
Subject: Ursache von Haarausfall ermitteln?

Posted by [webbis](#) on Mon, 29 May 2023 10:23:34 GMT

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

Hallo, ich habe folgende Situation: Ich hatte vor ca. 5 Wochen das gefühlt erste Mal in meinem Leben meine Vitamin D Werte bestimmen lassen. Dabei wurde ein starker Mangel festgestellt (weit unter der unteren Grenze des Normbereichs). Seitdem nehme ich Vitamin D Tabletten (20.000 i.E. in der Woche). Vorher hatte ich recht deutlichen Haarausfall. Seit ca. 6-7 Wochen hatte ich auch Regaine genommen.

Zwei Wochen nachdem ich die Tabletten genommen habe, war der Haarausfall schon drastisch reduziert, jetzt ist er quasi weg (also beim Waschen und Föhnen fallen vielleicht 5-10 Haare aus, das ist aber normal oder?)

Daher wäre meine Frage, wie ich ermitteln kann, was die Ursache des Haarausfalls ist. Der Arzt meinte früher, es wäre erblich bedingt. Wäre es auch denkbar, dass ich seit Jahren einen Vitaminmangel hatte? Ich wollte jetzt Regaine nicht absetzen, nicht dass der Haarausfall komplett zunimmt. Ich bin aktuell 30 Jahre.

Subject: Aw: Ursache von Haarausfall ermitteln?

Posted by [lce tea](#) on Mon, 29 May 2023 13:17:42 GMT

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

webbis schrieb am Mon, 29 May 2023 12:23: Hallo, ich habe folgende Situation: Ich hatte vor ca. 5 Wochen das gefühlt erste Mal in meinem Leben meine Vitamin D Werte bestimmen lassen. Dabei wurde ein starker Mangel festgestellt (weit unter der unteren Grenze des Normbereichs). Seitdem nehme ich Vitamin D Tabletten (20.000 i.E. in der Woche). Vorher hatte ich recht deutlichen Haarausfall. Seit ca. 6-7 Wochen hatte ich auch Regaine genommen.

Zwei Wochen nachdem ich die Tabletten genommen habe, war der Haarausfall schon drastisch reduziert, jetzt ist er quasi weg (also beim Waschen und Föhnen fallen vielleicht 5-10 Haare aus, das ist aber normal oder?)

Daher wäre meine Frage, wie ich ermitteln kann, was die Ursache des Haarausfalls ist. Der Arzt meinte früher, es wäre erblich bedingt. Wäre es auch denkbar, dass ich seit Jahren einen Vitaminmangel hatte? Ich wollte jetzt Regaine nicht absetzen, nicht dass der Haarausfall komplett zunimmt. Ich bin aktuell 30 Jahre.

Ein Mangel kann immer auch für den Haarausfall verantwortlich sein wenn man einen deutlichen Mangel hat. Ist zwar selten aber kommt vor. Grade vit d3 ist in Deutschland mit der größte Mangel. Wenn der Haarausfall jetzt besser ist liegt es schon nahe dass das zumindest mit ein Faktor war. Eventuell kannst du zusätzlich noch erblich bedingten haben der vllt garnicht so stark ist ohne den Vitaminmangel. Musst du beobachten. Wenn du das Gefühl hast trotzdem noch Haarasufall zu haben musst eben die bekannten Mittel verwenden wie Fin, Minox usw. 5-10 Haare ist völlig normal. Bilder wären auch nicht schlecht.

Subject: Aw: Ursache von Haarausfall ermitteln?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 29 May 2023 15:48:45 GMT

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

Das ist tatsächlich eine kaum bekannte AGA-Ursache.

Laut Studien haben Männer mit Glatze weniger Vit. D im Blut als Männer ohne Glatze.

Und es gibt eine Studie, nach der jemand durch Vit. D-Tabs seine Haare wieder bekam.

Wenn ich mich recht erinnere, war das aber ein Einzelfall.

In der Regel ist es so, dass so gut wie JEDER Mann einen Vitamin D-Mangel hat.

Das verursacht alleine noch keine AGA.

Erst wenn Infektionen auf der Kopfhaut hinzukommen, wird das Fass zum Überlaufen gebracht.

Ich denke, du kannst Minox ruhig absetzen.

Du hast keinen Haarausfall.

Schau lieber, dass die Kopfhaut frei von Mikroben bleibt.

Subject: Aw: Ursache von Haarausfall ermitteln?

Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 30 May 2023 07:54:38 GMT

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

webbis schrieb am Mon, 29 May 2023 12:23 Hallo, ich habe folgende Situation: Ich hatte vor ca. 5 Wochen das Gefühl erste Mal in meinem Leben meine Vitamin D Werte bestimmen lassen. Dabei wurde ein starker Mangel festgestellt (weit unter der unteren Grenze des Normbereichs). Seitdem nehme ich Vitamin D Tabletten (20.000 i.E. in der Woche). Vorher hatte ich recht deutlichen Haarausfall. Seit ca. 6-7 Wochen hatte ich auch Regaine genommen.

Zwei Wochen nachdem ich die Tabletten genommen habe, war der Haarausfall schon drastisch reduziert, jetzt ist er quasi weg (also beim Waschen und Föhnen fallen vielleicht 5-10 Haare aus, das ist aber normal oder?)

Daher wäre meine Frage, wie ich ermitteln kann, was die Ursache des Haarausfalls ist. Der Arzt meinte früher, es wäre erblich bedingt. Wäre es auch denkbar, dass ich seit Jahren einen Vitaminmangel hatte? Ich wollte jetzt Regaine nicht absetzen, nicht dass der Haarausfall komplett zunimmt. Ich bin aktuell 30 Jahre.

Poste ein paar Bilder deines Haarstatus und man wird dir hier mit einiger Sicherheit sagen können, ob es AGA ist.

Ein Vitamin D Mangel oder Schilddrüse wird immer gerne als erster Grund genommen, sind aber in den aller wenigsten Fällen die Ursache, deswegen kann dir hier niemand ne Pauschal

Aussage geben ohne Bilder deines Haarzustandes gesehen zu haben.
