
Subject: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chriztian](#) on Sun, 28 Oct 2012 13:20:54 GMT

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

Hallo Leute,

mein Name ist Christian, ich bin 24 Jahre alt und leide seit ca 4 Jahren unter erblich bedingtem Haarausfall.

Meine Geschichte:

Gemerkt habe ich das erste mal wie gesagt vor 4 Jahren. Ich habe damals meine Haare etwas länger getragen und mir ist es dann nach einem Friseurbesuch das erste mal aufgefallen. Auch meine Kumpels sagten dann, dass ich Haarausfall haben würde. Als erstes habe ich es natürlich nicht so recht geglaubt.

Ich habe dann erstmal nicht dagegen getan aber als es dann immer schlimmer wurde und ich auch öfter darauf angesprochen wurde habe ich gemerkt dass ich etwas dagegen machen muss. Ich habe vor ca 3 Jahre dann das erste mal von einem Arzt Fin und Minox verschrieben bekommen. Da ich aber gerne wissen wollte auf was mein Körper besser reagiert habe ich erstmal nur Minox genommen. Das Resultat war richtig gut! Ich habe innerhalb von 6 Monaten sehr viele neue Haare bekommen und meine Friseuse war total überrascht weil überall kleine Haare neu anwuchsen.

Dann habe ich jedoch einen Fehler gemacht welchen ich bis heute noch bereue. Ich habe Fin angesetzt und Minox abgesetzt. Ich wollte halt wissen ob Fin alleine auch etwas bringt. Danach habe ich ca 1 Jahr lang Fin 1mg genommen aber leider teilweise 3 Wochen Pause dazwischen gehabt, ich war also nicht sehr konsequent. Die Resultate kamen dementsprechend auch nicht und ich habe es nach einem Jahr wieder abgesetzt. Danach war ich natürlich total down und ich habe wieder Minox angesetzt. Ich habe über 1 Jahr viele verschiedene Arten ausprobiert (Foam, Spectral etc) aber es hat einfach nicht mehr so gut angeschlagen wie beim ersten mal. Und jetzt nähern wir uns auch langsam wieder der aktuellen Situation. Ich war in diesem Sommer bei einer bekannteren Hautärztin und diese hat mir Fin 1mg verschrieben. Seit August nehme ich also wieder Fin und es sind natürlich noch keine Resultate sichtbar. Da mir das aber nicht genug war nehme ich seit 3 Wochen noch Ell Cranell und Kieselerde Tabletten. Wirkung momentan Fehlanzeige (logisch nach 3 Wochen)

Ich bin jetzt 24 Jahre alt und befinde mich bei NW4-5. Wenn ich noch irgendwie mal über Haare nachdenken sollte dann muss ich jetzt handeln. Aus diesem Grund will ich meine Routine um einige Sachen erweitern um die Chance zu erhalten doch noch ein paar Haare zurückzugewinnen.

Um das ganz kurz klarzustellen. Ich habe das Glück keinerlei Nebenwirkungen bei diesen Produkten zu zeigen. Weder Fin noch Minox oder Ell Cranell haben bei mir Nebenwirkungen verursacht.

Mein Weg:

Hier mal was ich vorhabe einzunehmen :

-Finasterid 1,25mg

- Minoxidil 5%
- Alfatradiol (Ell Cranell)
- Flutamide
- L-Arginin
- Antioxidantien Komplex
- Biotin 5mg
- Kieselerde

Routine:

Morgens

- 5g L-Arginin oral auf nüchternen Magen
- zum Frühstück Antioxidantien Komplex
- Biotin 5mg
- Kieselerde 2 Tabl.

Abends

- Fin+Minox+Alfatradiol 2ml Topisch (25mg+60ml+60ml)
- Fin Oral 1,25mg
- Flutamide Topisch (?ml)

Ich bin mir bewusst, dass das eine ganze Menge ist was ich meinem Körper da zumute. Aber ich bin meiner Erfahrung nach ein relativ guter Responder und mein Körper verträgt vieles ohne Nebenwirkungen zu zeigen. Risiko ist dabei aber der Wille nach mehr Haar ist größer!

