

Hallo zusammen,

mit zunehmendem Alter schreitet leider auch die Entwicklung meiner Tonsur voran. Die gängigen und sicherlich auch funktionierenden Mittel Regaine (Minoxidil) und Finasterid kommen für mich jedoch nicht in Frage. Natürlich sind Haare wichtig, die Gesundheit aber doch wichtiger und potenziell das Herz-Kreislauf-System zu belasten oder den Hormonhaushalt, ist es mir letztlich nicht wert. Dann würde ich wohl eher auf 0,5mm herunter-rassieren.

Dennoch interessiert mich, ob es durch die zum Teil belächelten Mittelchen, die der Markt zu bieten hat, zu einer Verbesserung kommen kann. Auch das kürzlich vorgestellte Alpecin+DMG interessiert mich dabei, denn sollte es tatsächlich zu einer Verbesserung des Haarstatus in einer randomisierten In-Vivo-Doppelblindstudie gekommen sein (Veröffentlichung steht noch aus), dann wäre es zumindest den Versuch wert.

Zu meinem Regime - ich starte mal mit folgenden Mitteln:

- Microneedling (1x wöchentlich; 0,7mm)
- Coffein + DMG Shampoo (1x täglich; Einwirkzeit 3-5 Minuten)
- Koffein-Haarwasser (1x täglich)
- L'Oreal Serioxly (1x täglich; Stemoxydine + Resveratrol)
- Redensyl (1x täglich)
- Rosmarin + Kürbiskernöl (ggf. 1x täglich, geruchsabhängig)

Ich versuche mich regelmäßig (ggf. 1x pro Monat) wieder hier zum Thema mit Bildern zu melden, um zu schauen, ob es etwas bringen sollte. Zum Start schon mal ein Entwicklungsvergleich von vor 7 Jahren und heute als Bild.

LG

File Attachments

1) [Vergleich Tonsur.jpg](#), downloaded 411 times

10/2
35 J

