
Subject: (Update 3 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [menace_d](#) on Mon, 26 Jul 2010 16:26:47 GMT

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

Hallo alle Zusammen

Seit einigen Jahren bin ich schon Mitterleser in diesem Forum und informiere mich über die Themen Haarausfall-transplantation.

Letzten Freitag war es endlich soweit und ich hatte meine erste HT bei HattingenHair in Schaffhausen.

Da meine Entscheidung sehr von diesem Forum abhängig war, möchte ich allen Usern hier meine Erfahrungen nicht vorenthalten.

Zuerst einmal ein paar Infos zu meiner Person:

Ich bin 30 Jahre alt und seit meinem 18 Lebensjahr beschäftigt mich das Thema Haarausfall, da meine Geheimratsecken begannen größer zu werden.

Als Friseur lege ich natürlich ein besonderes Augenmerk auf Haare und deren Dichte, besonders bei mir selbst.

Bis 22 versuchte ich meinen Haarausfall noch mit diversen Wässerchen und Massagetechniken zu bekämpfen.

Da diese Maßnahmen erfolglos verliefen habe ich mich für FIN entschieden, welches ich bis heute nebenwirkungsfrei einnehme.

Ich denke das mir seit dem auch nicht mehr so viele oder gar keine Haare mehr ausgefallen sind.

Mit 24 habe ich von den moderneren Methoden der HT's erfahren und war sofort begeistert.

(Damals hatte ich auf einer beruflichen Schulung einen Vortrag der Stopp Aging Klinik in München über HT's besucht.)

Bis dato hatte ich auch schon einige HT's der alten Methoden bei Kunden gesehen und war meistens entsetzt.

Also setzte ich mir zum Ziel mir zum 30. Geburtstag eine HT zu schenken um mich in den Uhrzustand zurückversetzen zu lassen. (währe ehrlich gesagt auch früher finanziell nicht machbar gewesen)!

Wie schon vorher bemerkt habe ich mich Aufgrund der Erfahrungsberichte hier im Forum für HattingenHair entschieden.

Im Februar diesen Jahres habe ich mir zusammen mit meiner Freundin ein Wochenende in Schaffhausen gegönnt und hatte ein Beratungsgespräch bei DR. Sever Muresanu.

Seit diesem Termin verwende ich auch auf Anraten Regaine 4%.

Das Gespräch war sehr informativ und ich hatte das Gefühl das man sich sehr viel Zeit nimmt. Insgesamt eine sehr angenehme Atmosphäre.

Da ich ein Serviceorientiertes Unternehmen leite achte ich sehr auf gute Beratung.

Also vereinbarte ich gleich meinen Termin für letzten Freitag.

Nun zu meiner HT.

Übernachtet haben wir auf Empfehlung im Gästehaus Anita Novak, wie hier im Forum auch schon öfter erwähnt.

Wir wurden wie auch schon bei dem Beratungstermin nett empfangen.
Beeindruckt hat mich die gute und auerordentlich natürliche Atmosphäre die das ganze Team ausgestrahlt hat. (Ich habe in meinen mittlerweile fast 14 Berufsjahren so einige Ärzte und Schönheitschirurgen kennengelernt und dies ist nicht selbstverständlich in diesem Metier.)
Die OP an sich war erstaunlich erträglich ich hatte absolut keine Schmerzen.
Habe einige Zeit fest geschlafen.(lag sicherlich an den Beruhigungstabletten)
Transplantiert wurden laut den Muresanu's 2200 Grafts.

Auch die letzten Tage hatte ich keine nennenswerten Schmerzen.(werfe allerdings zum schlafengehen eine 400 Ibu ein)
Am unangenehmsten ist die Spannung der Kopfhaut und die geklammerte Narbe.
Ich habe jetzt drei Nächte auf dem Rücken mit hochgelegtem Kopf geschlafen was mir sehr schwer gefallen ist, freue mich auf die nächste Nacht mit leichter Seitenlage.
Von Schwellungen bin ich weitestgehend verschont geblieben hatte nur leichte im Stirnbereich die seit heut morgen fast verschwunden sind.
Spender und Empfängerbereich fangen leicht an zu kribbeln und zu jucken, denke das liegt am Heilungsprozess.
Kann das nächste Waschen kaum erwarten.

