

---

Subject: Hilfe bei meinem Haarausfall

Posted by [Orbit55](#) on Mon, 29 Nov 2021 11:47:05 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich bin neu hier im Forum, bin aber bereits seit einiger Zeit stiller Mitleser und habe mir von hier schon die ein oder andere gute Information geholt. Was die Expertise zu meinem HA anbelangt, bin ich von diversen Hautärzten ziemlich enttäuscht. Deshalb möchte ich mich gerne hier anmelden und meinen Fall mal schildern. Ich fand viele Forumsbeiträge sehr gut und deutlich informativer als das was man von Ärzten mitgeteilt bekommt.

Zu meiner Person: Ich bin Mitte 30 und leide seit ca 4 Jahren an HA im Tonsurbereich. Darauf aufmerksam wurde ich, als mein Friseur, zu dem ich seit 2009 gehe, mich 2017 plötzlich daraus hinwies, dass am Hinterkopf die Haare lichter werden. Davor ist dies weder mir, noch meinem Friseur aufgefallen. Man muss dazu erwähnen, dass ich mein Leben lang auffallend dichte Haare hatte, was mir auch von von anderen immer wieder gesagt wurde.

Dass ich dann plötzlich, innerhalb eines so kurzen Zeitraums, stärkeren HA am Tonsur bekommen habe und auch der Rest der Haare auffallend dünner wurden, hat mich doch sehr überrascht. Gedacht dabei hatte ich mir zunächst allerdings nichts, da ich mich aufgrund meiner bisherigen dichten Haarstruktur, mit dem Thema HA nie beschäftigt hatte.

Auch hatte ich erstmal nichts weiter unternommen, abgesehen von der Nutzung eines speziellen Shampoos sowie einer Lotion für die Kopfhaut (die Empfehlung dazu kam von meinem Friseur). Verbessert hat sich davon natürlich nichts.

Seit 2 Jahren Jahren beschäftige ich mich nun allerdings intensiv damit. Ein Hautarzt diagnostizierte klassischen AGA, mit der Vermutung, ich hätte das wohl von meinem Vater geerbt. Eine Aussage, die mich wundert, da mein Vater nicht an HA leidet, sondern im Gegenteil, auch mit über 60 noch seine volle Haarpracht hat. Zudem gab es in meiner Herkunftsfamilie weder mütterlicherseits noch väterlicherseits jemals HA.

Insofern treibt mich das Thema HA ziemlich um und ich leide psychisch sehr darunter.

Nun waren bei mir fast parallel mit dem HA auch gesundheitliche Beschwerden dazu gekommen. Ich bin durch das Forum auf zahlreiche für mich wichtige Informationen und wissenschaftliche Studien gekommen und wollte jetzt mal andere Einschätzungen dazu, besonders was das Thema körperliche Gesundheit in Verbindung mit HA anbelangt. Es wurden bei mir diverse Nahrungsunverträglichkeiten festgestellt, vor allem Histamin, aber auch Gluten, Milcheiweiß oder Lactose sind schwierig. Hinzu kommt, dass ich chronisch erhöhte Leberwerte habe, eine schlechte Darmflora und ein Seborrhoisches Ekzem, das sowohl im Gesichtsbereich als auch auf der Kopfhaut vorhanden ist. Starke Juckreiz habe ich ebenfalls, allerdings ausschließlich im Tonsur Bereich, wobei ich nicht einschätzen kann, woran das liegen könnte.

Insofern treibt mich das Thema HA ziemlich um und ich leide psychisch sehr darunter. Ich denke darüber nach, ob ein Zusammenhang zwischen meinen Erkrankungen bzw.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen könnte, vielleicht auch durch verminderte Aufnahme bestimmter Nährstoffe. Vielleicht habt ihr ja die eine oder andere Idee. Wäre schön!

Da ich mir nun doch überlege, Minoxidil zu benutzen, wollte ich mal fragen, wie ihr das in meinem Fall bewertet oder ob es noch andere Produkte oder Maßnahmen gibt, die ihr mir empfiehlt und ob beispielsweise Minoxidil bei einem Shebborischen Ekzem überhaupt in Frage käme.

Vielen Dank!

