
Subject: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Sun, 21 Dec 2008 20:17:11 GMT

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

Hallo "Leidensgenossen",

ich bin 27 und habe jetzt leider auch Haarausfall bei mir festgestellt - am Hinterkopf, Geheimratsecken habe ich (noch) keine.

Merkwürdigerweise kam der Haarausfall bei mir recht plötzlich. Ich lasse meine Haare immer ganz kurz schneiden und gehe dann längere Zeit nicht zum Friseur. Ich war also knapp 1/2 Jahr nicht mehr beim Friseur. Als ich meine Haare dann wieder kurz schneiden lassen, hat mich meine Friseurin darauf hingewiesen, dass sich meine Haar am Hinterkopf schon etwas lichten würden. Sie hat es mir dann auch mit einem Spiegel gezeigt. Ich konnte selbst auch deutlich sehen. Die Haare sind dort viel dünner "gesät" als am restlichen Kopf. Ich hätte nicht gedacht, dass das so plötzlich vonstatten gehen kann.

Jedenfalls möchte ich nun schnellstmöglich was dagegen tun. Jedoch ist bei den Haaren leider so, dass es immer erst eine ganze Weile dauert, bis man sehen kann, ob eine Behandlung anschlägt oder nicht. Das ist natürlich blöd, weil wenn ich jedes Mal etwa 6 Monate nur ein Produkt verwende, um zu sehen, ob es wirkt, und nicht gleich das erste funktioniert, dann vergeht viel wertvolle Zeit.

Daher frage ich mich, womit sollte ich nun am besten einsteigen: Ich möchte nicht gleich die "harten Sachen" nehmen und lieber zuerst einmal topisch angewendete Produkte verwenden anstatt systemisch wirkende, also Tabletten/Kapseln (wenn's natürlich nur Vitamine, Spurenelemente o.ä. sind, dann wär das auch OK, aber das bringt glaub ich nicht so viel).

Was würdet ihr mir empfehlen? Womit sollte ich einsteigen? SuperZix würd ich gern ausprobieren. Als Alleinbehandlung ein Versuch wert? Oder sollte ich parallel gleich etwas anderes zusätzlich einsetzen?

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Goran](#) on Mon, 22 Dec 2008 00:20:22 GMT

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

Ich würde auch an deiner Stelle ein Produkt zu äußerlichen Anwendung empfehlen.

Zur Einnahme würd ich auch Vitamine bevorzugen.

Da ich persönlich vor Nebenwirkungen Angst habe nehme ich persönlich keine Tabletten ein welche hier im Forum oft genannt werden.

Aber welches Produkt du anwenden sollst bzw. mit welchem Produkt du anfangen sollst, solltest Du hier so manche Kenner Fragen.

Ich bin leider kein Experte und kann Dir auch keine direkte bzw.verlässliche Empfehlung geben.

Ich würde an Deiner Stelle mal zum Arzt gehen oder hier im Forum deine persönlichen Indikatoren nennen.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 08:10:01 GMT

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

Was gehört denn zu solchen Indikatoren: Also was ich sagen kann, ist, dass man die Kopfhaut mittlerweile schon durchschauen sieht. Platte habe ich noch keine, aber wie heißt es immer: "Wehret den Anfängen!" Denn wenn mal zuviel weg ist, dann kann man auch mit keinem Mittel der Welt mehr Wunder beim Neuzuwachs erwarten.

Ich ernähre mich sehr gesund, daher denke ich nicht, dass ich irgendeine Nährstoff-Mangelerscheinung habe.

Bei meinem Vater begann der Haarausfall schon relativ früh, mein Großvater mütterlicherseits hatte erst recht spät eine Glatze, ebenso mein Großvater väterlicherseits. Brüder habe ich keine, so dass ich über deren Haare etwas sagen könnte.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [dertim](#) on Mon, 22 Dec 2008 10:30:17 GMT

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

Wie du schon selbst gemeint hast, wirst du mit diversen Nahrungsergänzungsmitteln alleine nicht viel reißen können. Außer du hast einen signifikanten Mangel. Manche nehmen auch gezielt 10-30 verschiedene NEMs und scheinen damit Hier und Da Erfolg zu haben. Das ist aber für den Anfang eher ungeeignet und auch besser therapiebegleitend. Im Endeffekt kann das künstliche zuführen solcher Präparate auch ernste Nebenwirkungen haben und das natürliche Gleichgewicht ganz schön durcheinanderbringen, wenn man nicht aufpasst.

Als Erst- und Alleinbehandlung finde ich Super Zix etwas zu experimentell. Ich würde da mindestens noch Minox dazu nehmen, würde sich auch ganz gut ergänzen. Ist aber halt mit einem kleinen Risiko für deine Haare verbunden und ein paar eventueller Nebenwirkungen.

