

Hallo, ich bin die Neue. :)

Bei mir (Baujahr '80) wurde schon vor sehr langer Zeit AGA diagnostiziert, und da es damals noch gar kein Regaine für Frauen gab, bin ich also mit der niederschmetternden Aussage des Arztes ("da kann man nichts machen und die Haare wachsen auch nicht mehr nach") nach Hause gegangen und habe versucht, das Thema so gut es geht aus den Gedanken zu verbannen.

Was ganz gut funktioniert, wenn man nicht allzu oft in den Spiegel schaut und jeder Kamera aus dem Weg springt, weil insbesondere Fotos ja nur allzu deutlich die lichten Stellen am Oberkopf an den Tag bringen.

So ging das ein paar Jahre - immer wieder mal konnte irgendein Frisör mir irgendein teures Haarwasser oder Shampoo andrehen, was aber natürlich nie geholfen hat, und im Nachhinein möchte ich auch gar nicht wissen, was ich mir da alles so auf den Kopf geschmiert habe.

Der Haarverlust hielt sich glücklicherweise in Grenzen, und das reichte mir schon. Ich hatte mich damit abgefunden, dass mir keine schönen Haare gegeben sind und ich sowieso nichts dagegen machen könnte, außer mit dem Seitenscheitel so gut es geht die lichten Stellen zu kaschieren.

Dann gab es auf einmal Regaine für Frauen, ich probierte es aus und glaubte, ein wenig Neuwuchs auf meinem Kopf zu sehen (vom Shedding blieb ich verschont). Auch Familienmitglieder und Freunde bestätigten mir, dass sich der Zustand zwar nicht gigantisch, aber doch sichtbar verbessert hätte.

Also nehme ich jetzt seit ca. zehn Jahren Minoxidil 2%, ich wende es immer nur Abends an (1 ml).

Wobei das gelogen ist, denn vor zwei Jahren hatte ich es in einem Anflug von Größenwahnsinn abgesetzt. Davor hatte ich es nur noch sehr nachlässig angewendet und schon mal an zwei oder drei Tagen in der Woche weggelassen; da es keinen vermehrten Haarausfall zur Folge hatte, dachte ich tatsächlich, ich könnte es doch einfach ganz sein lassen.

Natürlich setzte dann etwa vier bis sechs Wochen später das schönste Shedding ein, und nach etwa einem Monat gab ich auf und setzte die Behandlung mit Regaine fort. Ich experimentierte auch ein wenig mit dem Schaum und der 5%-igen Lösung für Männer, bin jetzt aber wieder bei der einigermaßen bewährten oben beschriebenen Anwendung gelandet.

Warum ich mich ausgerechnet jetzt hier anmelde? Zur Zeit verliere ich wieder eine Unmenge an Haare, und ich muss mich wohl wieder etwas ernsthafter mit der ganzen Thematik AGA auseinandersetzen, weil ich gerade ziemlich große Angst habe, dass sich mein sowieso schon lichter Oberkopf noch mehr lichtet.

Mir geht es zum einen darum, meinen Haarstatus zu dokumentieren (ich ärgere mich heute

noch darüber, dass ich vor zehn Jahren keine Bilder gemacht habe), Informationen zu sammeln und für mich dann (hoffentlich!) die optimale Behandlung zu finden.

Zum anderen wäre es natürlich toll, sich mit anderen betroffenen Menschen auszutauschen, gerade auch was die Langzeitanwendung von Minoxidil betrifft.

Wahrscheinlich war es eine ziemliche Kurzschlussreaktion, aber ich habe mir gestern in der Apotheke eine Flasche Ell-Cranell gekauft, um die schädliche Wirkung von DHT zu reduzieren.

Das wäre jetzt meine erste Frage in die Runde: Gibt es hier jemand, der Regaine und Ell-Cranell erfolgreich zusammen bzw. nebeneinander anwendet? Und vor allem: wie? Ich las irgendwo, dass man erst Ell-Cranell auf die Kopfhaut auftragen sollte und eine halbe Stunde später dann Regaine. Ich hätte es aus dem Bauch heraus umgekehrt gemacht...

Noch steht die Flasche ungenutzt im Bad, ich werde dann heute Abend meinen Oberkopf fotografieren und meinen Zopfumfang messen.

Freue mich über Antworten! :nod:

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung

Posted by [lan](#) on Mon, 20 Aug 2018 00:16:30 GMT

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

Hallo Jowday

Schön, dass sich mal wieder jemand findet der Regaine schon länger anwendet. Leider zeigt mir Dein Beitrag aber, dass Minoxidil keine Wunder bewirkt und der Erfolg sich in echten Grenzen hält. Nunja, irgendwie hofft man trotzdem.

Also ich habe Elcranell für ca. 2 Jahre benutzt. Mir hat es absolut nicht geholfen. Die Haare rieselten ordentlich weiter. Aus diesem Grund hab ich nun auch wieder mit Regaine Schaum begonnen (inklusive heftiges Shedding).

Deine Frage kann ich Dir also leider nicht so recht beantworten, aber zumindest wollte ich Dir zeigen, dass wir Deinen Beitrag durchaus lesen. Auch wenn erstmal niemand antwortet. Das kommt sicher noch.