Meine Fragen an Euch:

- Was haltet ihr von der Routine?
- Was für eine Dosierung würdet ihr mir empfehlen?
- Würdet ihr noch Sachen Ergänzen die unbedingt nötig sind?

Zum Schluss noch ein Foto von meinem momentanen Status. Leider ist die Qualität nicht sonderlich gut und man kann es nicht so gut erkennen.

File Attachments

1) [2012-10-28 11.10.34.jpg](#), downloaded 1631 times



Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Oct 2012 14:35:01 GMT

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

auch wenn´s keine direkte Antwort auf deine Fragen ist:

solider erster Post! Dein Plan sieht gut aus.

Willkommen im Forum und viel Erfolg!

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 28 Oct 2012 15:25:56 GMT

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

willkommen im Forum.

wozu 5mg Biotin? das ist total überdosiert! Nimm lieber 1mg morgens 1mg mittags und 1 mg Abends.. 5 mg auf einmal kann der Körper gar nicht umsetzen! Was versprichst du dir von L-Argnin?

Belass es erstmal bei FIN oral und EI-Cranell. Weiß nicht ob das gut ist soviele Sachen auf einmal topisch zu probieren bzw. diese auch noch zu mischen?!

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [1marc](#) on Sun, 28 Oct 2012 17:45:39 GMT

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

Hallo,

wie gehts. Bei mir ganz gut. Weißt du ich hab problem mit haarausfall mehr als 15 jahre. Aber im februar 2010 anfangen mit meine therapy.

Zutaten sind 3. phase alles ganz natürlich und auch kosten frei.

Meine haare sind endlich immer besser.
Wann jemand will versuchen schreiben sie.

L.g. aus Slowenien

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chrztian](#) on Sun, 28 Oct 2012 17:47:07 GMT

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

Danke für eure Beiträge

@Ka\$h

Ich habe das mit 5mg hier im Forum gelesen und dachte ich könnte es so übernehmen. Ich würde die 5mg dann aus der Routine streichen und komplett durch die Kieselerde Tabletten ersetzen. Diese beinhalten 0,36mg Biotin. 3 Stück verteilt am Tag sollten dann ja auch passen.

Über L-Arginin habe ich schon mehrmal positives gelesen und ich wollte es gerne ausprobieren. Und da der Preis und Nebenwirkung relativ gering ist werde ich es auch machen.

Zu den topischen Anwendungen würde ich sagen, dass ich Fin aufjedenfall topisch testen

werde. Hier im Forum gibt es doch einige die genau diese Mischung anwenden und durchaus positive Resultate haben. Nur bei dem Flutamide bin ich mir nicht sicher, evtl wäre es besser das morgens in die Routine zu schieben. Oder ist es möglich das auch in die Mischung mit Minix, Fin und ElCranell zu geben?

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [luka](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:26:33 GMT

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

@Chrztian

Da steht sehr viel in deinem Programm gegen HA. Ich persönlich würde aber nicht so viel topisch anwenden... Ist für die Kopfhaut nicht unbedingt das beste. Ich würde Fin oral 1mg und Rogaine Foam empfehlen. Nahrungsergänzungsmittel > okay. Dass Minox ein Shedding auslösen kann, ist dir ja bereits aus deiner früheren Behandlung bewusst. Flutamide kannst du äußerlich gern hinzufügen.

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [pilos](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:55:58 GMT

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

Chrztian schrieb am Sun, 28 October 2012 15:20

Hier mal was ich vorhabe einzunehmen :

- L-Arginin
- Antioxidantien Komplex
- Biotin 5mg
- Kieselerde

nutzen mehr als fraglich

was verbirgt sich unter antioxidantien-komplex

Flutamide erst später

bleib bei minox-fin-alfatradiol

fin 1,25mg/tag ist auch nicht nötig...jeden 2-ten tag reicht vollkommen

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [SirRagusa](#) on Sun, 28 Oct 2012 19:06:31 GMT

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

meiner meinung nach muss man insgesamt auch gesund leben (als sache, die man noch ergänzen kann). ich weiß ja nicht wie das mit dir in dingen ernährung, rauchen, alkohol, drogen und und und aussieht.... aber das alles soll haarausfall nicht verhindern, aber verlangsamen...

desweiteren halte ich den titel deines threads "alles oder nichts" bei dem ganzen zeug was du dir reinziehen willst für sehr passend. wenn das von heute an deine routine sein soll...

