

---

Subject: Vorstellung & Meinungen

Posted by [Southcity94](#) on Fri, 17 Feb 2023 18:44:39 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich lese schon seit 2019 mal mehr, mal weniger hier mit und weiß deshalb über die üblichen Themen und Behandlungen Bescheid.

Jetzt wollte ich mich aber mal persönlich vorstellen und ein paar Meinungen einholen. Ich bin 28 und habe erstmals Ende 2018 bemerkt, dass ich an den Geheimratsecken ausdünnere. Ich weiß dass es noch nicht zu schlimm um meine Haare steht und gerade mit dem längeren Schnitt viel kaschiert werden kann. Trotzdem schreitet die Ausdünnung fleißig voran und die Dichte hat mittlerweile auch merklich nachgelassen. Ich habe einen Zwilling Bruder bei dem es quasi identisch verläuft. Vater ist NW 7 und mütterlicherseits sieht's auch nicht wirklich besser aus. Bilder füge ich bei.

Bisher habe ich 2019 nur ein halbes Jahr das Zix aus dem Ami Forum verwendet, Ich weiß allerdings nicht ob es was gebracht hat. Haare sind ziemlich gleich geblieben, aber weiterhin ausgefallen, optisch ist es allerdings nicht schlimmer geworden, vielleicht hätte ich dabei bleiben sollen. Seitdem nur ket Shampoo zwei Mal die Woche wegen SD und immer mal wieder Stemoxydine über mehrere Monate. Aktuell habe ich mit Microneedling in der Front angefangen und mehrmals die Woche eine Kombi aus Ölen über Nacht.

Fin möchte ich nicht starten, weil ich bereits Erfahrungen mit psychischen Problemen gehabt habe und ich wahrscheinlich nur auf NW warten würde.

Ich hatte überlegt entweder Fluridil, Alfatradiol oder wieder ein Zink topical zu verwenden.

Entweder wieder Zix oder die hier besprochene Lösung mit Arginin.

Irgendwelche Empfehlung? Was haltet ihr von meinen Ideen? Was würdet ihr an meiner Stelle machen? Volle Haare bis ins hohe Alter erwarte ich gar nicht, über ein paar Jahre weiter einigermaßen gute Haare würde ich mich schon freuen.

Besten Dank!

---

### File Attachments

1) [IMG\\_20230217\\_194011.jpg](#), downloaded 505 times

---

