
Subject: Bitte um HT-Beratung, 29 Jahre alt mit NW 2 oder 3
Posted by [Pain_and_Gain](#) on Tue, 24 Feb 2015 21:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leidensgenossen. Ich bin 29 und würde meinen derzeitigen Status bei Ende NW 2 Anfang NW 3V einordnen. Mal sehen was ihr dazu sagt. Finasterid habe ich wohl 2008 oder 2009 zum ersten Mal genommen. Ganz genau kann ich das nicht mehr sagen. Seitdem habe ich es immer wieder mal für ein paar Monate genommen, mit Pausen von mehreren Wochen bis zu einem oder zwei Monaten. Die ersten Anzeichen von Haarausfall entdeckte ich mit ca. 17 mit der Bildung leichter GHE. Jahrelang habe ich dagegen nichts unternommen bis ich Fin entdeckte. Der HA schritt zu der Zeit auch ziemlich langsam voran. Fin habe ich mittlerweile wieder abgesetzt, da mir die Nebenwirkungen zu heftig wurden. Starke Stimmungstiefs und vermindertes Stehvermögen. 3 Wochen nach dem Absetzen hatte ich 2 Tage lang vermehrten HA der mittlerweile wieder völlig gestoppt hat. Dazu muss ich sagen, dass ich während dieser Zeit gefastet habe und es wohl zu entgiftungs- bzw. Rückvergiftungsreaktionen kam. Während dieser Tage hatte ich Gelenkschmerzen, Zahnschmerzen und eben besagten Haarausfall. Passte ziemlich gut zu dem, was man so in den ganzen Säure/Basen Haushalt Büchern liest, wenn die Mineralstoffdepots des Körpers angegriffen werden. Kann aber auch Zufall gewesen sein.

Von familiärer Seite her bin ich ziemlich vorbelastet. Die Männer liegen hier alle so bei NW4-NW5/NW5V. Bei den meisten war dieser Status schon vor dem 30. Lebensjahr erreicht, womit ich (dank Fin?) ein Sonderfall mit „verschwenderisch“ vollem Haar in meiner Familie bin ... lol ...

Zu meiner Lebensführung: Seit 2 Monaten ernähre ich mich nun stark basisch und mineralstoffreich und fast ausschließlich von veganer Rohkost. Ich habe keine Ahnung ob es zum Erhalt meiner Haare beitragen kann, hier gehen die Meinungen ja stark auseinander. Jedenfalls konnte ich so einige andere Zipperlein dadurch schon eindämmen oder sogar ganz zum Verschwinden bringen. Ich hoffe nur, dass ich durch das Absetzen des Fin nicht in kürzester Zeit meine männlichen Familienmitglieder einhole.

Lange Rede kurzer Sinn ... Welche Möglichkeiten für eine HT sieht ihr und was denkt ihr wie sich der weitere Verlauf in etwa gestalten wird? Sollte ich noch warten bis mir ein Großteil der Haare ausgefallen ist/der endgültige Status erreicht ist? (bis ich das Geld für eine HT zusammen hab dürften sowieso noch ein paar Jahre vergehen). Hattingen Hair hat bei einer online Analyse vor einigen Jahren (mein Status war geringfügig besser als heute) gesagt, dass man mir von einer HT derzeit (zum damaligen Zeitpunkt) abrät, da man nicht die GHE zu machen wolle, während in den nächsten Jahren wahrscheinlich der HA stark weiter vorrangsreiten würde.

Wie schätzt ihr den Spenderbereich ein? Die Haare an den Seiten und hinten müssten momentan nicht wesentlich länger als 1 cm sein. Am liebsten würde ich eine HT mit der FUE-Methode machen lassen, da ich meine Haare an den Seiten und hinten sehr kurz trage. Naja ... auch wenn ich mich schon seit einigen Jahren mit dem Thema beschäftige muss ich zugeben, dass ich keinen wirklichen Plan habe und mich überfordert sehe, deshalb hoffe ich, dass ihr mir helfen könnt. Momentan erscheint mir die HT wie der heilige Gral der allerdings in nahezu unerreichbarer Ferne liegt ... Man kann scheinbar so viel falsch machen ...

Ich hoffe, dass man meinen Status und meine Möglichkeiten anhand meiner Bilder und trotz

dem relativ langem Deckhaar einigermaßen einschätzen kann. Kürzer würde ich meine Haare momentan ungern tragen, da es sonst doch schon sehr auffällt. Für eine HT hätte ich allerdings kein Problem damit mir für Monate die Haare abzurasieren.

File Attachments

-
- 1) [2.png](#), downloaded 748 times



- 2) [3.png](#), downloaded 806 times



3) [4.png](#), downloaded 724 times



Subject: Aw: Bitte um HT-Beratung, 29 Jahre alt mit NW 2 oder 3
Posted by [JohnM](#) on Tue, 21 Apr 2015 21:33:00 GMT

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

Ich finde deinen Status noch sehr gut! Natürlich können GHE stören, dafür sieht für mich bei dir der Rest noch schön dicht aus. Auf den Bildern sieht deine Stirn auch noch niedrig aus, daher sehe ich im Moment meiner persönlichen Meinung nach auch wenig Optimierungsbedarf. Falls dein HA später wirklich Richtung NW4 aufwärts geht wirst du dich später bestimmt ärgern, wenn du zu viele Grafts in eine zu tiefe Haarlinie gesteckt hast.

