überhaupt keine.

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [tryit](#) on Mon, 26 Nov 2012 13:07:25 GMT

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

wenn du sagst dass du keine GHEs hast und quasi die haare fast überall gleichzeitig weniger werden, würde ich auf jeden fall mal die blutwerte überprüfen lassen. informier dich aber vorher hier im forum welche blutwerte du genau brauchst

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 15:54:25 GMT

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

tryit schrieb am Mon, 26 November 2012 14:07wenn du sagst dass du keine GHEs hast und quasi die haare fast überall gleichzeitig weniger werden, würde ich auf jeden fall mal die blutwerte überprüfen lassen. informier dich aber vorher hier im forum welche blutwerte du genau brauchst

also, wie man halt auch auf dem ein oder anderen foto, welches eher von der seite geschossen worden ist, sehen kann, habe ich absolut keine geheimratsecken.

es ist sogar so, dass, auch wenn es sich komisch anhört, ich mir eigentlich immer schon geheimratsecken gewünscht hatte, da ich eigentlich gerne kurzhaarfrisuren trage und diese sehen mit geheimratsecken einfach richtig cool aus.

bei mir beschränkt sich der ausfall eher in der kopfmitte und etwas am rechten hinterkopf.

was mich halt sehr stört und was ich auch hinterfrage ist, dass ich so teilweise 5 cm dicke narbenartige striche habe, wo überhaupt nichts mehr wächst. man würde meinen, es sind abdrücke meiner finger, die vom reiben während des waschens entstanden sein könnten.

habe bis vor kurzem noch eine falsche waschtechnik angewendet, in dem ich mit meinen fingern schon fast die kopfhaut bis zum zerfetzen gerieben habe.

wie gesagt, fänd es wenigstens cool, wenn ich noch nebenbei geheimratsecken haben würde, so würde ich unbedenkt die haare auf 1-3mm kürzen. mit einem kreisrunden kopf sieht solch eine frisur leider nicht so toll aus...

fotos würde ich gerne neue machen, werde wohl auf morgen früh warten, da es zurzeit einfach nirgendswo im hause gut beleuchtet ist, dass ich euch bessere qualis anbieten könnte. werde auch demnächst zum arzt gehen und hoffe, meine blutwerte, hormonwerte etc. alles mal durchchecken zu lassen.

also definitiv habe ich einen erheblichen mangel an eisen und zink. vor allem nahrungen, die eisen enthalten, verabscheue ich sehr und stehen absolut nicht auf meinem ernährungsplan. und ansonsten denke ich auch, dass etwas mit der kopfhaut nicht stimmt, da diese insbesondere am oberkopf und hinterkopf absolut heftig juckt und auch so ziemlich gerötet ist.

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:10:46 GMT

brauchst dich nicht um fotos zu kümmern, dass ist alles aussagekräftig genug

wenn ein Schilddrüsenproblem ausgeschlossen werden kann ist es eine AGA nach Ludwig (diffus)

und musst auch zu den hier allseits bekannten mitteln greifen...oder zum Haarschneider

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:48:13 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 26 November 2012 17:10

brauchst dich nicht um fotos zu kümmern, dass ist alles aussagekräftig genug

wenn ein Schilddrüsenproblem ausgeschlossen werden kann ist es eine AGA nach Ludwig (diffus)

und musst auch zu den hier allseits bekannten mitteln greifen...oder zum Haarschneider

was genau verstehe ich darunter?

was bedeutet aga nach ludwig und was bedeutet diffus?

