

Hallo zusammen,

ich habe es (zu) lange vor mir hergeschoben, aber je näher es kommt, kann ich mich doch nicht mit einer Glatze anfreunden. :roll:

Bin mittlerweile 32 und schleichender Haarausfall (eher diffus) seit ca. 22.

Der Oberkopf ist schon sehr sehr licht, bisher kann ich es noch einigermaßen überdecken, aber schon sehr nervig zu stylen.

Positiv ist, dass ich noch sehr viele Flaumhaare habe, auch in den Geheimratsecken. Ich hoffe dass sich diese wieder aktivieren lassen?

Habe viel gelesen und versucht mich zu informieren. Aber man wird letztlich erschlagen von Möglichkeiten und Ideen.

Was ich seit ca. 4 Monaten mache:

- Microneedling 0,8 bis 1 mm tief, immer sobald die Kopfhaut vollständig geheilt ist (ca. alle 1-2 Wochen)
- Kopfhautmassage bisher nur gelegentlich
- Ketozolin 2% Shampoo nutze ich alle 2-3 Tage.
- Vitamin D3 täglich 2000 Einheiten: Es wurde ein starker Mangel bei mir festgestellt.

Jetzt ist eben die Frage was ist vielversprechend, wo ich noch dazu nehmen sollte?

1. Finasterid möchte ich nicht nehmen, aufgrund der Nebenwirkungen.
2. Minoxidil 5%: Die einen sagen unbedingt, die anderen wünschen sich es nie genommen zu haben? (Was mich auch etwas abschreckt von Minoxidil ist, dass ich so schon gelegentlich Kreislaufprobleme habe)
3. Alternativ oder ergänzend zu Minoxidil z.B. Redensyl?
4. Oder "nur" RU in Bifonhaarwasser + PG mischen zum Auftragen (was für Gefahren RU birgt, habe ich mich noch nicht genauer beschäftigt, vielleicht auch besser so?)
5. KET Lotion nach Pilos, habe ich öfters gelesen?

Wäre super, wenn ihr mir ein paar Tipps geben könntet.

Viele Grüße.

---