So jetzt werd ich noch bis Samstag mit Frau und Kind mein Urlaub in Südfrankreich genießen und meinen Kopf genesen lassen.
Anhängen werd ich noch Pre' und Post OP Fotos.
die nächste Update gibt es dann nach 1ner und 4 Wochen.

Gruß an alle

File Attachments

1) [preOP1.jpg](#), downloaded 1941 times



2) [preOP2.jpg](#), downloaded 1340 times



Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Mon, 26 Jul 2010 16:31:53 GMT

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

File Attachments

1) [postOP1.jpg](#), downloaded 1213 times



2) postOP2.jpg , downloaded 895 times



Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei den Muresanu's
Posted by [capelli](#) on Mon, 26 Jul 2010 18:00:38 GMT

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

Wünsche dir gutes Wachstum.

Capelli

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei den Muresanu's
Posted by [hairline](#) on Mon, 26 Jul 2010 20:09:42 GMT

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

Sieht sehr gut aus! Wieviele Grafts hast Du bekommen?

Gruß

hairline

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Mon, 26 Jul 2010 20:21:45 GMT

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

Hi waren etwa 2200 Grafts...

Gruß

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [doik22](#) on Mon, 26 Jul 2010 22:04:21 GMT

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

Und was Für eine dichte pro cm2

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [wiener39](#) on Tue, 27 Jul 2010 06:10:24 GMT

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

freu dich auf das entfernen der quälenden klammern - da fühlst dich nachher wie neugeboren

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [Hatti](#) on Tue, 27 Jul 2010 06:17:12 GMT

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

Sehr schöner Haaransatz. Gefällt mir richtig gut. Wird mit den langen Haaren geil aussehen.
Eine Verjüngung von ca. 10 Jahren.

Das mit den Klamemrn kann ich nur bestätigen. Bei mir sind die nach 10 Tagen geflogen, weil
ich es nicht mehr ausgehalten haben.

Danach war es so schön. Jetzt mußt du nur noch ein paar Monate warten und schwups sind
die Haare da.

Viel Spaß damit und alles Gute,
Hatti

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Tue, 27 Jul 2010 09:30:49 GMT

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

Hi danke euch

ich weiß die dichte pro cm² gar nicht müsst ich mal nachfragen...

ja freu mich echt auf das entfernen der Klammern, nervt schon sehr die Spannung.
Die Narbe sieht schon gut verheilt aus und schmerzt kein bisschen.
ich scheine nur die Klammern nicht so gut zu vertragen.

Gruß an alle

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [wiener39](#) on Tue, 27 Jul 2010 09:56:32 GMT

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

die klammern sind auch nicht leicht verträglich....vor allem wenn die heilung der narbe
voranschreitet und die schwelung zurückgeht wird das irgendwie noch unangenehmer....aber
nach ca. 10 tagen ist dieses problem zum glück erledigt - also durchhalten

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [Katzenhase](#) on Tue, 27 Jul 2010 18:44:01 GMT

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

Nimm die Klammern nur nicht zu spät hinaus, sonst kann es schmerhaft werden

Frohes Wachstum....

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [amandil](#) on Tue, 27 Jul 2010 18:45:27 GMT

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

Ich hab meine auch am 9. Tag schon rausnehmen lassen und ein paar haben schon richtig gezwickt, aber danach, was ne Erleichterung

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Tue, 27 Jul 2010 18:58:15 GMT

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

also ich soll sie nach 12 tagen entfernen...

das wäre Donnerstag nächste Woche...

denke das halte ich durch, heut Abend ist es schon angenehmer...

hab die salbe die ich bekommen habe aufgebraucht, was haltet ihr zusätzlich zu den kalten Tüchern Phantenolspray zum Feuchthalten.

hier in Südrankreich haben wir momentan schon sehr trockene Hitze.

Gruß an alle

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [Hatti](#) on Tue, 27 Jul 2010 20:09:31 GMT

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

Wichtig ist, das du die Narbe unter den Klammern sauber hälst bzw. bekommst. Deine Frau sollte sie auf jeden Fall täglich Morgens und Abends reinigen und die Creme auftragen, das löst dann zusätzlich.