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [tryit](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:51:24 GMT

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

Zitatwie gesagt, fänd es wenigstens cool, wenn ich noch nebenbei geheimratsecken haben würde

da bist du von knapp 12.000 usern ungefähr der einzige der sich GHEs wünscht

aber ich sag mal so, was hindert dich daran welche zu haben??? nimm eine haarschneidemaschine ohne aufsatz oder einen rasierer mit langhaarschneider und erfüll dir deinen wunsch

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [frodo](#) on Mon, 26 Nov 2012 17:00:51 GMT

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

google kann auch ab und zu helfen

diffus:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

ludwig:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 17:16:53 GMT

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

tryit schrieb am Mon, 26 November 2012 17:51Zitatwie gesagt, fänd es wenigstens cool, wenn ich noch nebenbei geheimratsecken haben würde

da bist du von knapp 12.000 usern ungefähr der einzige der sich GHEs wünscht

aber ich sag mal so, was hindert dich daran welche zu haben??? nimm eine haarschneidemaschine ohne aufsatz oder einen rasierer mit langhaarschneider und erfüll dir deinen wunsch

joa, könnte man so machen, jedoch sieht das nicht "natürlich" aus und ausserdem wachsen

dann stoppeln nach und ich müsste alle 1-2 tage wieder nachrasieren, was ich nicht so toll finden würde...

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 17:23:03 GMT

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

frodo schrieb am Mon, 26 November 2012 18:00google kann auch ab und zu helfen

diffus:

<https://>

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&sclient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

ludwig:

<https://>

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&sclient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

hab schon vorher auch was gegooglet

was mich jedoch etwas verwirrt ist die tatsache, dass beim "diffusen" haarausfall häufig die rede von "nicht erblichem" haarausfall ist.

sprich, faktoren wie schilddrüse, falsche produkte, streß, mangel an diversen vitaminen etc. die auch teils "zu bekämpfen" ist.

wenn du nun jedoch sagst, dass beides auf mich zutrifft, sprich sowohl diffus als auch ludwig aga, was genau heisst es denn? denn soweit ich gelesen habe, kann man diffusen auch ohne finasterid/minox etc. bekämpfen, in dem ich eben mich durchcheken lasse und erfahre, was bei mir im körper falsch läuft bzw. was mein körper braucht und dann kann man dementsprechend mit der therapie beginnen.

doch ludwig aga deutet ja auf einen erblich bedingten haarausfall, welcher nur mit finasterid bekämpft werden kann.

frage ist nun, ob es durchaus normal ist, dass man beide diagnosen gleichzeitig hat oder aber bist du dir nicht so sicher und tipps auf entweder diffus oder ludwig aga?

lg und danke für die schnellen antworten.

echt lieb die leute hier

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [luka](#) on Mon, 26 Nov 2012 19:14:57 GMT

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

Tony.M schrieb am Mon, 26 November 2012 18:23 frodo schrieb am Mon, 26 November 2012 18:00 google kann auch ab und zu helfen

diffus:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

ludwig:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

hab schon vorher auch was gegooglet

was mich jedoch etwas verwirrt ist die tatsache, dass beim "diffusen" haarausfall häufig die rede von "nicht erblichem" haarausfall ist.

sprich, faktoren wie schilddrüse, falsche produkte, streß, mangel an diversen vitaminen etc. die auch teils "zu bekämpfen" ist.

wenn du nun jedoch sagst, dass beides auf mich zutrifft, sprich sowohl diffus als auch ludwig aga, was genau heisst es denn? denn soweit ich gelesen habe, kann man diffusen auch ohne finasterid/minox etc. bekämpfen, in dem ich eben mich durchcheken lasse und erfahre, was bei mir im körper falsch läuft bzw. was mein körper braucht und dann kann man dementsprechend mit der therapie beginnen.

doch ludwig aga deutet ja auf einen erblich bedingten haarausfall, welcher nur mit finasterid bekämpft werden kann.

frage ist nun, ob es durchaus normal ist, dass man beide diagnosen gleichzeitig hat oder aber bist du dir nicht so sicher und tipps auf entweder diffus oder ludwig aga?

lg und danke für die schnellen antworten.

echt lieb die leute hier

Dein gesamter Oberkopf dünnt gleichmäßig (>diffus) aus... Das könnte auf eine AGA nach Ludwig hinweisen. Wie sieht es mit HA in deiner Familie aus? Nach welchem Muster lief der Haarausfall bei deinen Verwandten ab? Falls die Struktur an den Seiten sowie am Hinterkopf

dichter und kräftiger als am Oberkopf ist, sieht es eher nach AGA aus.