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall  
Posted by [Andree](#) on Mon, 29 Nov 2021 12:02:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde von Minox topisch abraten, denn hierdurch wird die Haut zusätzlich belastet. Wie schaut deine typische Ernährung aus? Eine schlechte Darmflora ist nicht selten ein Resultat einer unpassenden Ernährung? Auch Bewegung spielt bei der Verdauung eine große Rolle.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann Symptome deines Ekzems lindern. Magst du ein paar Bilder deiner Haarsituation mit uns teilen?

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall  
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Mon, 29 Nov 2021 15:45:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Orbit55 schrieb am Mon, 29 November 2021 12:47  
Hallo zusammen!

Seit 2 Jahren Jahren beschäftige ich mich nun allerdings intensiv damit. Ein Hautarzt diagnostizierte klassischen AGA, mit der Vermutung, ich hätte das wohl von meinem Vater geerbt. Eine Aussage, die mich wundert, da mein Vater nicht an HA leidet, sondern im Gegenteil, auch mit über 60 noch seine volle Haarpracht hat. Zudem gab es in meiner Herkunftsfamilie weder mütterlicherseits noch väterlicherseits jemals HA.

Mein Vater ist über 65 Jahren alt und hat volles dichtes Haar, hab zwar sein Gesicht vererbt, aber leider nicht seine Haare.

Du siehst , wenn der Vater volles Haar, sagt leider gar nichts über den eigenen Verlauf aus. Ist ne 50/50 Chance das jemand das Gen für die Glatze bekommt.

Ohne Finasterid wäre ich mit 40 Norwood 5 oder 6. Dh dicke sichtbare Glatze.  
Ich selbst hatte mit 30 noch volles Haar, ab 35 rasselte das Haar nur so runter.

Gegen den erblichen Haarausfall ist leider kein Kraut gewachsen.  
Auf dem Markt gibt es lediglich Finasterid und Minoxidil.

Vielleicht postet du mal ein paar Fotos.  
Danach besser zu beurteilen ;)

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 29 Nov 2021 20:54:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Gegen den erblichen Haarausfall ist leider kein Kraut gewachsen.  
Das würd ich so nicht sagen....

Zitat:Ohne Finasterid wäre ich mit 40 Norwood 5 oder 6. Dh dicke sichtbare Glatze.  
Ich selbst hatte mit 30 noch volles Haar, ab 35 rasselte das Haar nur so runter.  
Wie schlimm denn genau? Gibts irgendwo Bilder???

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall  
Posted by [Orbit55](#) on Wed, 01 Dec 2021 09:42:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die schnelle Antwort!

@Andree Das mit Minoxidil habe ich auch schon fast vermutet. Und wenn du Minoxidil mir nicht rätst, würdest du mir etwas anderes empfehlen?

Bzgl. Ernährung: Ich habe meine Ernährung seit ca 1,5 Jahren komplett umgestellt. Ernähre mich sehr gesund, hauptsächlich Bio, kein Fast-Food und keine Fertigprodukte. Davor habe ich mich "normal" ernährt, nicht sonderlich ungesund, aber auch nicht überwiegend gesund. Außerdem trinke ich seit ca 2 Jahren keinen Alkohol mehr. Sport mache ich regelmäßig, früher auch leistungsmäßig und habe dementsprechend auch eine sportliche Figur.

Ich nehme täglich NEM (darunter auch Vitamin D) zu mir und lasse mittlerweile auch regelmäßig die Nährstoffe prüfen. Wegen des Ekzems bin ich auch in Behandlung. Es kommt bei mir schubweise, aber ich habe es mittlerweile ganz gut im Griff. Was mich extrem stört, ist das Kopfjucken im Tonsurbereich. Das ist ziemlich nervig. Auch mit diversen medizinischen Shampoos bekomme ich das nicht weg. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl, dass es mit solchen Shampoos schlimmer wird. Hat da jemand einen Tipp, was man tun kann?

@HaarestattGlatze Das mit der Vererbung weiß ich. Deswegen hat mich ja die Aussage vom Hautarzt auch so gewundert.