Klar kannst du sie feucht halten. Bepanthen tut auch gut. Ich hab's damit immer gut hinbekommen. Kaum Spannung und alle Krusten haben sich schnell gelöst.

Grüße und schönen Urlaub noch,
Hatti

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Tue, 27 Jul 2010 20:15:26 GMT

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

ok danke für die tips...
mit der reinigung geben wir uns 2x täglich viel mühe.

werd mal nach einer woche post op fotos updateen und nach dem klammern entfernen auch von der narbe...

gruß an alle

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Fri, 30 Jul 2010 18:14:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok wie versprochen update nach einer Woche.

Denke im spenderbereich ist alles gut verheilt. Narbe fühlt sich unempfindlich an aber es herrscht wieder leben im Hinterkopf.

Der empfängerbereich ist komplett verheilt hatte auch kaum krusten.
taubheitsgefühl hab ich am kompletten vorderkopf zwischen den geheimratsecken.
Ein paar wenige sind schon ausgefallen (konnte man gut an den feuchten kompressen erkennen.)

Gruß an alle...

File Attachments

- 1) [IMG_0104.JPG](#), downloaded 742 times



2) [IMG_0106.JPG](#), downloaded 554 times



Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [Hatti](#) on Sat, 31 Jul 2010 06:33:37 GMT

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

Sieht prima aus. Bald sind die Klammern raus und das Warten beginnt. Ach ne, vorher fallen die meisten Transplantate noch aus.

Bei mir wars am 12- 13 Tag, da war die Wanne voller Haare.
Das soll dich aber nicht deprimieren, die wachsen ja wieder.

Schau mal in den Thread von Wildwisel, er beschreibt es in Wochenschritten und ich konnte mich gut danach richten.

Läuft ja bekanntlich bei jedem anders, aber so als grobe Orientierung ist der Thread klasse.

Viel Spaß noch,

Hatti

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [gögginger](#) on Mon, 02 Aug 2010 09:01:22 GMT

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

Menace warum hast Du FUT gemacht? Ich dachte das wäre veraltet?

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Mon, 02 Aug 2010 09:23:53 GMT

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

Hi

Meiner Meinung nach ist fut nicht veraltet

Ich habe als Friseur schon viele fut und fue gesehen.

mich persönlich stört an fue das bei dünnen haaren oder von natur aus nicht so dichtem haar
der Spenderbereich licht erscheint.

ich kann mich mit der narbe besser anfreunden, da ich meine haare nicht transparent kurz trage.

Gruß

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [gögginger](#) on Mon, 02 Aug 2010 10:08:49 GMT

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

"mich persönlich stört an fue das bei dünnen haaren oder von natur aus nicht so dichtem
haar der Spenderbereich licht erscheint."

aber sieht man bei dünnen Haaren dann nicht die Narbe bei FUT umso mehr?

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [NW5a](#) on Mon, 02 Aug 2010 11:16:39 GMT

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

Immer schön feucht halten und nicht der Sonne aussetzen ! Kannst AloeVera Spray benutzen.

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [Hatti](#) on Mon, 02 Aug 2010 11:20:23 GMT

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

Hallo,

na, jetzt sind die Klamemrn ja bald dran. 2. Hürde geschafft.
Ich habe jetzt nach 16 Wochen plötzlich wieder Pickelchen auf der Empfängerstelle(Tonsur).
Da startet wohl der nächste Schub.

Die Zeit vergeht so schnell, man kann es kaum glauben.

Pfleg du dein Kopf richtig schön, dann sieht nachher klasse aus.

Liebe Grüße,

Hatti

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [doik22](#) on Mon, 02 Aug 2010 11:42:15 GMT

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

Hallo jungs!

Was für einen Aloe Vera Spray benutzt ihr da. Sprüht ihr damit nur die Narbe ein oder auch die empfangsstelle. Und wann soll man so einen spray anfangen zu benutzen???

Thanks

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Mon, 02 Aug 2010 15:02:49 GMT

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

also ich benutze phantenol spray auf spender und empfängerzone super angenehm.

ausserdem wo man minox drauf sprüht kann man auch allen anderen kram drauf sprühen...

gruß

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Tue, 03 Aug 2010 22:01:21 GMT

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

So hab jetzt 10tage hinter mir Donnerstag fliegen endlich die Klammern.