Ein diffuser HA tritt am gesamten Kopf auf und resultiert aus Stoffwechselproblemen (SD) sowie Nährstoffmangel (Eisen, Zink). Lass auf jedenfall deine Kopfhaut untersuchen und bestehe auf ein Blutbild!

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:00:51 GMT

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

luka schrieb am Mon, 26 November 2012 20:14 Tony.M schrieb am Mon, 26 November 2012 18:23 frodo schrieb am Mon, 26 November 2012 18:00 google kann auch ab und zu helfen

diffus:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&gs_nf=3&pq=diffusere%20haarausfall&cp=9&gs_id=7&xhr=t&q=diffuser+haarausfall&pf=p&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&oq=diffuserehaarausfall&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

ludwig:

[https://](https://www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951)

www.google.de/search?um=1&hl=de&client=firefox-a&rls=org.mozilla:de:official&q=diffusere%20haarausfall&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951&ie=UTF-8&sa=N&tab=iw&ei=cZ-zUKDIBsfJsgaZm4Ew#hl=de&client=firefox-a&tbo=d&rls=org.mozilla:de%3Aofficial&scient=psy-ab&q=haarausfall+ludwigschema&oq=haarausfall+ludwigschema&gs_l=serp.3...2895.3592.4.3725.6.6.0.0.0.0.269.1051.0j2j3.5.0...0.0...1c.1.Ldq2N1e1bLY&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=c7ef270aa4267c30&bpcl=38897761&biw=1920&bih=951

hab schon vorher auch was gegooglet

was mich jedoch etwas verwirrt ist die tatsache, dass beim "diffusen" haarausfall häufig die rede von "nicht erblichem" haarausfall ist.

sprich, faktoren wie schilddrüse, falsche produkte, streß, mangel an diversen vitaminen etc. die auch teils "zu bekämpfen" ist.

wenn du nun jedoch sagst, dass beides auf mich zutrifft, sprich sowohl diffus als auch ludwig aga, was genau heisst es denn? denn soweit ich gelesen habe, kann man diffusen auch ohne finasterid/minox etc. bekämpfen, in dem ich eben mich durchcheken lasse und erfahre, was bei mir im körper falsch läuft bzw. was mein körper braucht und dann kann man dementsprechend mit der therapie beginnen.

doch ludwig aga deutet ja auf einen erblich bedingten haarausfall, welcher nur mit finasterid bekämpft werden kann.

frage ist nun, ob es durchaus normal ist, dass man beide diagnosen gleichzeitig hat oder aber bist

du dir nicht so sicher und tipps auf entweder diffus oder ludwig aga?
lg und danke für die schnellen antworten.
echt lieb die leute hier

Dein gesamter Oberkopf dünnt gleichmäßig (>diffus) aus... Das könnte auf eine AGA nach Ludwig hinweisen. Wie sieht es mit HA in deiner Familie aus? Nach welchem Muster lief der Haarausfall bei deinen Verwandten ab? Falls die Struktur an den Seiten sowie am Hinterkopf dichter und kräftiger als am Oberkopf ist, sieht es eher nach AGA aus.

