

Hallo zusammen,

ich bin auf dieses Forum gestoßen und freue mich, dass es inzwischen nahezu für alles ein Forum gibt.

Ich bin 30 Jahre alt und das Thema Haarverlust stand bis vor einigen Monaten eigentlich nie auf meiner Agenda.

Seit rund 4 Monaten habe ich nun recht trockene und juckende sowie dadurch schuppende Kopfhaut. Das hatte ich schon immer ab und an, da hat dann ein einfacher shampoo Wechsel geholfen. Dieses Mal nicht.

Ich habe dann mehrere Shampoos probiert (darf man Marken hier nennen? Es soll keinerlei Werbung, sondern nur Info sein - Alpecin und dann auch Eucerin). Wirkliche Besserung kam dadurch nicht.

Ich habe seit dieser Zeit das Gefühl, dass die Haare etwas dünner werden. Leichte Geheimratsecken habe ich schon immer, das ist eher der Haaransatz. Es ist schwierig zu sagen, ob sich wirklich etwas ändert oder ob ich dies nur so wahrnehme, weil nun bei jedem Blick in den Spiegel darauf geachtet wird.

Da erblich bedingt eher nichts ist (Vater volles Haar, Opa mütterlicherseits mit knapp 90 volles schwarzes Haar; lediglich Opa väterlicherseits hatte wohl dünneres Haar, ist allerdings verstorben als ich Kind war), stelle ich mir die Frage, ob dies auch mit der trockenen Kopfhaut zusammenhängen kann dass die Haare dünner werden.

Ich war beim Hautarzt, dieser hat mit ein weiteres shampoo empfohlen (von Ducray) - dieses hilft gefühlt ein wenig. Am besten hat bisher Olivenöl geholfen :d

Was mich ein wenig stutzig macht ist, dass ich immer wieder ein paar Haare so verliere. Ich weiß, dass bis 100 pro Tag normal sind. In der Dusche zähle ich rund 10 in der Hand und auch wenn ich mit den Händen über dem Tisch durch die Haare gehe, rieseln rund 10 auf den Tisch. Das gleiche auf dem Kopfkissen.  
Auch hier ist ein Vergleich schwer, da ich darauf nicht bewusst geachtet habe früher. Dennoch fällt es nun auf.

Daher würden mich eure Erfahrungen interessieren, ob das damit zusammenhängen könnte / ob jemand dies auch schon einmal hatte und gute Hilfsmittel gefunden hat, wie die Haare wieder etwas mehr Volumen bekommen haben.

Danke und liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvorrarend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:35:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Noch ergänzend dazu:

Ich habe das Gefühl, dass der Haaransatz ein wenig nach hinten gewandert ist und etwas unsauber aussieht. Wie gesagt alles recht minimal, aber für mich doch sichtbar, nicht so sehr im Vergleich mit Bilder von vor einem Jahr, aber von vor 5 bis 10 Jahren.

Mich nervt ein wenig die Ungewissheit, wie das weiter geht. Wenn nur der Haaransatz bisschen nach hinten geht und leichte Geheimratsecken entstehen und es dann dabei bleibt, wäre das nicht weiter schlimm.

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [DetConan](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:35:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohne fotos kann man über nix urteilen

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvorrarend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:42:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

2015

### File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20200713\\_154109.jpg](#), downloaded 289 times

---



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:42:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

14 Monate her

#### File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20200713\\_154058.jpg](#), downloaded 253 times

---



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:43:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

14 Monate her

#### File Attachments

1) [Screenshot\\_20200713\\_154046.jpg](#), downloaded 204 times



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:43:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor 2 Monaten

---

#### File Attachments

1) [Screenshot\\_20200713\\_154016.jpg](#), downloaded 241 times



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvorrarend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:44:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vor 2 Wochen mit kürzeren Haaren als vor 2 Monaten

---

#### File Attachments

1) [Screenshot\\_20200713\\_154033.jpg](#), downloaded 243 times



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Mon, 13 Jul 2020 13:46:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seitliches Vergleichsbild ist schwierig, da ich hier erst seit ein paar Monaten Bilder mache. Das ist der aktuelle Stand.