Die ersten Haare gehen aus... Seltsames Gefühl obwohl man weiß das es passiert...

Ok Donnerstag gibt's dann narbenfotos...

Gruß an alle

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [newhair2010](#) on Thu, 05 Aug 2010 14:26:10 GMT

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

hi!

mal ne frage,die preise die bei hattinghair auf der website angegeben sind, is das für strip oder
fue ? danke schonmal !

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [luqi](#) on Thu, 05 Aug 2010 15:31:27 GMT

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

Strip.

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [newhair2010](#) on Thu, 05 Aug 2010 17:46:23 GMT

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

danke

was wird pro einheit bei fue verlangt ?

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [luqi](#) on Thu, 05 Aug 2010 18:31:27 GMT

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

FUE wo bei Hattingen ?
Hab ich was verpasst ?

Soweit ich informiert bin bieten diese doch momentan noch only Strip an.

Bei FUE wird generell pro Graft gerechnet.
Ein Graft kann aus 1-4 Haare bestehen.

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [newhair2010](#) on Thu, 05 Aug 2010 19:36:11 GMT

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

ok,dankeschön.wusste nich das bei hatting nur strip angeboten wird !

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [luqi](#) on Thu, 05 Aug 2010 19:43:55 GMT

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

Kannst ja mal nachfragen evtl. sind die für FUE bereit wer weiss ?

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [menace_d](#) on Fri, 06 Aug 2010 06:15:17 GMT

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

So Hier mein update nach 14Tagen

@ gögginger
ich denke ob fue oder fut ist eine sehr individuelle entscheidung.
Ich habe für mich fut gewählt da mich die heutzutage extrem dünnen narben keinesfalls stören.
ich trage mein haar nicht transparent kurz und wollte mir auf keinen fall die haare für fue kurz schneiden.

Gruß an alle...

File Attachments

1) [IMG_0009.jpg](#), downloaded 700 times



2) [IMG_0008.jpg](#), downloaded 598 times



3) [IMG_0007.jpg](#), downloaded 526 times



Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [luci](#) on Fri, 06 Aug 2010 06:44:39 GMT

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

Was ist mit leben langen Narbenschmerzen. Das höre ich immer wieder von einigen EX- Strip Kanidaten.

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Fri, 06 Aug 2010 06:57:43 GMT

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

Also ich kann nur von meinen beruflichen Erfahrungen sprechen.

Ich habe wie schon erwähnt einige kunden die mit beiden methoden behandelt wurden.

Schätzungsweise 99% sind sowohl mit fut als auch mit fue komplett zufrieden, und ein kleiner teil klagt über schmerzen oder taubheitsgefühl in spender oder empfängerbereich auch nach jahren

da hält sich aber zwischen fue und fut die waage.

Meinermeinung nach hängt es hier sowohl von der erfahrung des Arztes als aber auch von der veranlagung des patienten ab.

Es ist wie mit allem im leben das negative überwiegt nicht, aber es wird mehr drüber gesprochen...

Gruß

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [nightwalker](#) on Fri, 06 Aug 2010 07:12:33 GMT

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

menace_d schrieb am Fri, 06 August 2010 08:15

Ich habe für mich fut gewählt da mich die heutzutage extrem dünnen narben keinesfalls stören.

Wie haben die denn -deiner Friseur- und somit in gewisser Weise Experten-Meinung nach- denn früher immer ausgesehen ?

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Fri, 06 Aug 2010 07:29:35 GMT

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

in zeiten als noch inseln verpflanzt wurden war das schon heftig, genau wie bei den liftings der alten schule!!

Ich möchte hier nicht noch eine diskussion FUTvs.FUE entfachen.
Sollte jeder für sich entscheiden.

Ich freue mich jetzt erst mal riesig aufs nachwachsen!!!