Ein diffuser HA tritt am gesamten Kopf auf und resultiert aus Stoffwechselproblemen (SD) sowie Nährstoffmangel (Eisen, Zink). Lass aufjedenfall deine Kopfhaut untersuchen und bestehe auf ein Blutbild!

danke sehr.

also bei meinen geschwistern sind in sachen haarausfall nichts zu erkennen.

mein vatter hat mit 50 bis auf ein wenig geheimratsecken noch seine volle "haarpracht". ansonten habe ich mütterlicherseits und väterlicherseits eben jeweils einen onkel, die halt den typischen verlauf, den du beschrieben hattest, haben. sprich so eine kranzform.

ich werde als mal demnächst meine kopfhaut und meine blutwerte messen lassen und werde das forum dann informieren.

geheimratsecken habe ich überhaupt keine, seiten scheinen zwar auch etwas ausgedünnt zu sein, jedoch merkt man kaum etwas und hinten habe ich auch noch meine haare, der ansatz reicht sogar fast bis zur wirbelsäure

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:03:11 GMT

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

wie sieht es denn eventuell mit den mir zu verfügung stehenden alternativen aus?
würdet ihr mir fin insbesondere dafür empfehlen, dass die wahrscheinlichkeit nicht gering wäre, dass ich ein paar härchen wiedersehe? sprich, kann ich bei meinem grad/zustand da hoffnungen machen, dass fin alleine vllt. was verbessern könnte?
reicht mir schon, wenn die wahrscheinlichkeit bei mind. 30%+- liegt.

wie siehts mit minox aus? reicht minox alleine für meinen zustand aus, oder würde ich auf dauer nur noch mehr probleme bekommen?

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Paperbird](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:17:51 GMT

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

minox und fin hilft nur wenns auch AGA ist. Geh erst mal zum Arzt, wegen Bluttest!

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:23:42 GMT

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

Paperbird schrieb am Mon, 26 November 2012 21:17minox und fin hilft nur wenss auch AGA ist.
Geh erst mal zum Arzt, wegen Bluttest!

nachdem, was die erfahrenen user so geschrieben haben, sieht es wohl nach ner ganz normalem
AGA aus

oder gibt es anhand iwelcher andeutungen vllt. doch die chance, dass es an etwas anderem
liegen könnte?

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:33:27 GMT

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

Vielleicht hab ich es überlesen aber...dünnt es ausschließlich am Oberkopf aus?

Diffuse AGA würde ich übrigens "nur" als eine Ludwig-Variante bezeichnen.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 20:53:19 GMT

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

Haar2O schrieb am Mon, 26 November 2012 21:33Vielleicht hab ich es überlesen
aber...dünnt es ausschließlich am Oberkopf aus?

Diffuse AGA würde ich übrigens "nur" als eine Ludwig-Variante bezeichnen.

hier sind noch einmal zwei bilder.

also auf der einen seite am oberkopf sieht man eine mehr als deutliche ausdünnung, auf der
anderen seite ist es bei weitem nicht so schlimm und man könnte meinen, von der stufe her
vergleichbar mit den seiten.

meine seiten fangen leider auch an auszudünnen, auch wenn bei weitem nicht in dem maße
wie am oberkopf, jedoch sieht man das ganz klar, wenn ich zb. mal nach dem waschen die haare
trockne und sie noch was wuschelig sind, erkennt man eben die lichten stellen, oder aber wenn
ich mal falsch gestyled habe...

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 26 Nov 2012 21:17:45 GMT

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

Also diese länglichen kleinen kahlen Stellen die du beschreibst hatte ich auch...hab auch ne

Menge Gewicht verloren kurz bevor es los ging mit dem HA. Mach am besten ne Blutuntersuchung..könnte AGA sein die durch was bestimmtes getriggert wurde. Wenns AGA ist...Fin + Minox. Mit Minox kannst du sofort beginnen...über Fin musst du dich am besten belesen...über Minox allerdings genauso.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Mon, 26 Nov 2012 21:30:54 GMT

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

Haar20 schrieb am Mon, 26 November 2012 22:17Also diese länglichen kleinen kahlen Stellen die du beschreibst hatte ich auch...hab auch ne Menge Gewicht verloren kurz bevor es los ging mit dem HA. Mach am besten ne Blutuntersuchung..könnte AGA sein die durch was bestimmtes getriggert wurde. Wenns AGA ist...Fin + Minox. Mit Minox kannst du sofort beginnen...über Fin musst du dich am besten belesen...über Minox allerdings genauso.

