

---

Subject: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurf](#) on Sat, 11 May 2024 16:06:29 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin nun seit mehreren Jahren hier stiller Mitleser, leider ist der Leidensdruck mittlerweile so groß geworden, dass ich nun aktiv hier um Ratschläge und Hilfe suche. Vielen Dank auch schonmal an alle die sich das hier durchlesen.

Zu mir: Ich 26, männlich, leide seit 4-5 Jahren unter Haarausfall. Bin mittlerweile NW 3 schätzungsweise und verliere nach wie vor Haare, vor allem in den GHEs die sich unaufhaltsam verschlechtern.

Familie: Mein Vater (über 60) hat auch Haarausfall und mit 30 hatte er auch schon stark ausgeprägte GHEs. Meine Mutter leidet leider auch, seit den Wechseljahren an Haarausfall und zunehmend lichterem und dünnerem Haar (ich vermute deshalb, dass meine Haarfollikel sehr sensibel sind). Ich habe 2 ältere Brüder (beide Mitte 30) die sehr sehr starken Haarausfall hatten / haben, bei beiden war es so schlimm, dass sie mit Mitte 20 NW 5-6 waren. Beide haben aber auch nie etwas gegen den HA unternommen.

Medikamente: Ich nehme seit 3 1/2 Jahren Minoxidil, zunächst 2 mal täglich, seit 2 Jahren aber nur noch 1xmal täglich. Ich nehme auch viel zu viel Minoxidil, auf die betroffenen Bereiche schmiere ich (7-8 ml) des flüssigen Alopexy 5%.

Seit fast 3 Jahren nehme ich auch 1 mg finasterid (oral) täglich.

Pyrilutamide(habe ich auch über ein Jahr genommen, nach den enttäuschenden Ergebnissen und da ich keine merkliche Verbesserung gemerkt habe, aber wieder abgesetzt.

Ich mirkronedle alle 14 Tage mit 1,25 ml, danach wende ich Minoxidil topisch an. (das auch schon seit 3 Jahren)

Seit 1 1/2 Jahren nehme ich auch RU 58841. Zeitweise in Kombi mit Pyri, seit einem 3/4 Jahr aber ausschließlich. Dafür mixe ich 1,5 g von Actifolic in das flüssige Minoxidil. Ich nehme also kanpp 200 mg RU täglich!

Ket-Shampoo verwende ich ca 2 mal die WOche und lasse es gut 5 Minuten einwirken.

Zusätzlich nehme ich seit März Dut 0,5 mg einmal die Woche (anstatt Fin) und seit dieser Woche sogar 2 X Woche.

Nahrungsergänzungsmittel nehme ich auch die gesamte Palette (Biotin, Zink, Vitaminc C / D)

Ernährung & Lifestyle:

Ich ernähre mich mittelmäßig gesund. Ich esse viel Protein (180-200 g pro Tag) aber kein Kreatin. Treibe viel Sport fast täglich Kraftsport, 1 x die Woche Cardio und 1-2 die Woche Kampfsport.

Da ich aktuell studiere und arbeite bin ich schon gestresst, allerdings merke ich auch wenn ich Urlaub habe keine extremen Verbesserungen des Haarausfalles. Ich schlafe zudem ausreichend im Schnitt ca 7 Stunden und ich denke der Sport sollte eigentlich ein guter Ausgleich zum Stress sein.

Danke nochmal falls du bis hier gelesen hast, ich weiß Haarausfall ist nicht die Welt und ich sollte mich im Vergleich zu meinen Brüdern echt glücklich schätzen. Ich muss leider auch

zugeben, dass mich der Haarausfall und vor allem die Tatsache, dass ich ihn nicht stoppen kann, schon sehr runterzieht.

Habt Ihr vielleicht Ideen woran das bei mir liegen könnte und Verbesserungsvorschläge, wie ich den Haarausfall stoppen kann (ich erwarte keinen magischen Neuwuchs)?  
Vielen Dank euch und ganz viele Grüße :)

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 11 May 2024 17:04:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,  
Fin, Minox, Ket, RU, Pyri, Dut, Dermaroller.... da has ja schon das volle Programm!!!!!! 8o  
Kannst du bitte ein paar Bilder von deinem Haarstatus reinstellen?  
Grüße Sonic

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 11 May 2024 17:10:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du hast ja ein echt krass gutes Regime für Deine Haare. (Wenn Du das alles verträgst)  
Bilder wären sicherlich hilfreich. :thumbup:

( 200 µg Selen nicht vergessen )

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 11 May 2024 17:15:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ocean: Ich finde sogar, es ist ZUVIEL DES GUTEN! Aber wir werden sehen was die Bilder sagen.