Wenn du experimentierfreudig bist und viel Geduld und Glück hast, wirst du vielleicht irgendwann etwas "Sanftes" finden, welches bei dir zu großem Erfolg führt. Ansonsten bleiben leider nur die "harten Sachen".

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 11:24:37 GMT

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

dertim schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 11:30

Als Erst- und Alleinbehandlung finde ich Super Zix etwas zu experimentell. Ich würde da mindestens noch Minox dazu nehmen, würde sich auch ganz gut ergänzen.

Muss ich bei der gleichzeitigen Behandlung mit Minox und SuperZix irgendwas beachten? Es gibt ja manchmal Inhaltsstoffe, die sich beim gleichzeitigen Auftragen nicht so gut vertragen.

Zitat:Ist aber halt mit einem kleinen Risiko für deine Haare verbunden und ein paar eventueller Nebenwirkungen.

Mit Risiko für meine Haare meinst du das Shedding? Oder etwas Anderes? Nebenwirkungen sind bei topisch angewandtem Minox wohl eher selten.

Subject: Re: Womit einsteigen?
Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 16:30:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So sieht übrigens momentan der Stand der Dinge, oder besser gesagt der Haare, bei mir aus.

Hier einmal mit nassen Haaren.

File Attachments

1) [Haarel.jpg](#), downloaded 287 times



Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 16:32:10 GMT

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

Und hier noch einmal mit trockenen Haaren. Die Fotos wurden übrigens nicht am gleichen Tag gemacht, was man wahrscheinlich an der leicht unterschiedlichen Haarlänge erkennt.

File Attachments

1) [Haare2.jpg](#), downloaded 265 times



Subject: Re: Womit einsteigen?
Posted by [Goran](#) on Mon, 22 Dec 2008 17:43:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiderman schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 17:32 Und hier noch einmal mit trockenen Haaren. Die Fotos wurden übrigens nicht am gleichen Tag gemacht, was man wahrscheinlich an der leicht unterschiedlichen Haarlänge erkennt.

Wenn ich noch so viel Haare hätte, dann wär ich der glücklichste Mensch auf Erden!
Echt Spiderman, so schlimm sieht es bei Dir nicht aus.

Subject: Re: Womit einsteigen?
Posted by [dertim](#) on Mon, 22 Dec 2008 18:51:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiderman schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 12:24
Muss ich bei der gleichzeitigen Behandlung mit Minox und SuperZix irgendwas beachten? Es gibt ja manchmal Inhaltsstoffe, die sich beim gleichzeitigen Auftragen nicht so gut vertragen. In den englischen Foren kommt manchmal die Behauptung auf, das Zink in Super Zix würde die Minoxwirkung hemmen. Dem ist wohl nicht so. Gleichzeitig anwenden geht allerdings meines Wissens nach nicht. Generell gilt die Faustregel, dass man zwischen den meisten topischen Produkten 4 Stunden Zeitabstand haben sollte. Wenn du ganz auf der sicheren Seite sein möchtest, verwendest du das eine morgens und das andere abends. Und Minox vor dem Zix.

Spiderman schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 12:24
Mit Risiko für meine Haare meinst du das Shedding? Oder etwas Anderes?
Nebenwirkungen sind bei topisch angewandtem Minox wohl eher selten.
Ja, das Shedding. Ist normalerweise ein gutes Zeichen. Leider aber nicht in allen Fällen. Gibt auch noch einige andere NW. Obwohl man durch Negativberichte im Internet auch schnell verrückt gemacht wird.

Subject: Re: Womit einsteigen?
Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 18:59:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dertim schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 19:51
Generell gilt die Faustregel, dass man zwischen den meisten topischen Produkten 4 Stunden Zeitabstand haben sollte. Wenn du ganz auf der sicheren Seite sein möchtest, verwendest du das eine morgens und das andere abends. Und Minox vor dem Zix.

Mit Minox vor dem Zix meinst du Minox morgens und Zix abends, habe ich das richtig

verstanden? Hat das eine Bewandnis?

Zitat:Spiderman schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 12:24

Mit Risiko für meine Haare meinst du das Shedding? Oder etwas Anderes?

Nebenwirkungen sind bei topisch angewandtem Minox wohl eher selten.

Ja, das Shedding. Ist normalerweise ein gutes Zeichen. Leider aber nicht in allen Fällen.

Soll heißen bei manchen ist das Shedding nicht nur vorübergehend?