aso.

interessant, dass bei dir dann auch alles erst so schlimm wurde, nachdem du viel gewicht verloren hast.

bei mir hab ich dies auch erst danach bemerkt.

knappe 15-20kg hab ich innerhalb von fast 3 monaten verloren.

also ich habe mich ehrlich gesagt auch damit nun gezwungenermaßen zufriedengegeben, dass sofern die diagnose etwas anderes sein sollte, wie zb. streß, vitaminmangel, pilz, schilddrüse etc. ich den haarausfall bekämpfen werde.

doch sollte sich nichts finden lassen und alles deutet auf ne normale aga, werde ich mit minox, fin etc. erst gar nicht anfangen und mich damit zufrieden geben, dass ich eben in zukunft 1-3mm frisuren tragen muss...

kennt jemand eigentlich ein kostenloses programm, um generieren zu können, wie man ungefähr mit einer glatte bzw. 1mm frisur aussehen würde?

und würdet ihr mir bei meinem haarstatus empfehlen, alles auf 1mm zu kürzen, oder lieber die seiten auf 1mm und oben dann auf 2-3mm, sodass der ausgedünnte oberkopf nicht so ausfällt.

mich nervt es nämlich, am meisten, dass ich momentan von der seite betrachtet wort wörtlich eine kranzform erkennen kann. dann lieber doch die haare extrem kurz, damit es nicht sooo sehr auffällt, zumal ich oben ja noch einige haare habe

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [me too](#) on Tue, 27 Nov 2012 08:02:42 GMT

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

Sport, bzw. das Schwitzen bei körperlicher Betätigung ist gar nicht gut für die Haare, deswegen wundert es mich, dass dir das noch keiner hier gesagt hat, dass dein verstärkter Haarausfall kausal mit deiner sportlichen Phase zusammenhängt.

Bei mir hat der Haarausfall auch durch Sport mit 18 Jahren angefangen, sonst wäre es sicher später losgegangen. Hatte mich damals in einem Fitnessstudio angemeldet und auch regelmäßig trainiert, wodurch bei mir als erstes die Geheimratsecken anfangen zu wachsen.

Ich habe mal vor etlichen Jahren bei meinem Vater die restlichen Haare vom Kopf rasiert und es war erstaunlich - es war heiß an diesem Sommertag und genau da, wo seine komplett glatt haarfreien Geheimratsecken waren, konnte man kleine Schweißtröpfchen sehen.

Nun, du wirst dann wohl einwenden, dass du ja keine Geheimratsecken hast. Dazu kann ich nur sagen, dass bei den weitaus meisten Menschen die größten Schweißdrüsen am Kopf typisch an den Geheimratsecken sind, bei manchen vielleicht nicht so.

Auf jeden Fall würde ich das mit dem Sport erst mal lassen, wenn das mit dem Haarausfall bei dir so heftig ist.

Ich persönlich mache zwar weiterhin Training, aber ich kann dir sagen, dass immer wenn ich damit eine Pause gemacht habe, die Haare sich bei mir sehr gut erholten.

Ich habe mal vor ein paar Jahren nur Finpecia 1,5 Jahre lang genommen und sonst absolut nichts weiter, habe aber auch bis auf einen täglichen Spaziergang absolut keinen Sport und schon gar nicht Bodybuilding betrieben - und siehe da, die Haare kamen sehr kräftig zurück. Es bildeten sich auch wieder richtige Haare aus weißen Härchen.

Jetzt trainiere ich wieder seit etwa 2,5 Jahren wieder und es wurde wieder eindeutig schlechter, bis ich in meine Offensive durch Nahrungsergänzungsmittel gegangen bin.