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 11 May 2024 17:16:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Sat, 11 May 2024 19:15@Ocean: Ich finde sogar, es ist ZUVIEL DES GUTEN! Aber wir werden sehen was die Bilder sagen.  
hehe ja! ich komme mir gerade vor, als würde ich zu wenig machen ;)

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [pyripyri030](#) on Mon, 13 May 2024 09:55:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

200mg RU ist echt gefährlich zu viel!!! Bitte niemals so absurd hohe Dosen benutzen das beweist schon das dein Zeug entweder fake, längst zerfallen oder ganz einfach nicht zu den Haarfolikeln durchkommt wegen der Permiabilität deiner Kopfhaut in Kombination mit der benutzten Lösung. Kann sehr individuell sein und auch durch Erkrankungen beeinflusst.

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [hansmaulwurf](#) on Mon, 13 May 2024 11:57:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke euch erstmal. Bilder werde ich demnächst mal hochladen.  
Selen werde ich als NEM zusätzlich nehmen.

Zu RU: Wie beschrieben beziehe ich mein RU von Actifol., ich dachte eigentlich immer, dass die allgemeine Meinung zu denen ist, dass die legit sind. Ist das nicht so?

Lagern tue ich es (das Pulver) im Gefrierschrank. Ist das falsch?

Und mischen tue ich es mit dem flüssigen Alopexy 60 ml, als Pulver in Minox und dann schütteln, es löst sich auch immer alles auf. (ist das evtl. das falsche Vehicle?; ich persönlich finde es sehr praktisch im Minox und würde ungern ein weiteres topisches Mittel anwenden müssen)

Ich leide allerdings auch (seit der Anwendung des flüssigen Minox) vermehrt unter Schuppen. Ich verwende ein neutrales Shampoo und sonst auch 2x wöchentlich Ket-Shampoo. Am meisten hilft aber (zumindest gefühlt) das Microneedling gegen die Schuppen. Liegt es evtl. an den Schuppen oder an Problemen mit der Kopfhaut, dass die topischen Mittel nicht wirken?; Führt eventuell die hohe Menge vorallem an Minox zu Schuppen und ist evtl dadurch kontraproduktiv?

Abschließend nochmal eine Frage bezüglich DUT, welches ich nun seit ca 2 Monaten 1x wöchentlich und seit kurzem 2x wöchentlich anwende. Kann das Shedding verursachen? Hält so ein Shedding von DUT mehrere Monate an?

Weiterhin vielen Dank euch und einen guten Start in die Woche :)

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [Dicht](#) on Mon, 13 May 2024 20:14:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie sehen deine seiten aus & hinten?

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

---

Posted by [hansmaulwurff](#) on Mon, 13 May 2024 20:54:24 GMT

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

---

Hier sind die gewünschten Bilder, Haare sind direkt nach dem Duschen.  
<https://imgur.com/a/T7GgWBz>

@Dicht: Seiten und Hinten ist kein HA festzustellen.

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 13 May 2024 21:49:36 GMT

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

---

„Nw3“ :roll:

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 13 May 2024 21:58:39 GMT

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

---

hansmaulwurff schrieb am Mon, 13 May 2024 22:54: Hier sind die gewünschten Bilder, Haare sind direkt nach dem Duschen.  
<https://imgur.com/a/T7GgWBz>

@Dicht: Seiten und Hinten ist kein HA festzustellen.

Hast Du auch noch eins, zwei in trockenem Zustand?

Ig, Ocean

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurff](#) on Mon, 13 May 2024 22:59:40 GMT

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

---

Ok, vielleicht habe ich mich da zu negativ eingeschätzt und es ist eher NW 2 als 3. Finde es aber auch mit langen Haaren und auf den Bildern schwer zu bewerten :)

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurff](#) on Mon, 13 May 2024 23:00:12 GMT

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

---

Lade ich die Tage auch noch hoch.