Dennoch macht mir der HA speziell in meiner Situation Gedanken, denn ich habe schon das Gefühl, dass auch meine körperliche Gesundheit einen wesentlichen Beitrag zu meinem jetzigem Haarstatus beigetragen hat. Meine gesundheitlichen Probleme und der HA begannen fast gleichzeitig.

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall

Posted by [Timberlands](#) on Wed, 01 Dec 2021 09:51:23 GMT

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

---

Minoxidil geht bei SE, aber dann musst du halt morgens auftragen und abends duschen. Mir hilft Selsun 2,5% und T Gel mit kohlenteeer als Shampoo. Was meinst du mit du bist in einer therapie? Wie sieht das aus und was verschreiben die so? Hat schon was geholfen?

---

---

Subject: Aw: Hilfe bei meinem Haarausfall

Posted by [Andree](#) on Wed, 01 Dec 2021 15:17:13 GMT

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

---

[quote title=Orbit55 schrieb am Wed, 01 December 2021 10:42]Danke für die schnelle Antwort!

@Andree Das mit Minoxidil habe ich auch schon fast vermutet. Und wenn du Minoxidil mir nicht rätst, würdest du mir etwas anderes empfehlen?

Bzgl. Ernährung: Ich habe meine Ernährung seit ca 1,5 Jahren komplett umgestellt. Ernähre mich sehr gesund, hauptsächlich Bio, kein Fast-Food und keine Fertigprodukte. Davor habe ich mich "normal" ernährt, nicht sonderlich ungesund, aber auch nicht überwiegend gesund. Außerdem trinke ich seit ca 2 Jahren keinen Alkohol mehr. Sport mache ich regelmäßig, früher auch leistungsmäßig und habe dementsprechend auch eine sportliche Figur.

Ich nehme täglich NEM (darunter auch Vitamin D) zu mir und lasse mittlerweile auch regelmäßig die Nährstoffe prüfen. Wegen des Ekzems bin ich auch in Behandlung. Es kommt bei mir schubweise, aber ich habe es mittlerweile ganz gut im Griff. Was mich extrem stört, ist das Kopfjucken im Tonsurbereich. Das ist ziemlich nervig. Auch mit diversen medizinischen Shampoos bekomme ich das nicht weg. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl, dass es mit solchen Shampoos schlimmer wird. Hat da jemand einen Tipp, was man tun kann?

Minox alleine hilft im Anfangsstadium unter Umständen ganz gut bzw es verlangsamt die AGA. Da du aber schon einige Jahre an Haarausfall leidest wird wahrscheinlich schon ein gutes Stück deiner Löwenmähne fehlen (meine Vermutung ohne Bilder) und nur Minox dir nicht das gewünschte Ergebnis bringen. Wenn du es mit Minox versuchen möchtest empfehle ich dir den Schaum von Regaine denn dieser trocknet nach meiner Erfahrung die Kopfhaut nicht so stark aus. Ansonsten bleiben noch Fin, Dut, Ket usw. Die Vor- und Nachteile dieser Mittel stehen

hier im Forum zu genüge.

ABER: Egal was du auch machst, ein Stagnieren deiner AGA ist schon ein Erfolg.

Zum Thema Ernährung, leider ist nicht immer das gesund was man für gesund hält. Rotkohl im Glas zum Beispiel. Auf den erstem Blick gesund auf den Zweiten besitzt ein Glas Rotkohl schon soviel Zucker wie ein Erwachsener täglich zu sich nehmen sollte. Für die Darmflora würde ich täglich Haferflocken oder ähnliches Essen. Gemüse möglichst roh oder wenn nur kurz erhitzen um die Inhaltsstoffe am Leben zu lassen. Backwaren lasse ich schon seit Jahren Komplette weg weil ich mich danach auch oft unwohl gefühlt habe und die meisten Brotbeläge dem Körper kaum etwas gutes bringen.

Habe im Schwimmbad mal in der Umkleide neben mir gehört wie eine Dame der anderen erzählt hatte sich Magerquark Vaginal einzuführen. Die Milchsäure soll dort das Milieu wieder in Ordnung bringen oder so. Funktioniert Anal vielleicht auch :)

Hast du mal getestet, ob Cortison dein Juckreiz im Bereich der Tonsur lindert?