Übrigens halte ich Ell Cranell oder Pantostin für ein sehr gutes Mittel für Leute, die keinen Sport machen oder einer schweißtreibenden Arbeit nachgehen.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Tony.M](#) on Tue, 27 Nov 2012 10:07:03 GMT

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

me too schrieb am Tue, 27 November 2012 09:02Sport, bzw. das Schwitzen bei körperlicher Betätigung ist gar nicht gut für die Haare, deswegen wundert es mich, dass dir das noch keiner hier gesagt hat, dass dein verstärkter Haarausfall kausal mit deiner sportlichen Phase zusammenhängt.

Bei mir hat der Haarausfall auch durch Sport mit 18 Jahren angefangen, sonst wäre es sicher später losgegangen. Hatte mich damals in einem Fitnessstudio angemeldet und auch regelmäßig trainiert, wodurch bei mir als erstes die Geheimratsecken anfangen zu wachsen.

Ich habe mal vor etlichen Jahren bei meinem Vater die restlichen Haare vom Kopf rasiert und es war erstaunlich - es war heiß an diesem Sommertag und genau da, wo seine komplett glatt

haarfreien Geheimratsecken waren, konnte man kleine Schweißtröpfchen sehen.

Nun, du wirst dann wohl einwenden, dass du ja keine Geheimratsecken hast. Dazu kann ich nur sagen, dass bei den weitaus meisten Menschen die größten Schweißdrüsen am Kopf typisch an den Geheimratsecken sind, bei manchen vielleicht nicht so.

Auf jeden Fall würde ich das mit dem Sport erst mal lassen, wenn das mit dem Haarausfall bei dir so heftig ist.

Ich persönlich mache zwar weiterhin Training, aber ich kann dir sagen, dass immer wenn ich damit eine Pause gemacht habe, die Haare sich bei mir sehr gut erholten.

Ich habe mal vor ein paar Jahren nur Finpecia 1,5 Jahre lang genommen und sonst absolut nichts weiter, habe aber auch bis auf einen täglichen Spaziergang absolut keinen Sport und schon gar nicht Bodybuilding betrieben - und siehe da, die Haare kamen sehr kräftig zurück. Es bildeten sich auch wieder richtige Haare aus weißen Härchen.

Jetzt trainiere ich wieder seit etwa 2,5 Jahren wieder und es wurde wieder eindeutig schlechter, bis ich in meine Offensive durch Nahrungsergänzungsmittel gegangen bin.

Übrigens halte ich Ell Cranell oder Pantostin für ein sehr gutes Mittel für Leute, die keinen Sport machen oder einer schweißtreibenden Arbeit nachgehen.

mir fällt es sehr schwer, zu glauben, dass sport schädlich für bestimmte bereiche meines körpers sein könnte...

was ist denn mit all den leistungssportlern?

die müssten doch alle mit ner vollglatze rumlaufen, wie viel die da täglich schwitzen.

kann jemand diese these bestätigen? ich meine, ich kann doch jetzt nicht einfach mein ganzes leben lang auf der couch sitzen, damit ich meine "haarpracht" retten kann, oder etwa doch?

gibt es einen zusammenhang? kann es vllt. auch jemand anders bestätigen bzw. eventuell einen artikel oder so posten?

lg

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 27 Nov 2012 11:52:59 GMT

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

me too schrieb am Tue, 27 November 2012 09:02Sport, bzw. das Schwitzen bei körperlicher Betätigung ist gar nicht gut für die Haare, deswegen wundert es mich, dass dir das noch keiner hier gesagt hat, dass dein verstärkter Haarausfall kausal mit deiner sportlichen Phase zusammenhängt.

