

hallo zusammen,

das hier ist mein erster post, also bitte seht mir fehler nach. ich bin 27 jahre alt und bin an einem punkt angelangt, an dem ich mich noch ernsthafter mit dem problem androgenetische alopezie auseinandersetzen möchte.

meine historie: angefangen hat alles wohl schon etwa als ich 19 war. nach dem abi habe ich mir feierlich die haare abrasiert. da ist meinem onkel das erste mal aufgefallen, dass ich leichte geheimratsecken habe (wirklich nur ein dünner strich, siehe photo0005).

habe mir nicht viele gedanken gemacht und die haare die nächsten 2-3 jahre wieder wachsen lassen und länger getragen, wahlweise mit pony im gesicht oder gestylt zum seitenscheitel. ab und zu hab ich dann beim stylen mit gel etc. gemerkt, dass sich einige haare in meiner hand bzw. im abfluss sammelten. aber alles halb so schlimm, da mein haar zu diesem zeitpunkt noch sehr dick und kräftig war.

die jahre 24 bis heute hat sich dann einiges geändert. vor allem der nächtliche haarausfall und während und nach dem duschen wurde stärker. meine haare fühlbar dünner und die g'ecken größer. mein vorderer haaransatz hat sich etwas nach hinten gezogen. das hat sich dann schon arg auf mein selbstbewusstsein ausgewirkt, sprich immer mit der furcht lebend, jmd. könnte meine problemzonen sehen.

den verlauf sieht man von IMG\_1811 von sept. 2010 bis DSC\_0007 von august 2012.

mit 25 habe ich dann erstmalig damit begonnen, shampoos etc zu verwenden, hauptsächlich für mehr volumen etc., sowie etwas mehr auf meine ernährung zu achten, sprich gesünder, mehr obst, ballaststoffreich usw..da ich sportler bin war das nicht so schwer.

zur selben zeit habe ich dann auch meinen hautarzt konsultiert und finapil verschrieben bekommen. die erste packung habe ich dann regelmäßig genommen, sowie eine zweite, allerdings mit 2 monaten pause dazwischen. sichtbare ergebnisse habe ich nicht festgestellt. aufgrund der möglichen nebenwirkungen bin ich dann mitte 2012 auf minox von kirkland umgestiegen:

zunächst wie empfohlen, 2x täglich 1,0ml auf die kopfhaut und g'ecken. ziemlich regelmäßig verwendet, max 1 woche pause, starke schuppenbildung nach einiger zeit hat mich dann dazu gebracht nur noch abends circa 1,5ml zu verwenden.

habe jetzt seit 3 wochen die neue packung. nächtlicher haarausfall ist geringer geworden, in den g'ecken wächst nichts.

nehme zudem noch kieselerde 3x täglich sowie vitD 1x morgens.

überlege jetzt finasterid (hexal) zu teilen und zusätzlich zu nehmen sowie ket shampoo gegen schuppen. da ja nur der versuch schlau macht werd ichs wohl auch mal mit dem neuen elvital arginin zeug versuchen.

mein ziel ist jedenfalls den status halten am liebsten zu verbessern, vor allem die dicke der haare sowie was an den g'ecken zu optimieren.

was haltet ihr davon? und wie bewertet ihr meinen haarstatus? (p.s.: vater hat mit fast 60 keine alopezie, seine 4 brüder auch nicht, großvater väterlicherseits hatte nur g'ecken, ein onkel mütterlicherseits hat nw 5-6,)

vielen dank schon mal für eure hilfe!!!

### File Attachments

---

1) [DSC\\_0007-001.JPG](#), downloaded 1082 times



2) [Photo0005-001.jpg](#), downloaded 904 times



3) [IMG\\_1811.JPG](#), downloaded 935 times

