

Hey Jungs

Nachdem ich hier meinen ersten Thread abgegeben hatte vor ein paar Wochen, habe ich mich nun intensiv beschäftigt mit den Möglichkeiten den HA zu behandeln . Ich war auch bei 2 Ärzten . Die schlossen Difussen HA aus . Blut abgenommen wurde nicht da beide meinten das es eben AGA ist .

Der eine Arzt schätzte mich auf NW2-3 ein . Ein Trichoscan wurde bis jetzt nicht gemacht . Kopfhaut soll gesund sein. Der eine Arzt würde eine PRP empfehlen (ja ich weiß das das hier nicht den besten Ruf hat) . Der andere ist mit mir so verblieben das ich eine Topische Lösung aus Minox und Fin Probiere .

Therapie :bis jetzt noch nichts

Jetzt habe ich mir ein bestimmtes Regime vorgestellt und würde gerne die Meinung wissen und ich hätte auch noch ein paar Fragen aus denen ich noch nicht ganz schlau drauß geworden bin .

Das erste wäre Fin .

Ich denke ich werde um Fin nicht drum herum kommen . Jetzt wäre meine Frage macht es sinn damit noch zu warten oder sollte ich damit einfach anfangen .

Und 2te frage wäre . Ob topisch oder oral sinnvoller ist .

Oral hatte ich mir vorgestellt mit einer geringen Dosierung zu beginnen das heißt alle 3 Tage zb 0.2 oder 0.5 mg . Bei topischen fand ich die Dosierung die der Arzt mir verschrieben hatte recht hoch mit 2% gemischt mit Minox 4% in 3* tgl also 0-2l-1ml oder ? Da pilos ja etwas von 0.025 schreibt sowie auch andere Leute das empfehlen .

Weitere Frage wäre ob es einen unterschied in den NWs gibt im vergleich zu Topisch und Oral . Topisch soll ja im vergleich besser verträglich sein richtig ?

2. Minoxidil : Minoxidil denke werde ich auch nicht drum herum kommen . Meine Fragen sind dabei :

2.1 Laut studien macht es ja kein Unterschied ob ich 2% nehme oder 5% auf Dauer gesehen . Jetzt wäre meine Frage ,da mein Arzt meinte 1* tgl Minox 5% reicht . Gilt das auch für 2% dann oder muss ich das 2 * tgl auftragen ?

2.2 Sollte ich gleich mit PPG freien Schaum beginnen den ich verflüssige oder erstmal mit PPG probieren ?

Als alternativen habe ich gefunden Stemoxydin /Redensyl/Resverstrol / capixyl / Bromelain . Kann man das mit Minox kombinieren . Bzw macht das anfangs sinn ?

Und wenn ich das PPG freie nehme muss ich das ja entweder selbst anmischen oder in der Apotheke anmischen lassen richtig ?

3. Ketozin

Ja da gibt's eigentlich nicht viel zu sagen , das würde ich halt nach Pilos benutzen . Die einzige Frage ist wie oft ich das benutzen soll , 2* die Woche oder`?

4 .Microneedling :

ich habe gelesen das Dermapen besser als Dermaroller ist . Jetzt wäre die Frage ob das Stimmt ?

4.1 Bei der Tiefe habe ich auch verschiedene Angaben gesehen . Von 0.5 mm bis 1.5 mm . Wenn man es in einer Praxis machen lässt werden 1.5mm benutzt . Zuhause werden 0.5 mm empfohlen . Macht es sinn erstmal mit 0.5mm 1* wöchentlich zu starten und dann eben nach und nach die Tiefe zu vergrößern oder ist 0.5 mm ausreichend ?

Minoxidil muss ja danach 24 H pausiert werden richtig ?
Und wie wichtig ist die Desinfektion der Kopfhaut vor dem Microneedling ? Weil ich habe die Befürchtung das Minox + Vor Microneedling desinfektion denn doch ein bisschen viel für meine Kopfhaut ist .

4.2 Haarwuchserum nach Microneedling sinnvoll und wenn ja , welches ? Emu ÖL / Kokosöl ?

5. Kopfmassagen werde ich denke auch probieren . Habe mich damit aber noch nicht weiter beschäftigt .

6. NEMS : Da habe ich auch ein paar Fragen

macht es sinn Natürliche Aromatasehemmer zu nehmen zu fin ? um NW zu reduzieren wie z.B. Passionsblume /Isoflavone/ Zink / Resveratrol/roter klee/ omega / ginkgo / Grüner tee .

Ich habe nämlich auch gelesen das die oben beschriebenen Natürlichen Stoffe bei HA schlecht sein können da sie den Östrogen Spiegel senken.

Mein Regime würden denn Denke so aussehen .

1. Das ich als erstes PRP probieren würde (ja auch wenn die meisten der Meinung sind das es Geldverschwendung ist . Der Arzt hat mir das so erklärt , das nur bestimmte Firmen funktionieren nämlich Arthrex und Regenlab)
2. Minox (evtl + zb. Stemoxydin)
3. Ketocolin nach Pilos
4. Microneedling
5. Finasterid (topisch / oral)?
- (6. (Kopfhautmassage und NEMS)

Auch da stellt sich natürlich die frage ob ich zb nur PRP erstmal probiere oder gleichzeitig mit Minox / Keto / Microneedling oder Fin beginne ?

Abschliessend wäre eben die Frage mit was ich am besten anfangen . Weil ich denke es ist nicht sinnvoll mit allem gleichzeitig zu beginnen Wieso ?
Weil wenn dann Wirkungen / NW auftreten , ich nicht weiß woher diese kommen .

Und wie ich feststelle ob der HA fortschreitet oder sich verbessert hat . Für einen Haarsieb sind meine Haare aktuell noch zu kurz.

Bei Fotos fällt mir das irgendwie schwer da wirklich Unterschiede zu erkennen bzw bin ich mir da nie sicher , weils ja doch irgendwie immer ein bisschen anderer Winkel ist .

Gibt es noch andere Möglichkeiten ?

Tonsur belastet mich insgesamt am meisten und mir fällt auf das die Harre irgendwie so ,pickig absteht auf der rechten Tonsur Seite und sich eben nicht anlegen an den Kopf wodurch natürlich die Haut noch mehr durchschimmert . Woran könnte das liegen ?

Geheimratsecken dünnen vor allem aus bzw werden die Harre irgendwie blonder .

Die Bilder sind sortiert . Die ersten sind Bilder von Fotos im Zimmer unter normalen Tageslicht wobei die GHEs aufgedeckt sind .

Ab dem 4ten Foto sind es Bilder unter Badezimmerlicht auch mit aufgedeckten GHEs.

Und abschliessend die letzten 2 Bilder sind , Bilder so wie ich die Harre trage .

File Attachments

1) [IMG_20221026_151810759~2.jpg](#), downloaded 368 times