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Mon, 22 Dec 2008 19:06:50 GMT

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

Nun, ich bin halt erst 27 und irgendwie finde ich, dass lichtetes Haar so gar nicht zu meinem restlichen Äußeren passt. Würde ich aussehen wie Bruce Willis, dann wäre das vielleicht was Anderes.

Daher möchte ich versuchen, das Fortschreiten des Haarausfalls zu stoppen oder, wenn's geht, sogar wieder etwas dichtere Haare am Hinterkopf zu bekommen. Ich sehe ein, dass manche schon viel früher mit dem Problem Haarausfall zu kämpfen haben und dann mag es noch viel härter sein - für das Selbstbewusstsein und so. Aber bis ich das Gefühl habe, dass schütteres Haar oder eine Glatze zu mir passen, würde ich meine Haare gerne noch behalten. Ich denke, wenn ich auf die 50 zugehe, dann habe ich kein Problem mehr damit, aber jetzt schon noch.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [dertim](#) on Mon, 22 Dec 2008 19:14:13 GMT

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

Spiderman schrieb am Mon, 22 Dezember 2008 19:59

Mit Minox vor dem Zix meinst du Minox morgens und Zix abends, habe ich das richtig verstanden? Hat das eine Bewandnis?

Ich denke, in dem Zix könnten eher Inhaltsstoffe sein, dessen Rückstände dann Minox beeinträchtigen könnten, als andersrum. Ist aber reines Bauchgefühl. Habe ähnliches z.B. auch schon bei Revivogen gelesen. FALLS z.B. Zink-Rückstände auf der Kopfhaut wirklich das Minox beeinträchtigen sollten, würdest du das so umgehen.

Zitat:

Soll heißen bei manchen ist das Shedding nicht nur vorübergehend?

Bei manchen scheinen die Haare nach dem Shedding nicht mehr richtig nachzuwachsen. In diesen Fällen beschleunigt Minox also praktisch den Haarausfall. Manche sprechen sogar davon, dass ihnen minox die Haare "wegätzt". Ist allerdings eher selten. Von offizieller Seite heißt es: "... Vorgang, Shedding genannt, kann ein Zeichen für ein gutes Ansprechen auf die Therapie sein" (Aus dem Regaine Anwendungstagebuch)

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Improvement](#) on Sat, 27 Dec 2008 06:09:24 GMT

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

Spiderman, mein Tip: nimm Fin !!! Das wäre genau das Richtige für Dich, denn nichts wirkt in der Tonsur besser. Du hättest eventuell sogar ne Chance, dass sie wieder zuwächst, denn viele Haare sind ja nur "geschrumpft", nicht ganz verloren. Mit SuperZix usw. wirst Du das nicht schaffen.

Als ich das erste Mal beim Hautarzt wegen HA war, wurde mir Minox und nicht Fin verschrieben, was zur Folge hatte, dass ich fast ein weiteres 3/4-Jahr verloren habe, weil ich erst später mit Fin begonnen habe.

"Basistherapie" gegen den HA sollte meiner Meinung nach auch Fin sein, alles andere würde ich eher zusätzlich nehmen, aber nicht an Stelle dessen.

Die Leute, die SuperZix usw. ohne Fin nehmen, sind auch oft Leute, die keine Tonsur, sondern eher ein minimales Haarlinienproblem haben. Wenn Dein Ziel eine Verdichtung ist, wirst Du an Fin nicht vorbeikommen.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Sat, 27 Dec 2008 07:34:37 GMT

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

Improvement schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 07:09: Spiderman, mein Tip: nimm Fin !!! Das wäre genau das Richtige für Dich, denn nichts wirkt in der Tonsur besser. Du hättest eventuell sogar ne Chance, dass sie wieder zuwächst, denn viele Haare sind ja nur "geschrumpft", nicht ganz verloren.

Danke für deinen Ratschlag, Improvement.

Woher weiß man denn, ob Haare vorerst nur "geschrumpft" sind und wieder zum Wachsen "angeregt" werden können oder ob sie (bzw. genauergenommen die Haarfollikel) vollends abgestorben sind?

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Spiderman](#) on Sat, 27 Dec 2008 07:46:02 GMT

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

Improvement schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 07:09

"Basistherapie" gegen den HA sollte meiner Meinung nach auch Fin sein, alles andere würde ich eher zusätzlich nehmen, aber nicht an Stelle dessen.

Was ich an Fin halt nicht so mag, sind die möglicherweise starken Nebenwirkungen. Hat zwar nicht jeder, sind aber schon möglich. Das muss dann wohl austesten. Außerdem finde ich es nicht so gut, dass Fin systemisch wirkt.