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chriztian](#) on Sun, 28 Oct 2012 21:55:08 GMT

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

Immer ruhig bleiben Ich plane nicht meinen Körper von einen auf den anderen Tag derart zu belasten. Auch sei gesagt, dass einiges an Nahrungsergänzung dabei ist welche dem Körper in der korrekten Dosierung eigentlich nicht schaden sollte.

Ich werde auch Flutamid jetzt erstmal aus der Routine rausnehmen und wie Pilos sagt Topisch Fin-Mino-Alfatradiol Mischung nehmen. L-Arginin + Antioxidantien (welche übrigens Grünteeextrakt, Traubenkernextrakt und Vitamine enthalten) werden auch erst später dazu kommen. Desweiteren werde ich die Dosierung von Fin auf möglichst 1mg runternehmen.

Momentan wäre es also :

Morgen:

Kieselerde 1 Tabl.

Mittags:

Kieselerde 1Tabl.

Abends:

Fin 1mg

Fin-Minox-Alfatradiol Topisch

Kieselerde

PS: Mein Lebensstil liegt warscheinlich weit weg vom perfekten Menschen. Ich rauche und gehe

auch ab und zu feiern. Aber ich ernähre mich sehr ausgewogen, esse sehr selten FastFood und treibe oft Sport. Relativ normal also.

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [SirRagusa](#) on Sun, 28 Oct 2012 22:10:52 GMT

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

Chrztian schrieb am Sun, 28 October 2012 22:55 Immer ruhig bleiben Ich plane nicht meinen Körper von einen auf den anderen Tag derart zu belasten. Auch sei gesagt, dass einiges an Nahrungsergänzung dabei ist welche dem Körper in der korrekten Dosierung eigentlich nicht schaden sollte.

Ich werde auch Flutamid jetzt erstmal aus der Routine rausnehmen und wie Pilos sagt Topisch Fin-Mino-Alfatradiol Mischung nehmen. L-Arginin + Antioxidantien (welche übrigens Grünteeextrakt, Traubenkernextrakt und Vitamine enthalten) werden auch erst später dazu kommen. Desweiteren werde ich die Dosierung von Fin auf möglichst 1mg runternehmen.

Momentan wäre es also :

Morgen:

Kieselerde 1 Tabl.

Mittags:

Kieselerde 1Tabl.

Abends:

Fin 1mg

Fin-Minox-Alfatradiol Topisch

Kieselerde

PS: Mein Lebensstil liegt warscheinlich weit weg vom perfekten Menschen. Ich rauche und gehe auch ab und zu feiern. Aber ich ernähre mich sehr ausgewogen, esse sehr selten FastFood und treibe oft Sport. Relativ normal also.

Also willst du Finasterid topisch (was nachweislich noch keinem geholfen hat) und oral nehmen? Mit Finasterid sollte keiner außer dir in Kontakt kommen - weißte selber... Und beides zusammen kann unberechenbare Nebenwirkungen haben...

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chrztian](#) on Wed, 31 Oct 2012 19:48:12 GMT

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

So heut Abend ist der Start meiner Routine.

Ich bin jetzt seit ca 3 Monaten wieder auf Fin. Seit ca 3 Wochen auf Alfatradiol.