Subject: Aw: Bitte um HT-Beratung, 29 Jahre alt mit NW 2 oder 3
Posted by [Sammy123](#) on Tue, 21 Apr 2015 22:35:10 GMT

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

Ich denke du bist ein guter Kandidat. Donor sieht, soweit man das beurteilen kann, gut aus. Was die Ernährung betrifft, kann man natürlich nicht pauschalisieren, dass dieses oder jenes Nahrungsmittel Haarausfall verursacht oder behebt. Es gibt Leute die essen nur Fleisch und Schokolade, trinken und rauchen und haben noch mit 60 eine Matte wie ein jugendlicher. Ich glaube HA ist ziemlich komplex und wird definitiv von der Ernährung beeinflusst. Jeder Körper reagiert anders auf Nahrungsmittel, weswegen man wahrscheinlich nicht pauschalisieren kann,

dass ein bestimmtes Nahrungsmittel gut oder schlecht fürs Haar ist. Deshalb nimmt denke ich, die Ernährung auch nur bedingt Einfluss auf unsere Haare. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Grundsätzlich ist es aber so, dass wenn man sich gesund ernährt (welche Form der Ernährung das auch immer konkret sein mag..) und ein Bewusstsein dafür entwickelt, was der eigene Körper gerade wirklich braucht und dem folgt, man den allgemeinen gesundheitlichen Zustand des Körpers auf jeden Fall fördert und das schließt sicherlich die Haare mit ein.

Will sagen, eine "gesunde" Ernährung (denke viele Menschen MEINEN sie ernähren sich gesund... wer weiß schon WIRKLICH wie eine individuell auf den eigenen Körper abgestimmte, optimale Ernährung aussieht) begünstigt sicher den körperlichen Erhalt und damit den unserer Haare, kann aber wahrscheinlich ebenso relativ bedeutungslos für die Haare sein, wenn andere Gründe überwiegen die den HA fördern. Es ist aber wohl nie verkehrt zu versuchen sich gesund zu ernähren, im Optimalfall dankt es einem der Körper auch optisch. Ich denke aber dass sowas länger dauert, bis es sich zeigt, vor allem wenn man sich vorher lange Zeit ungesund ernährt hat und der Körper bereits darunter gelitten hat.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass Ernährung eine Rolle spielt und HA durchaus beeinflusst. Ich habe dabei die Erfahrung gemacht, dass ich meinte mich gesund zu ernähren, indem ich möglichst viel Gemüse aß und auf Allerelei verzichtete, dabei aber sehr unter Stress stand und dennoch HA hatte. Genauso wie ich die Erfahrung gemacht habe, Dinge zu essen die ich für ungesund hielt, auf die mein Körper aber erstaunlicherweise positiv reagierte und mein HA scheinbar überhaupt nicht voranschritt. Genauso wie ich die Erfahrung machte, all meinen Drängen nachzugeben und täglich Fastfood zu essen, mich dabei längere Zeit wohl zu fühlen und dann aber doch wieder Schübe von HA beobachtete. Für mich bedeutet das letztendlich nur dass Ernährung etwas sehr variables ist und bzgl. Haarausfall nur ein Teil des Puzzles ist. So vom Gefühl her denke ich, ist die goldene Mitte richtig, ich glaube man kann, was gesunde sowie ungesunde Ernährung betrifft, in beide Richtungen entgleisen und in Extreme abtriften die wiederum HA begünstigen.

Gibt Leute die leben wirklich schlecht, sprich essen nur billiges Essen, haben ein scheiss Job, wenig Geld und sind trotzdem glücklich. Andere haben aus materieller Perspektive alles und sind trotzdem nicht glücklich. Ich wette letztere sind weitaus anfälliger für Haarausfall. Beweisen kann ich es nicht, soweit aber mein persönlicher Eindruck. Ich glaube die Psyche nimmt einen großen Einfluss auf HA bzw. den körperlichen Zustand allgemein und ich denke sie beeinflusst auch, wie das Essen welches wir essen, aufgenommen und verarbeitet wird. Will sagen, ein und das selbe Nahrungsmittel kann auf den einen Menschen gut und auf den anderen schlecht wirken.

Der menschliche Körper ist sehr sehr komplex und viele Dinge interagieren miteinander (körper/geist) und deshalb ist es auch bei vielen Krankheiten nur schwer möglich sie ganz zu durchblicken und entsprechend ein "Allheilmittel" herzuzaubern. Ich denke FIN deckt ein gewissen Teil des Problems ab, weswegen manche mehr und manche weniger darauf reagieren. Alles in Allem ist HA halt immer noch nicht wirklich verstanden.