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

---

Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 15 May 2024 09:00:31 GMT

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

---

hansmaulwurff schrieb am Mon, 13 May 2024 22:54 Hier sind die gewünschten Bilder, Haare sind direkt nach dem Duschen.

<https://imgur.com/a/T7GgWBz>

@Dicht: Seiten und Hinten ist kein HA festzustellen.

Um Ehrlich zu sein, ich find Geduschte /Nasse Haare so unaussagekräftig und dann noch bei so nen Status.

Am Scheitel haste eh keine Haare also direkt im Scheitel.

Bzw. wenn die Nass sind die Nass sind Kleben die eh Zusammen, sehen dan weniger Undicht aus. (Vorallem hinten). Auch wenn du kein Haarausfall hättest.

Also Hinten ist es durchaus Möglich das du Haarausfall hast, sofern du überwiegend Haare verlierst.

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 15 May 2024 13:53:20 GMT

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

---

Sweety1988 schrieb am Wed, 15 May 2024 11:00hansmaulwurff schrieb am Mon, 13 May 2024 22:54 Hier sind die gewünschten Bilder, Haare sind direkt nach dem Duschen.

<https://imgur.com/a/T7GgWBz>

@Dicht: Seiten und Hinten ist kein HA festzustellen.

Um Ehrlich zu sein, ich find Geduschte /Nasse Haare so unaussagekräftig und dann noch bei so nen Status.

Am Scheitel haste eh keine Haare also direkt im Scheitel.

Bzw. wenn die Nass sind die Nass sind Kleben die eh Zusammen, sehen dan weniger Undicht aus. (Vorallem hinten). Auch wenn du kein Haarausfall hättest.

Also Hinten ist es durchaus Möglich das du Haarausfall hast, sofern du überwiegend Haare verlierst.

darum sagte ich ja, dass Bilder in trockenem zustand noch interessant wären :smug:

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurff](#) on Wed, 15 May 2024 17:59:51 GMT

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

---

Hier sind nochmals einige Bilder im trockenen Zustand, ich hoffe diese sind aussagekräftiger

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurff](#) on Wed, 15 May 2024 18:05:33 GMT

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

---

Lustigerweise muss ich zugeben, dass mir der Haarausfall hinten noch nicht wirklich aufgefallen ist (wenn man keine Bilder davon macht sieht man das ja auch nicht). Ich werde ab jetzt auch einen Sprühstoß top. Fin dort auftragen(bislang nur in den GHEs). Was ich auch interessant finde, dass mir gefühlt viel mehr Haare vorne als hinten ausfallen. Ich merke das nämlich, wenn ich mir täglich Minox auftrage, vorne verliere ich viele Haare (20-30 - diese kleben mir dann an den Fingern) und hinten kaum welche (<10). Eventuell verfangen sich die Haare hinten aber auch nur und deshalb habe ich keine Haare an den Fingern.

Durch das Abschätzen, wie viele Haare ich beim Auftragen verliere, versuche ich auch den Fortschritt des HAs zu tracken. Und aktuell (die letzten 3-4 Wochen) verliere ich vergleichsweise viele Haare beim Auftragen, weshalb ich nun auch 2x wöchentlich Dut nehme.

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 15 May 2024 18:28:35 GMT

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

---

[hansmaulwurff](#) schrieb am Wed, 15 May 2024 20:05Lustigerweise muss ich zugeben, dass mir der Haarausfall hinten noch nicht wirklich aufgefallen ist (wenn man keine Bilder davon macht sieht man das ja auch nicht). Ich werde ab jetzt auch einen Sprühstoß top. Fin dort auftragen(bislang nur in den GHEs). Was ich auch interessant finde, dass mir gefühlt viel mehr Haare vorne als hinten ausfallen. Ich merke das nämlich, wenn ich mir täglich Minox auftrage, vorne verliere ich viele Haare (20-30 - diese kleben mir dann an den Fingern) und hinten kaum welche (<10). Eventuell verfangen sich die Haare hinten aber auch nur und deshalb habe ich keine Haare an den Fingern.