Gruß an alle

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [wiener39](#) on Fri, 06 Aug 2010 07:41:05 GMT

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

Hast du deine umgebung in die HT eingeweiht und hältst du sie geheim

Bei deinen langen haaren kannst die spuren der HT ja super abdecken

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair
Posted by [doik22](#) on Tue, 31 Aug 2010 16:27:35 GMT

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

Genau so ist es!!

Subject: update 3 monate!

Posted by [menace_d](#) on Sun, 10 Oct 2010 18:26:17 GMT

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

Hi @All

Hier mein 3 Monats Update anhand Bildern und ein kleiner Bericht der letzten 12 Wochen.

Doldrums:

Die Zeit zwischen der 2 und 8 Woche war echt hart!

Obwohl es mir klar war das die transplantierten Haare ausfallen müssen, trauerte ich jedem Haar nach.

Ein ständiges begutachten der Empfängerzone und der Wurzeln des ausgefallenen Haares gehörten zur Tagesordnung.

Als schließlich ab der 8 Woche die ersten Stoppel zum Vorschein kamen war die Erleichterung groß.

Ok das begutachten vorm Spiegel hat dann auch noch nicht größer nachgelassen, hab jeden morgen neue Stoppel gezählt.

Der Juckreiz hat zugenommen auch einige Pickel befinden sich unter der Haut.

Seit der 10 Woche bin ich schon viel entspannter und ein Gefühl der Erleichterung hat eingesetzt.

Jetzt nach 3 Monaten bin ich mit dem Zwischenergebnis des ersten 1/4 sehr zufrieden.

Taube stellen und Rötungen kann ich keine mehr feststellen sowohl im Empfänger als auch im Spendebereich.

Shockloss hatte ich nur im Bereich der Narbe dort aber nicht wenig.

Auch hier ist es in den letzten 3 Wochen schon viel dichter geworden.

Pflege:

In der Ersten Woche habe ich ausschließlich die Salbe verwendet die mir nach der Ht mitgegeben wurde.

Da ich natürlich als Friseur besonders auf Haar und Kopfhautpflege achte war mir klar das an meinen kopf weder DM Shampoo noch Aloevera Zeugs kommt.

Ich werd einfach mal ein Paar Produkte auflisten die sich bei uns in der Vergangenheit bewährten und mir die letzten Wochen sehr gut getan haben.

Minox für Frauen verwende ich seit dem ersten Tag post op

Gewaschen habe ich die Haare ab dem ersten tag nach der ht bis zur 6 Woche mit einem ph neutralen Derma Shampoo das auf Kopfhautheilung spezialisiert ist:

<http://www.tomco.de/shop/index.php?com=shop&task=showlte m&item=4>

In der 2 Woche habe ich im Empfänger und Sendebereich ein Phantenol Wund und Heilspray aus der Apotheke verwendet.

Dies hat gut feucht gehalten und dadurch Krustenbildung verhindert.

<http://www.dooyoo.de/wunden-geschwuere/panthenol-spray-130-g/>

Ab der 2 Woche bis Heute verwende ich direkt nach der Wäsche ein Kopfhautstimulanten, er hält die Kopfhaut geschmeidig, lindert Juckreiz und Rötungen und erneuert den Säureschutzmantel der Haut:

<http://www.tomco.de/shop/index.php?com=shop&task=showlte m&item=5>

Vor Minox habe ich noch einen durchblutungsfördernden Energizer verwendet der die Wirstoffaufnahme beschleunigt und wieder leben in Taube stellen bringt:

<http://www.tomco.de/shop/index.php?com=shop&task=showlte m&item=15>

Ok ich weiß was ihr jetzt denkt und NEIN ich brauche morgens im Bad nicht länger als meine Freundin!!

Sport:

Nach 2 Wochen habe ich wieder mit Joggen begonnen

Seit der 4 Woche trainiere ich wieder im Fitnessstudio allerdings vorerst mit leichten Gewichten und ich vermeide: Situps, Nacken ziehen und drücken .
so werd ich wohl auch die nächsten 3 Monate weitermachen.

Ok nächsten Zwischenbericht dann nach 6 Monaten.