Gruß lan

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung

Posted by [brigitte](#) on Mon, 20 Aug 2018 07:25:26 GMT

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

Hallo :)

Ich nutze Regaine 1xtäglich 5% seit neun ca. 9 Jahren. Immer wieder mal gibt es Phasen, wo ich sehr viele Haare verliere. Dann wird es eine zeitlang auch wieder schwieriger mit dem Frisieren, aber das Regaine wird wohl dafür sorgen, dass sie doch immer so nachwachsen,

dass es erträglich bleibt.

Natürlich überlege ich mir auch, gerade jetzt, wo eine extrem HA-Ausfall-Phase hinter mir liegt, was ist, wenn ich mich für ein Haarteil entscheide und Regaine absetze. Keine Ahnung. Bin froh, dass es jetzt wieder mit einem Bob ganz gut geht. Wäre wirklich interessant, wie es anderen Langzeitanwendern geht.

Momentan wachsen wirklich wieder viele nach und das führe ich auf meine Nems zurück. Regaine erhöht ja nur die Durchblutung und wenn da trotzdem die Nährstoffe fehlen... Es kann nur das ankommen, was auch da ist.

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung
Posted by [brigitte](#) on Mon, 20 Aug 2018 07:36:32 GMT

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

Ach ja... ich habe mich nur mal wieder seit langem gemeldet, weil ich weiß, dass man am Anfang so sehr nach positiven Berichten vor allem von Langzeitanwendern sucht. Aber wenn man dann schon lange mit dem Thema unterwegs ist, ist man dessen einfach nur müde. Die Ärzte sind auch nur ratlos. Und wenn keine groben Veränderungen im Hormonhaushalt o.a. festzustellen ist, kann man eh nix machen. Kleine Abweichungen sind ja oft tagesabhängig. Ich hatte das alles satt und habe gemerkt, dass der Stress, den ich mir mache, es nur noch schlimmer macht. Ich denke, dass es wichtig ist, auf seine Ernährung zu achten und genügend Nährstoffe aufzunehmen, aber alles andere medizinische hat mir nix gebracht. Dann gibt es halt irgendwann ein Haarteil :roll: Zum GLück habe ich einen Mann, der mich auch mit weniger Haaren liebt und ich hatte wirklich richtig schöne dicke Haare Anfang Zwanzig. Trotzdem kann ich natürlich alle verstehen, denen es damit gar nicht gut geht. Es ist einfach ein richtig furchtbares Problem für Frauen. Aber das Leben deshalb nicht genießen, ist auch keine gute Entscheidung. Es gibt soo viel mehr.

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung
Posted by [Jowday](#) on Mon, 20 Aug 2018 14:04:51 GMT

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

Hallo Ian,

vielen Dank für deine Nachricht! Wenn ich es recht verstanden habe, hast du Ell Cranell anstatt Regaine, und nicht in Kombination mit Minoxidil benutzt? Ich werde jetzt einfach mal für mindestens drei Monate mein Glück versuchen, in der Theorie hört es sich für mich schlüssig an, dass ein DHT-hemmendes Mittelchen zusätzlich helfen könnte.

Die Dosierung finde ich etwas schwierig, ich habe gerade das Gefühl, dass ich mir viel zu viel davon auf den Kopf kippe. Die Kopfhaut kommt immerhin ganz gut damit klar, auch wenn die

Haare schon einen eigenartig trockenen und fast steifen Eindruck machen am nächsten Morgen.

Ich wünsche dir, dass du deine Shedding-Phase bald überstanden hast... da braucht man einfach starke Nerven.

Hallo Brigitte,

auch dir vielen Dank für deinen kleinen Erfahrungsbericht! Mir ging es auch so, dass ich nach meiner Diagnose wirklich keine Lust mehr hatte, mich mit dem Thema zu beschäftigen (zumal mir der Arzt ja auch überhaupt keine Hoffnung machen konnte), so dass ich meinen Kopf jahrelang unbehandelt ließ. Vielleicht ein großer Fehler, wenn ich eher mit der Behandlung angefangen hätte, hätte ich wahrscheinlich ein bisschen mehr retten können.

Sicherlich kann ich auch noch viel mehr an meiner Ernährung schrauben, da habe ich leider viel Luft nach oben.

Ich habe schon große Angst davor, dass es irgendwann alles nichts mehr hilft. Die 5%ige Lösung habe ich nicht so gut vertragen, ich hatte Herzklopfen nachts im Bett und vermute stark, dass das damit zusammenhing. Der Preis ist mir dann doch zu hoch.

Du scheinst mehr oder weniger deinen Frieden mit dem Haarausfall gemacht zu haben, das finde ich toll. Ganz so weit bin ich leider noch nicht. Ich glaube, ich möchte noch einen letzten ernsthaften Versuch starten, eine Verbesserung des Zustandes herbeizuführen, oder zumindest den Status so lange wie möglich zu halten.