Durch das Abschätzen, wie viele Haare ich beim Auftragen verliere, versuche ich auch den Fortschritt des HAs zu tracken. Und aktuell (die letzten 3-4 Wochen) verliere ich vergleichsweise viele Haare beim Auftragen, weshalb ich nun auch 2x wöchentlich Dut nehme.

die Anzahl ausfallender Haare hat nicht wirklich eine Bedeutung...

es kommt auf die Haare auf Deinem Kopf an und nicht auf die im Waschbecken (;

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [A.Z.](#) on Thu, 16 May 2024 23:40:04 GMT

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

---

Seh keinen HA...ganz ehrlich was willst du ?Haare wie ne Playmobil Figur?

---

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [Tom10](#) on Fri, 17 May 2024 03:46:34 GMT

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

---

NW3?? äh nein.hast ein kleines Problem mit der Selbstwahrnehmung

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 17 May 2024 06:54:42 GMT

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

---

Tom10 schrieb am Fri, 17 May 2024 05:46NW3?? äh nein.hast ein kleines Problem mit der Selbstwahrnehmung

Da wir immer noch noch nicht seine Front gesehen haben, können wir das doch gar nicht beurteilen.

Edit: Ah Sorry, habe ich nicht weiter gescrollt.

Aber NW2 ist es definitiv. Dazu ist der Ansatz in der Mitte bereits zu spitz.

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [hansmaulwurff](#) on Fri, 17 May 2024 19:22:14 GMT

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

---

Ok, ich gebe ja zu, dass ich mich etwas zu negativ eingeschätzt habe. Eventuell ist es auf den Bildern auch einfach nicht 100% klar zu erkennen.

Ich bin mir aber sicher (auch wegen meinem familiären Hintergrund), dass ich definitiv an HA leide und dieser auch noch nicht gestoppt worden ist.

Habt ihr denn noch weitere Verbesserungsvorschläge bezüglich meines Regimes, was könnte man verändern, sollte ich eventuell auch von etwas weniger nehmen (ja RU werde ich die Dosis verringern)??

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen

Posted by [HerrOber](#) on Fri, 17 May 2024 23:10:05 GMT

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

---

Zitat:

Dafür mixe ich 1,5 g von Actifolic in das flüssige Minoxidil. Ich nehme also kanpp 200 mg RU täglich!

Die Rechnung scheint nicht so ganz aufzugehen (wären bei 1ml ja 25mg).

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [A.Z.](#) on Sat, 18 May 2024 04:45:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich persönlich finde den Status auf Bildern immer schlechter als im Spiegel...!!beobachte deinen Status und geh es locker an...kein Normalo denkt bei dir an HA!!

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [hansmaulwurff](#) on Sat, 18 May 2024 08:47:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch geht auf. Ich nehme nicht die vorgeschriebene Menge von 1 ml Minox, sondern 6-8 (auch je nach länge meiner Haare benötige ich mehr). Ich finde es unmöglich meine gesamte Kopfhaut mit weniger (1 ml finde ich utopisch) zu benetzen. (Ja, ich nutze eine Pipette um die Flüssigkeit direkt auf die Kopfhaut zu bekommen) Wie macht ihr das, kommt ihr mit 1 ml klar?

Danke auch an alle die schreiben, dass der HA nicht so schlimm ist. Muntert mich auf :)

---

Subject: Aw: 26 m | Haarausfall nicht zu stoppen  
Posted by [HerrOber](#) on Sat, 18 May 2024 09:18:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[hansmaulwurff](#) schrieb am Sat, 18 May 2024 10:47Doch geht auf. Ich nehme nicht die vorgeschriebene Menge von 1 ml Minox, sondern 6-8 (auch je nach länge meiner Haare benötige ich mehr). Ich finde es unmöglich meine gesamte Kopfhaut mit weniger (1 ml finde ich utopisch) zu benetzen. (Ja, ich nutze eine Pipette um die Flüssigkeit direkt auf die Kopfhaut zu bekommen) Wie macht ihr das, kommt ihr mit 1 ml klar?

Danke auch an alle die schreiben, dass der HA nicht so schlimm ist. Muntert mich auf :)  
Achso, ja bei 6-8ml (mit Ru) ists ein bisschen viel. Eigentlich müsste man mit so 1-2ml auskommen, Methode: Spritze mit stumpfer Kanüle auf die Kopfhaut, nicht Haare (evtl. Suchfunktion benutzen).

---