Ich habe mir jetzt erstmal eine ganz kleine Dosis der AlfaFinMino Mixtur gemischt und werde mal gucken wie die Kopfhaut und mein Körper drauf reagiert. Sobald es was neues gibt berichte ich gerne Wünscht mir Glück

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chriztian](#) on Tue, 06 Nov 2012 21:50:22 GMT

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

1.Woche

Routine

Morgens:

2 Tabl L-Arginin

2 Tabl Antioxidantien

Abends:

1mg Finasterid Oral

2ml MinAlfatradiolFin Mischung

2 Tabl Biotin+Zink

Nebenwirkungen

Keine

Erfolge

Keine

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chriztian](#) on Wed, 14 Nov 2012 21:47:27 GMT

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

2.Woche

Routine

Morgens:

2 Tabl L-Arginin

2 Tabl Antioxidantien

Abends:

1mg Finasterid Oral

2ml MinAlfatradiolFin Mischung
2 Tabl Biotin+Zink

Nebenwirkungen
Keine

Erfolge
Keine

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chriztian](#) on Thu, 15 Nov 2012 14:49:25 GMT

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

Nachtrag

Angesichts einiger Beiträge hier im Forum die mich zum Nachdenken angeregt haben möchte ich nun ein paar weitere Dinge zu meinen Erfahrungen mit dem Thema Haarausfall schreiben.

Momentan sieht es bei meiner Therapie so aus, dass das Shedding schon jetzt beginnt. Das ist ziemlich früh, da ich Minox erst seit ca 2 Wochen und nur 1 mal täglich einnehme. Aber generell soll es ja ein gutes Zeichen sein. Nichtsdesto trotz ist Shedding natürlich für viele hier der Untergang. Es fallen im Normalfall wesentlich mehr Haare aus als sonst und wenn man schon eine fortgeschrittene AGA hat versucht man natürlich jedes Haar zu retten. An diesem Punkt stehe ich also auch und da ich eine gute NW4 habe kann ich mir eigentlich keinerlei weiteren Haarverlust "erlauben". Aus diesem Grund werde ich am Montag also den Schritt wagen und meinen Haaren ein Ende setzen. Ich werde mir eine Frisur von 3-9mm schneiden lassen je nachdem wie zufrieden ich damit bin. Das soll nicht heißen, dass ich mich dem Haarausfall ergebe aber mit dem Willen nach einer tollen Frisur und gewissen Schönheitsidealen bringt der Haarausfall wesentlich größere Probleme mit sich als wenn man immer in der Situation ist einen mm-Schnitt zu haben.

Und damit auch der Übergang zu dem Hauptthema des Beitrages:

Haarausfall und Mindset

In einigen anderen Beiträgen wurde darüber diskutiert wie man mit Haarausfall umgehen soll. Viele und auch ich beschäftigen sich tagtäglich mit dem Thema Haarausfall und es nimmt eine große Rolle im Leben ein.

Ich habe meinen Haarausfall mit 21 festgestellt und bin mir sicher, dass er schon früher angefangen hat. Ich würde sagen, dass zwischen 19 und 20 die ersten Haare gefallen sein müssen. Mit 21 ist es mir dann das erste mal aufgefallen und für mich war das natürlich eine ziemliche Katastrophe. Die AGA war zwar noch nicht sehr weit fortgeschritten aber ich konnte im Spiegel doch immer sehr deutlich erkennen, dass ich Haare verliere und wo die Bereiche des Ausdünnens sind.

Ich war und bin eine sehr eitle und auch selbstverliebte Person. Ich mag mein Aussehen und mache da auch kein Geheimnis draus. Diese Eigenschaften werden aber zum großen Problem

wenn es um Haarausfall geht. Denn auf einmal sieht sich diese eitle und selbstverliebte Person einem Problem gegenüber gegen das es einfach machtlos ist. Wenn man zu dick ist macht man Sport und nimmt ab, wenn man schlecht gekleidet ist geht man einkaufen, aber gegen den Haarausfall ist man weitestgehend Machtlos. Das soll nicht heißen, dass es keine Mittel gibt die wirken aber es gibt momentan einfach noch nicht "The Cure" , das Allheilmittel gegen Haarausfall.