Das ist ganz großer Blödsinn. Keine Ahnung wo du das her hast, bei AGA fallen die Haare mit oder ohne Sport aus, das hat nichts miteinander zu tun.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [frodo](#) on Tue, 27 Nov 2012 15:45:26 GMT

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

Korkell schrieb am Tue, 27 November 2012 12:52me too schrieb am Tue, 27 November 2012 09:02Sport, bzw. das Schwitzen bei körperlicher Betätigung ist gar nicht gut für die Haare, deswegen wundert es mich, dass dir das noch keiner hier gesagt hat, dass dein verstärkter Haarausfall kausal mit deiner sportlichen Phase zusammenhängt.

Das ist ganz großer Blödsinn. Keine Ahnung wo du das her hast, bei AGA fallen die Haare mit oder ohne Sport aus, das hat nichts miteinander zu tun.

^^ das war mir bisher auch neu... das schweiß schädlich für die haare ist schließlich produzieren wir schweiß damit wir nicht überhitzen und dann soll der den eigenen körper schaden?

Außerdem wird die Überschüssige Feuchtigkeit und Schweiß direkt von den Haaren absorbiert.

.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Paperbird](#) on Tue, 27 Nov 2012 20:32:16 GMT

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

Genau!

Was glaubt du, warum die Natur (Evo.) dem Menschen Achselhaare gelassen hat? (Vom früheren Affenfell übrig)

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [me too](#) on Tue, 27 Nov 2012 22:57:25 GMT

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

Hmm, das erstaunt mich jetzt aber wirklich, dass ihr das nicht wisst, dass Sportschweiß, bzw. Arbeitsschweiß richtig übel für die Haarwurzeln des Hauptes ist. Ich habe es wirklich bei einigen Leuten erlebt, die plötzlich aus ihrer Lethargie erwacht sind und mit dem Sport angefangen haben, das ist nicht nur so ein Gelaber. Innerhalb kürzester Zeit Geheimratsecken und eindeutig weniger Haare. Das waren z.B. zwei pummelige Kumpels von mir.

Versteht mich nicht falsch, natürlich fallen die Haare bei AGA auch ohne Sport aus, aber eben weitaus gemäßigter.

Für die Haare der Leute, die sonst nie Sport treiben, ist das ein richtiger Schock, wenn sie plötzlich mit massenhaft DHT klarkommen müssen.

Dass die Achselhaare einem vom Schwitzen nicht ausfallen hat was damit zu tun, dass es etwas andere Haarwurzeln hat. Das Haupthaar ist in der Hinsicht ganz anders als das Körperhaar. Ich meine, das Körperhaar hat auch tiefere, festere Wurzeln?

Das Argument, dass jeder Sportler eine Glatze haben müsste ist natürlich Quatsch, da eben nicht jeder die gleichen genetischen Voraussetzungen hat. Der eine reagiert mehr, der andere weitaus weniger empfindlich auf Dihydrotestosteron.

Probiert es aus, macht mal ein Jahr lang keinen Sport, keine schweißtreibende Arbeit, auch kein Tanzen am Wochenende. Ich garantiere jedem von euch, dass euer Haarstatus sich signifikant verbessern wird, ganz besonders wenn man noch diese und jene Haarwuchsmittel nimmt und schmiert usw.

Ich will hier aber niemanden überzeugen: Willste nich - brauchste nich.
Haltet mich ruhig für doof, kein Problem.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 27 Nov 2012 23:03:34 GMT

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

Es ist nach wie vor Unsinn sorry, du kannst diese Theorie weder wissenschaftlich erklären noch belegen und dein subjektiver Eindruck kollidiert hier stark mit meinem Eindruck ich bin nämlich schon lange Sportler in zwei Vereinen...

Es hat nichts mit Sport und noch weniger mit Schweiß zu tun.