#### File Attachments

1) [Screenshot\\_20200713\\_154514.jpg](#), downloaded 234 times

---



---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Timberlands](#) on Mon, 13 Jul 2020 16:36:47 GMT

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

---

Sehe kein unterschied zu vor 12monaten, wenn schon ein minimalen von 2015 und das ist mittlerweile 5 jahre her. Gut möglich das deine kopfhautprobleme nur zeitlich bedingt sind und mit dein haarverlust zusammenhängt. Am besten ein shampoo mit ketozin oder pirocton olamin je nach bedarf, mind. 10min einwirken lassen und dann auswaschen :)

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Mon, 13 Jul 2020 16:50:18 GMT

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

---

Danke für deine Antwort, vielleicht ist die eigene Wahrnehmung dann doch eine abweichende



(im Büro die Lampe über dem Spiegel scheint halt sowas von auf die Haare und ich bilde mir ein, im Haaransatz nur noch Kopfhaut zu sehen;))

Ich habe nun das Ducray Kelual DS Shampoo

Welches würdest du empfehlen? Habe die beiden genannten Wirkstoffe nicht finden können in der Inhaltsliste dieses Shampoos, nur ähnlich klingende :)

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Timberlands](#) on Mon, 13 Jul 2020 17:09:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann sein, dafür gibt es aber auch Produkte. Minoxidil z.B. kannst du auch präventiv verwenden, am besten als Lösung. Schau einfach mal bei der "Selbsthilfe" im Forum. Ist kein schlechtes Shampoo. Einfach noch Ketoconazol dazu kaufen und abwechselnd benutzen.

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 13 Jul 2020 17:23:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

classic mature hairline

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Tue, 14 Jul 2020 20:35:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich danke euch schonmal :)

Den Unterschied sehe ich vermutlich selber am stärksten.

Was mich halt etwas irritiert ist, dass wenn ich mir durch die Haare gehe, immer ein paar wenige Haare in der Hand sind. Nie viele, aber doch jedes Mal halt. Hier ist schwer für mich abzuschätzen, ob das normal ist und ich das früher nicht bemerkt habe oder ob es mehr wurde. Dünnes und plattes Haar hatte ich schon immer :)

Also meinst du das Ducray abwechselnd mit einem anderen? Hast du hier eine Empfehlung? Würde dem Haar gerne wieder etwas mehr Kraft und Volumen geben, sodass sich ggf wieder durchs Haar wuscheln lässt oder Haare shampooen, ohne dass sich Haare in der Hand finden :)

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Geheimrat34](#) on Wed, 15 Jul 2020 11:32:00 GMT

---

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

---

Bei juckender Kopfhaut brauchst du Ketozolin 2%. Ist sowas wie Nizoral. Um die Haare beim Duschen wirklich richtig zählen zu können, brauchst du ein Abflusssieb wie das hier: <https://ebay.us/rGQCCt>. Da sammelt sich mehr an als du denkst. Ich hatte immer in die Hände geschaut und ein paar Härchen gesehen, aber tatsächlich landeten in den letzten Monaten jeden Tag ~95 Haare darin. Musst dich halt für ein paar Monate jeden Tag mit einer Pinzette hinsetzen und die Zahl dokumentieren. Falls der Haarausfall deutlich wird, nimm 0,5mg Fin/Tag. Minox erst, wenn Fin nicht ausreichend wirkt.

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Timberlands](#) on Wed, 15 Jul 2020 17:26:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja genau, durcraay und ketozolin abwechselnd benutzen. Dann solltest du wirkstofftechnisch gut bedient sein.  
Wenn du dich mehr befassen willst, kannst du es ja mal mit minoxidil oder sogar finasterid versuchen.  
Aber erstmal solltest du deiner kopfhaut zeit geben, kann nur ein schub sein.

---

---

Subject: Aw: Hallo - Vorstellung und Problemschilderung  
Posted by [Hairvortragend](#) on Fri, 17 Jul 2020 08:35:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank - dann werde ich das mal testen.

Aktuell nutze ich seit einer Woche Kelual DS im Wechsel mit einem normalen Shampoo für trockene Haut. Eine Besserung ist schon zu spüren, im Haaransatz juckt es gegen Ende des Tages aber weiterhin und dort ist auch eine leicht Schuppenbildung zu sehen (nicht jeden Tag gleich stark).

Was mich nur irritiert, dass als Nebenwirkung beim Shampoo "Haarausfall" vermerkt ist - womit hängt dies zusammen bzw. wie ist hier die Erfahrung? Ich möchte es ja eigentlich genau gegenteilig anwenden ;)

---