Mit diesem Problem konfrontiert hat sich mein Leben ganz schön verändert. Vorher war ich ein sehr extrovertierter Mensch der viel mit seinen Freunden unternahm und viel Erfolg bei den Frauen hatte. Heute bin ich extrem introvertiert und bevorzuge es lieber einen Abend zuhause zu bleiben als was mit meinen Leuten zu unternehmen. Ich ziehe mich oft zurück und lasse manchmal Wochen nichts von mir hören. Und auch bei den Frauen ist es nicht besser geworden. Bei den letzten beiden Flirts gab es klare Absagen und auch davor ist schon lange nichts mehr gelaufen.

Aber jetzt ist die Frage: Sind diese Problem wirklich durch meinen Haarausfall entstanden? Auf den ersten Blick wohl ein klares JA. Haarausfall nimmt zu, Lebensqualität nimmt ab. Meiner Meinung nach aber ein klares NEIN. Es hängt alles mit DIR und deinem Umgang mit Haarausfall zusammen.

Ich konnte selbst meinen Schönheitsidealen nicht mehr zu 100% entsprechen. Die Folgen davon waren, dass mein Selbstbewusstsein und auch mein Selbstwertgefühl deutlich abgenommen haben. Ich bin zwar ein Mensch den man auf keinen Fall als schüchtern oder "nicht selbstbewusst" bezeichnen würde, aber mein Verhalten hat auf Verteidigung gestellt. Ich mache also öfter meinen Mund auf und schieße weit über die Grenzen hinaus. Das hat aber nichts mit Selbstbewusstsein zu tun sondern ist ein reiner Schutzreflex meines Unterbewusstes da es weiß wie es mir eigentlich geht.

Und auch die Frauenwelt leidet genau unter diesem Verhalten. Frauen würden mich wohl als Eingebildet, Ignorant und Großkotzig bezeichnen. Dass ich eine Frau von mir aus Anspreche kommt auch so gut wie nie vor, da ein offenes Ansprechen einer Frau immer ein Risiko zum Scheitern darstellt. Und das geht ja gar nicht ! Wenn ich also Frauen kennenlerne, dann sind dies "Zufälle".

Die letzteren Dinge waren wohl eher einige speziellen Eigenheiten meinerseits und es wird sich nicht jeder wiedererkennen. Ich will auch nicht zwingend behaupten, dass alle diese Verhaltensweisen auf den Haarausfall und meine Reaktion zurückzuführen sind. Aber der Haarausfall hat mich verändert und zwar gewaltig.

Aus meinen Erfahrungen kann ich euch hoffentlich den einen oder anderen Tipp mitgeben:

Haarausfall ist ein Problem und ihr könnt versuchen dagegen anzukämpfen aber achtet darauf, dass ihr das Thema nicht künstlich größer macht als es eigentlich ist. Wenn ihr merkt, dass ihr Freunde oder Familie vernachlässigt dann ändert schleunigst etwas !

Frauen achten aufs Aussehen! ABER für die Frau ist nur der erste Eindruck entscheidend. Du kannst aussehen wie George Cloney und wirst sicherlich in viele Gespräche mit Frauen kommen aber wenn du ein langweiliger Typ bist dann wirst du keinen Erfolg haben. Wichtig ist, dass der erste Eindruck passt und du interessant aussiehst. Und das ist schon alles was beim

Aussehen wichtig ist um bei Frauen erfolgreich zu sein. Der Rest ist alles eine Charakterfrage. Du musst Interesse an ihr zeigen und dich ernsthaft mit ihr beschäftigen. Selbstbewusstes auftreten, Höflichkeit, Intelligenz, Empathie. Wenn du diese Dinge in einem gesundem Verhältnis besitzt dann solltest du auch keine Probleme mit Frauen haben.

Wenn ihr merkt, dass ihr zu sehr unter dem Haarausfall leidet dann macht den Schritt und greift zum Rasierer. Natürlich sieht man sofort, dass ihr eine Platte bekommt. Aber ihr seid wenigstens Weg von diesem Versteckspiel, dass man als AGA Betroffener jeden Tag spielt. Wie oft fragt ihr euch ob die Leute erkennen können, dass ihr AGA habt ? Bei mir war es viel zu oft. Spielt mit offenen Karten und hört auf euch Wahnsinnig zu machen.

