Subject: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen
Posted by Haarverlust25 on Tue, 30 Jul 2024 20:14:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Guten Abend,

ich bin 26 Jahre alt und hab ca NW2 und hatte ursprünglich den Plan das mit einer HT zu lösen. Nach Gesprächen mit 2 Ärzten wurde mir empfohlen, dass ich erstmal mindestens 2 Jahre warten sollte und Finasterid als Spray sowie Minoxidil als Tabletten nehmen solte. Fynzur (Finasteride Spray) habe ich dann besorgt, aber Minoxidil benutze ich in Schaumform von Regaine.

Meine Routine besteht aktuell aus:
- Morgens - Mittags Minoxidil Schaum, mindestens 2 Stunden später jeweils 1 Sprüher Fynzur auf jeden Geheimratsecke und wenn ichs schaffe abends (mindestens 6 Stunden später nach dem Spray) nochmal Minoxidil.
- 1x wöchentlich Dermaroller
- ca 3x wöchentlich Haare waschen mit einem Standardshampoo vermischt mit einigen Tropfen Rosmarinöl + Rizinusöl

Das benutze ich nun seit ein paar Wochen und meiner Meinung nach fallen deutlich weniger Haare aus, besonders beim Waschen hab ich nicht mehr die Hand voller Haare.

Meine Fragen nun:
1: Zeigen Minoxidil Tabletten bessere Effekte oder reicht der Schaum? Bei Finasterid habe ich gelesen, dass das Spray nahezu die gleiche Wirkung hat bei deutlich weniger Nebenwirkungen.
2: Ist es korrekt, dass man das Fynzur Spray nicht einmassieren muss? (Im Gegensatz zu dem Schaum) Einfach sprühen und einwirken lassen.
3: Könnt ihr ein bestimmtes Shampoo empfehlen? Aktuell nutze ich ein Standard Shampoo, was ich schon immer nutze.

Habt ihr sonstige Tipps oder Ratschläge?

Mit freundlichen Grüßen