Und obwohl Prof. Dr. H. Wolff schreibt "Bei Finasterid 1 mg (Propecia) hat man derzeit keine Anhaltspunkte für eine schädliche Langzeitwirkung.", habe ich dennoch ein ungutes Gefühl bei einer möglichen Langzeitanwendung. Es heißt ja auch "derzeit". Vielleicht stellen sich Langzeitwirkungen erst später heraus. Wie lange wird denn der Wirkstoff Finasterid von Männern schon gegen HA eingesetzt?

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Improvement](#) on Sat, 27 Dec 2008 08:22:16 GMT

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

Die Wahrscheinlichkeit, dass Du Nebenwirkungen hast, ist gering. Ich habe allerdings auch anfangs gezögert, weil ich nicht wusste, ob es so gut ist jahre- oder jahrzehntelang ein Mittel zu nehmen, dass in den Hormonhaushalt eingreift.

Ich sehe das aber jetzt anders. Wieviele Medikamente greifen in irgendeiner Form in den Hormonhaushalt ein ? Tausende ! Allein schon die Pille. Trotzdem nehmen sie so viele Frauen - und das auch oft 20 oder mehr Jahre.

Ich verstehe auch ehrlich gesagt die Leute nicht, die wegen möglicher Nebenwirkungen Fin nicht nehmen wollten. Warum nicht einfach ausprobieren ? Dann weißt Du, ob Du Nebenwirkungen hast. Und wenn ja, dann setzt Du es halt wieder ab. Außerdem verschwinden zumindest Nebenwirkungen wie reduzierte Libido und erektile Dysfunktion oft oder zumindest manchmal auch bei fortgesetzter Behandlung wieder. Es lohnt sich also Fin nicht vorschnell wieder abzusetzen.

Ok, wenn Du Angst vor einer Gynäkomastie hast, das würde ich verstehen. Aber das ist extrem unwahrscheinlich, noch viel unwahrscheinlicher als erektile Dysfunktion.

Gerade der Tonsurbereich bietet sich für Fin absolut an. Warte aber mindestens 2-3 Jahre, bevor Du eine Verbesserung erwarten kannst (auch wenn in der Packungsbeilage etwas von einem halben Jahr steht, aber das ist meiner Meinung nach Quatsch).

Zu Deiner anderen Frage: das siehst Du daran, wenn Du dünnere, kürzere und weniger pigmentierte Haare in der Tonsur findest. Denn meist fallen die Haare nicht von heute auf morgen aus, sondern quasi über diese Zwischenstadien, in denen sie immer weiter schrumpfen.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [Improvement](#) on Sat, 27 Dec 2008 08:32:15 GMT

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

PS: ich finde mittlerweile eigentlich sogar eher, dass es der große Vorteil von Fin ist, dass es systemisch wirkt. Denn so hast Du die Sicherheit, dass jeder Follikel erreicht wird, die Du bei topischer Behandlung nicht hast.

Fin ist seit genau 10 Jahren (Januar 1999) in Deutschland zugelassen, in anderen Ländern glaube ich sogar schon länger. Außerdem gab es bestimmt auch schon davor Patienten, die geteilte Proscar-Tabletten bereits davor gegen Haarausfall genommen haben. Proscar wurde zumindest soweit zu lesen war 1993 zugelassen für die benigne Prostatahyperplasie. Also insgesamt kommst Du auf ca. 15 Jahre.

Subject: Re: Womit einsteigen?

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 27 Dec 2008 08:49:19 GMT

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

Spiderman schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 08:46Improvement schrieb am Sam, 27
Dezember 2008 07:09

"Basistherapie" gegen den HA sollte meiner Meinung nach auch Fin sein, alles andere würde ich eher zusätzlich nehmen, aber nicht an Stelle dessen.

Was ich an Fin halt nicht so mag, sind die möglicherweise starken Nebenwirkungen. Hat zwar nicht jeder, sind aber schon möglich. Das muss dann wohl austesten. Außerdem finde ich es nicht so gut, dass Fin systemisch wirkt.

Und obwohl Prof. Dr. H. Wolff schreibt "Bei Finasterid 1 mg (Propecia) hat man derzeit keine Anhaltspunkte für eine schädliche Langzeitwirkung.", habe ich dennoch ein ungutes Gefühl bei einer möglichen Langzeitanwendung. Es heißt ja auch "derzeit". Vielleicht stellen sich Langzeitwirkungen erst später heraus. Wie lange wird denn der Wirkstoff Finasterid von Männern schon gegen HA eingesetzt?

Die Skepsis ist immer angebracht bei Medikamenten, die so radikal in den Körper und in die Prozesse eingreift, wie Finasterid. Insofern ist es absolut verständlich, dass du dir Gedanken darüber machst. Eine Alternative ist, wie immer, topische Mittel.

Ig