Soweit von mir. Ich hoffe ich konnte dem einem oder anderen ein wenig Mut machen. Meine Therapie werde ich natürlich weiterhin ganz normal fortsetzen und wenn sich Besserung zeigt bin ich froh. Falls dies nicht der Fall ist habe ich Pech gehabt. So einfach ist das.

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [sirsent](#) on Thu, 15 Nov 2012 17:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okey, aber halte uns auf dem Laufenden!

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chrztian](#) on Thu, 22 Nov 2012 13:56:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3.Woche

Routine

Morgens:

2 Tabl L-Arginin

2 Tabl Antioxidantien

Abends:

1mg Finasterid Oral

2ml MinAlfatradiolFin Mischung

2 Tabl Biotin+Zink (muss neu bestellt werden da leer, momentan keine Einnahme)

Nebenwirkungen

Keine richtigen Nebenwirkungen. Jedoch habe ich seit ca 2 Monaten 5kg abgenommen. Tut mir eigentlich auch ganz gut aber ich weiß nicht so recht worauf das zurückzuführen ist. Ich denke mal es wir von der Umstellung von Arbeitsalltag auf Studium gekommen sein. Esse

momentan relativ wenig.

Erfolge
Keine

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chrztian](#) on Sun, 02 Dec 2012 15:58:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

4.Woche

Routine

Morgens:
2 Tabl L-Arginin
2 Tabl Antioxidantien

Abends:
1mg Finasterid Oral
2ml MinAlfatradiolFin Mischung
2 Tabl Biotin+Zink

Nebenwirkungen
Keine

Erfolge
Keine

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chrztian](#) on Sun, 02 Dec 2012 16:02:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe es jetzt wirklich gemacht und habe mir die Haare auf 9mm abschneiden lassen. Am Anfang wars doch sehr gewöhnungsbedürftig aber mittlerweile komme ich sehr gut damit klar. Auch mein Verhalten in Bezug auf Haarausfall hat sich deutlich verändert. Ich stehe jetzt halt dazu und mache kein Geheimnis mehr draus.

Ich war ebenfalls letzte Woche bei meiner Hautärztin.
Der Termin war einfach nur für die Katz weil es letztendlich für sie nur darum ging mir die Tabletten zu verschreiben. Einmal hat sie aus 2m Entfernung auf meinen Kopf geschaut, das wars. Das bringt mir so einfach gar nicht und deshalb Wechsel ich den Arzt.

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Gast](#) on Sun, 02 Dec 2012 16:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nicht in Wochen, sondern "Halbjahreszyklen" denken

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chriztian](#) on Mon, 14 Jan 2013 08:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

9.Woche

Routine

Morgens:

- - -

Abends:

1mg Finasterid Oral

2ml MinAlfatradiolFin Mischung

2 Tabl Biotin+Zink

Nebenwirkungen

Keine

Erfolge

die bemerkbar verlorenen Haare wurden deutlich weniger

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chillhair](#) on Mon, 14 Jan 2013 20:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Haarausfall hat mich auch geprägt im negativen Sinne eine Zeit lang...

Ich habe aber daraus nie ein Geheimnis gemacht und mich intensiv mit ihr auseinander gesetzt, einige schlaflose Nächte gehabt, aber am Ende habe ich gewonnen und mir die Haare auf 2-3mm runtergeschnitten und die Probleme sind weg, bis mir ein Haarkranz übrig bleibt. Bis dahin versuche ich meinen Haarausfall so ähnlich wie du zu verlangsamen.