Vor allem das mit dem Schweiß hab ich noch nie gehört, und ich hab unter anderem auch hier schon viel Unsinn gehört.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 28 Nov 2012 02:16:17 GMT

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

Theoretisch ist Schweiß eher gut für die Haare... Weil die Schweißdrüsen und die Talgdrüsen miteinander korrelieren und wenn man über die Kopfhaut schwitzt, wird man Schadstoffe los, die evtl. Enzyme behindern usw. Man sollte den Schweiß jedoch bald abwaschen, oder zumindest verdunsten lassen, damit sich keine Erreger ansammeln. Also nach Sport/Sauna waschen, bzw keine Mütze aufziehen.

Aber das ist auch nur Theorie, also unsinnig darüber weiter zu spekulieren.

Außerdem: es gibt einige Leute die meinen, Sport verstärkt ihren Haarausfall... Es gibt aber auch einige die keinen Unterschied bemerken, oder gar behaupten, der Haarausfall wird mehr wenn sie länger keinen Sport treiben...

U.U. kann Sport dann AGA beschleunigen, wenn man es falsch angeht, dh. wenn man mit Stress trainiert und auf die Entspannung vergisst.

Kann ja sein, dass bei sportlicher Aktivität vorübergehend mehr Enzymaktivität (destruktiv) herrscht, aber da müsste man den Begriff "Sport" noch mal ordentlich auseinander nehmen. Sport/Schwitzen mit ausgewogener Ernährung ist eher gut für alle Stoffwechselprozesse und daher nachhaltig sogar eher AGA- bremsend wenn nicht zu viel Stress entsteht... (auch möglichst Basenbildend ernähren- steinigt mich bitte nicht, aber es ist erwiesen dass bei Muskelarbeit Milchsäure uA. sich ansammeln)

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [me too](#) on Wed, 28 Nov 2012 07:53:52 GMT

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

Naja, ob es jemand als Blödsinn oder Unsinn bezeichnet, sagt auch nichts darüber aus, ob es auch wirklich so ist, lieber Korkell.

Und ja, ich könnte anfangen im Internet danach zu suchen, meine empirischen Beobachtungen zu untermauern, aber da bin ich ehrlich gesagt etwas zu faul zu und habe auch nicht soo viel Freizeit.

Findest du das denn nicht einen komischen Zufall, dass die größten Schweißdrüsen des Kopfes bei den meisten Männern typischerweise direkt oben über, bzw. in den Geheimratsecken oben und am Hinterkopf - irgendwo in der Nähe des Wirbels - sind?

Naja, von meiner Seite ist alles dazu gesagt.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 28 Nov 2012 08:10:39 GMT

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

Ja nee, denn es stimmt nicht was du über Schweißdrüsen und GHE`s sowie den Hinterkopf sagst, außerdem würde dann diffuser Haarausfall deiner Theorie im Weg stehen.

Glaubst du die Haare werden durch den Schweiß rausgespült?

Sorry aber der einzige Grund für den Mangel an empirischen Studien ist der, dass es keine gibt. Hab selbst gerade mal gesucht und absolut nichts schon gar nichts aussagekräftiges gefunden. Klingt stark nach ner überholten Bauernweisheit.

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand

Posted by [sirsent](#) on Thu, 29 Nov 2012 22:24:57 GMT

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

Hmm, ich könnte es mir höchstens so vorstellen, dass beim sport mehr testosteron ausgeschüttet wird und dadurch mehr DHT gebildet wird.

Am scheiß wird es bestimmt nicht liegen

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand
Posted by [frodo](#) on Fri, 30 Nov 2012 08:06:11 GMT

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

haha am scheiß ganz bestimmt nicht

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand
Posted by [Paperbird](#) on Fri, 30 Nov 2012 17:48:01 GMT

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

Zitat:

Am scheiß wird es bestimmt nicht liegen

Apropos: Hab nur noch Durchfall seit Wochen!

Subject: Aw: Neuling, brauche Ratschläger zum aktuellen Zustand
Posted by [sirsent](#) on Sun, 02 Dec 2012 14:01:53 GMT

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

uhjajaja am schweiß :DD