Gruß an alle

menace_d

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [tryout](#) on Mon, 11 Oct 2010 19:55:57 GMT

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

Sei sehr, sehr vorsichtig mit dem Fitnessstraining! Oft merkt man gar nicht, dass man bei der Ausführung etwas falsch macht. Und ich habe Sportwissenschaften studiert, sollte also eigentlich wissen, wie es geht. Meine erste Narbe hat leider gestreucht, weil ich's im Studio übertrieben habe. Beim zweiten Mal habe ich dann drei Monate komplett auf Fitness verzichtet, das ist mir sehr schwer gefallen, aber die Narbe war super.

Subject: Aw: Ich, mein Haarausfall und meine erste HT bei HattingenHair

Posted by [menace_d](#) on Mon, 11 Oct 2010 20:16:14 GMT

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

Hi danke für den Tipp

Momentan trainiere ich wie gesagt nur Kraft Ausdauer 20 Wiederholungen mit leichtem Gewicht und lasse Nacken drücken heben und ziehen ganz weg.

Auch auf bauchtraining verzichte ich!

Aber ganz ohne geht nicht, brauch ich echt zum Ausgleich

Gruss

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [menace_d](#) on Sat, 08 Jan 2011 11:51:21 GMT

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

Hi zusammen

hier mein 6 Monats Update.

Bin mit dem Ergebniss schon sehr zufrieden wirkt für mich auch dichter als auf den Fotos. trotzdem bin ich gewespannt wie es sich in den nächsten Monaten entwickelt.

Hier noch der Graftcount für alle die es interessiert:

FU'S Total: 2243

	FU	Haare
Fein 1:	80	80
1 :	502	502
Fein2 :	486	972
2:	814	1628
3:	348	1044
4:	13	52
Total:	2243	4278

was halten die Experten von meinem Zwischenergebniss??

Bilder alle ohne blitz!

Gruß an alle!

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010
Posted by [Desmond](#) on Sat, 08 Jan 2011 12:12:02 GMT

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

lade dir mal irfanview runter und verkleinere die Bilder

[http://www\(chip.de/downloads/IrfanView_12998187.html](http://www(chip.de/downloads/IrfanView_12998187.html)

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010
Posted by [doik22](#) on Sat, 08 Jan 2011 12:14:26 GMT

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

Oder nimm sie aus dem Text raus....

Subject: Aw: (Update 3 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010
Posted by [menace_d](#) on Sat, 08 Jan 2011 12:32:23 GMT

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

Hey war mir nicht bewusst wie groß die sind !
hoffe so ist besser!?

Subject: Aw: (Update 3 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [NW5a](#) on Sat, 08 Jan 2011 15:37:10 GMT

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

Hey, sieht für 6 Monate schon sehr gut aus !

Gruß

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [doik22](#) on Sun, 09 Jan 2011 14:13:09 GMT

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

Sieht absolut spitze aus für 6 monate...da wird noch einiges gehrn

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [menace_d](#) on Sun, 09 Jan 2011 17:32:28 GMT

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

Hi

Danke euch beiden!

@ doik

wenn ich deine bilder so sehe denke ich das sich unsere post op status sehr ähnelt...

gruß

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [doik22](#) on Sun, 09 Jan 2011 18:04:47 GMT

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

Ja stimmt mit dem Unterschied dass ich momentan so einen kleinen Scheitel habe

Subject: Aw: (Update 3 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [Blue-Think](#) on Sun, 09 Jan 2011 18:08:33 GMT

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

NW5a schrieb am Sat, 08 January 2011 16:37 Hey, sieht für 6 Monate schon sehr gut aus !

Gruß

Sehe ich genauso....Bin gespannt, wie es nach 6 weiteren Monaten aussehen wird.

LG

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [menace_d](#) on Sun, 09 Jan 2011 18:09:58 GMT

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

@ doik

das wird sich noch ändern...ein kunde von mir hatte auch an einer seite ein seltsame wuchsrichtung die sich so ab dem siebten monat von selbst korrigiert hat ...

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [hairline](#) on Wed, 18 May 2011 12:27:58 GMT

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

Update?????????????????????

Subject: Aw: (Update 6 Monate) HT bei HattingenHair Juli 2010

Posted by [menace_d](#) on Wed, 25 May 2011 20:38:19 GMT

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

Hey im Juli sind's 12 Monate dann kommt das update!,

Bis jetzt alles top!!