Ich denke so Anfang 30 werde ich eine Haartransplantation vornehmen, je nachdem wie viel Haare mir noch übrig bleiben -->less is more-Methode

Ich versuche einen Ausgleich zu haben, mache viel Sport (Kraftsport/Ausdauersport) und versuche meine Uni so gut es geht Ende des Jahres abzuschließen

Wir haben alles selbst in der Hand wir müssen nur wollen. Den Stress müssen wir so gut es geht vermeiden (Ganz vermeiden ist eig. unmöglich)

Hut ab und weiter so! Nicht aufgeben! Ich nehme auch die Biotin+ Zink-Tabletten. Ich werde eh Aminosäuren dank Kraftsport zu mir nehmen, dazu esse ich Leinsamen und benutze ein Knoblauch-Shampoo

Wenn ich meinen Status über 2 Jahre halte, dann habe ich den Haarausfall besiegt
Mal sehen was auf mich zukommt

Grüße

Chillhair

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg

Posted by [Chriztian](#) on Tue, 22 Jan 2013 16:54:32 GMT

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

Ich habe mal eben Bilder gemacht und wollte mal euren Eindruck dazu hören.

Subjektiv sieht es nach einer leichten Verdichtung aus. Aber die Belichtung ist halt sehr anders und die Haare im alten Bild waren gerade Frisch rasiert. Deshalb ist das ganze wohl mit Vorsicht zu genießen. Aber heute hat mich ein guter Kumpel gerade gefragt ob ich mehr Haare bekommen kann, gutes Gefühl wenn man sowas gesagt bekommt. Ob da wirklich was dran ist da mag ich momentan noch dran zweifeln.

Hier das alte Bild :

File Attachments

1) [Foto am 22.11.12 um 18.31 #4.jpg](#), downloaded 537 times



Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Chrztian](#) on Tue, 22 Jan 2013 16:55:05 GMT

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

Ach ja: Zwischen den Bildern liegen genau 2 Monate.

Altes Bild: 22.11.2012

Neues Bild: 22.01.2013

Und hier das neue Bild:

File Attachments

1) [Foto am 22.01.13 um 17.38.jpg](#), downloaded 550 times



Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [1marc](#) on Thu, 14 Feb 2013 17:30:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Chriztian,

da ist ganz andere licht.Und auch Haare sind gewachsen, sicher nicht die gleiche Länge.
Leider kann nicht wirklich messen was ist anders.

Auf youtube befindet sich daten auf meine therapie gegen Haarausfall.

RH Mars 14.2.13

I.g.

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg - NEUWUCHS!
Posted by [Chriztian](#) on Thu, 23 May 2013 09:27:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

31.Woche

Routine

Morgens:

2 Tabl L-Arginin

2 Tabl Antioxidantien

Abends:

1mg Finasterid Oral

2ml MinAlfatradiolFin Mischung

2 Tabl Biotin+Zink

Nebenwirkungen

Keine

Erfolge

Miniaturisierte Haare in Geheimratsecken!

File Attachments

1) [Foto 21.05.13 22 38 24.jpg](#), downloaded 396 times



Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [El Paso](#) on Thu, 23 May 2013 12:07:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yeah das sieht doch langsam echt gut aus...

Weitermachen und durchhalten...

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [bodega](#) on Fri, 31 May 2013 00:19:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meint ihr es ist echt in ordnung fin oral und topisch anzuwenden?
ich werde ab kommender woche auch anfangen,

meine idee ist zunächst:

Fin oral Minox topisch

zudem sporadisch vitamin Bkomplex, zink, biotin

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [bodega](#) on Fri, 31 May 2013 00:36:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja, wie macht ihr das wenn ihr weniger als 1mg nehmt,
wie bekommt ihr die tablette so kleingestückelt bei der 5 mg variante?

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [Malledive](#) on Fri, 31 May 2013 07:16:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Ich hab genau wie Du in meinen angeschlagenen GHE nach dem 6. Monat Fin oral 0,5/2.tag und 3on/1off dichtes blondes Haar am wachsen. Super, da bin ich mal gespannt, wie sich das bei uns entwickelt.

LG

Subject: Aw: Alles oder nichts - meine Vorstellung - mein Weg
Posted by [bodega](#) on Fri, 31 May 2013 18:04:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was macht den jetzt bei Fin am meisten Sinn?

3 wochen on 1 Woche off

oder doch lieber Tageweise, ich lese überall was anderes...