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung

Posted by [Jowday](#) on Mon, 27 Aug 2018 09:27:12 GMT

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

Kleines Update:

Ich bin hin- und hergerissen, was meine weitere Vorgehensweise betrifft. In den letzten Tagen habe ich mir abends also immer erst Ell Cranell auf die Kopfhaut geschmiert, und ich muss sagen, dass ich mit der Dosierhilfe gar nicht klar komme, weil ich gefühlt null Kontrolle darüber habe, wieviel letztendlich auf meiner Kopfhaut landet.

Später dann wie üblich 1 ml Regaine 2%.

Spricht etwas dagegen, die beiden Lösungen zu mischen und alles auf einmal auf den Kopf zu geben, sagen wir mal im Verhältnis Regaine - Ell Cranell 1:3 und dann 4 ml davon?

Am Tag der ersten Behandlung mit Ell Cranell habe ich mal Fotos gemacht und meinen Zopfumfang gemessen. Es waren immerhin 4,9 cm, was immer noch sehr wenig ist, aber ich hatte mit noch weniger gerechnet. (Zur Erklärung: Den ZU messe ich seit ca. zwei Jahren mehr oder weniger regelmäßig nach meinem ersten missglückten Versuch, Regaine abzusetzen.

Ich startete da mit 3,9 cm, da ich aber seitdem meinen Pony wachsen lasse und dieser mittlerweile im Zopf ankommt, ist das weniger aussagekräftig.)

Die Fotos vom Oberkopf waren weniger schön, wenn ich nach dem Ludwig-Schema gehe, scheine ich mich da gerade noch so im ersten Stadium zu befinden.

Am liebsten würde ich diesen ganzen Dreck weglassen, mich nervt diese Schmiererei tierisch und gefühlt habe ich ständig irgendetwas in den Haaren, wenn ich abends nach Hause komme.

Andererseits habe ich so tierisch Angst, dass sich mein Status ganz schnell verschlimmert, wenn ich Regaine weglasse.

Ich habe jetzt auch schon viel im allgemeinen Forum nebenan quergelesen. Die Frage ist halt, inwiefern das alles überhaupt übertragbar ist von Männern auf Frauen, und ich mag einfach auch nicht auf Verdacht etwas einnehmen, was nicht unerhebliche Nebenwirkungen haben könnte, gerade auch auf lange Sicht gesehen. Da reicht mir schon Regaine...

Seit der Diagnose aus der Haarsprechstunde habe ich nie wieder irgendetwas prüfen lassen, was z.B. Hormone betrifft. Ob es Sinn macht, da jetzt noch einmal mit anzufangen?

Was ich wohl machen werde: ein großes Blutbild beim Hausarzt anfertigen lassen, auch wenn ich da vielleicht den einen oder anderen Wert selbst zahlen muss. Und dann je nach Bedarf mit NEM arbeiten.

Meine Mutter hat mit den einsetzenden Wechseljahren ihre Haare verloren und das dann auch erfolgreich mit Regaine bekämpfen können. Vor einiger Zeit hat sie es abgesetzt und nimmt nun lediglich Priorin, sie meint das reicht und sie würde keine Haare mehr verlieren. Was dann meiner Meinung nach dafür spricht, dass das Problem bei ihr anders gelagert ist.

Meine Kopfhaut sieht nicht besonders gut aus im Moment, entweder ich habe da äußerst hässliche Pickel oder es ist irgendeine andere Hautirritation, die sich gerade bemerkbar macht. Ich verliere auch viele kleine Schuppen, die Haut ist also viel zu trocken. Ich würde sie so gerne mit Ölen und allem drum herum pflegen, kann es aber nicht, weil ich ja ständig das andere Zeug draufschmieren muss.

Wenigstens verliere ich jetzt nicht mehr so viele Haare beim Kämmen, nachdem ich mir den Spliss am Wochenende herausgeschnitten habe.

Subject: Aw: Dokumentation - Regaine in der Langzeitanwendung
Posted by [lan](#) on Tue, 28 Aug 2018 12:25:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jowday,

ich kann gut nachvollziehen wie hin und hergerissen Du grad bist. Absetzen oder nicht. Ich würde es mir nicht trauen, glaube ich. Obwohl wohl jeder Frau hier bewusst ist, dass es vielleicht für die meisten von uns eine ganz einfache Erklärung geben könnte, nur die Medizin ist halt noch nicht so weit. AGA und da kann man nichts machen.....Pffffff.....das kann's ja wohl nicht sein.

Bevor man wusste, dass es Bakterien und Viren gibt, hat man auch bei vielen Krankheiten mit dem Kopf geschüttelt, die jeder von uns heute mit einfachem Händewaschen vermeiden kann.

Das hilft uns aktuell zwar nicht, aber in 1-2 Generationen wirds vielleicht gar keinen HA mehr geben oder alle haben dünnes Haar / Glatze weil das einfach Evolution ist. Wäre mir auch mit geholfen :lol:

Die Dosierung mit Elcranell fand ich übrigens auch schwierig. Vermutlich hatte ich immer mehr benutzt als angegeben. Habe immer solange über die Kopfhaut gestreift bis mein Oberkopf nass war.

Stark sein! Gruß Ian