

---

Subject: 3 mm Needling scheint zu funktionieren

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2025 00:17:59 GMT

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

---

Normalerweise wird von 3 mm Needling abgeraten,  
weil es keine Studien dazu gibt.  
Auch keine Erfahrungsberichte.  
Max 2 mm werden empfohlen.

Ich habe aber vor ca. 8 Monaten damit begonnen, 3 mm auszutesten.  
Und zwar nur in der linken GHE.  
Die anderen Bereiche mit 1 und 2 mm.  
Ich wollte wissen, ob 3 mm einen zusätzlichen Effekt  
hat gegenüber 1-2 mm.

Letzten Sommer habe ich mit 3 mm angefangen.  
Erster Neuwuchs kam im März/April.

Nun stelle ich fest, dass in meiner linken GHE, also genau  
dort wo ich auch 3 mm verwendete, ich jede Menge Neuwuchs habe.  
Es sind nicht nur kleine Flaumhaare, sondern mittlerweile  
dicke Terminalhaare!

In der rechten GHE sowie in der Mitte - jene Bereiche also,  
die ich "nur" mit 1-2 mm needelte habe ich jetzt sehr viel  
weniger Neuwuchs. Praktisch nur etwas Flaum, keine Terminalhaare  
wie in der linken GHE.

Seit Februar needel ich die rechte GHE bzw. den Bereich dazwischen  
auch mit 3 mm.

Aber der krasse Neuwuchs findet trotzdem nur  
in der linken GHE statt.

Und ich kann mir außer dem 3 mm-Needling  
keinen anderen Grund dafür erklären.

Obwohl mittlerweile meine gesamte Kopfhaut mit 3 mm  
behandelt wird, hat die linke GHE schon doppelt so viele  
Sitzungen mit 3 mm hinter sich gegenüber dem Rest,  
der nur mit 1-2 mm behandelt wurde.

ChatGPT sagt, dass es normal sei, dass der Neuwuchs erst  
so zeitversetzt einsetzt.

Es gibt auch eine Studie an Hunden mit 1-3 mm.  
Und dort hat auch nur 3 mm die besten Ergebnisse gebracht:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38057943/>

Vielleicht werden 3 mm absichtlich uns verschwiegen,  
weil sich sonst jeder selbst fast kostenlos von AGA heilen könnte  
und niemand mehr eine HT bräuchte...

---