

---

Subject: Möchte meine Haare vorstellen

Posted by [Redemption](#) on Mon, 27 Oct 2014 21:42:54 GMT

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

---

Hallo,

habe mich im Forum schon etwas umgesehen und möchte mich nun auch aktiv beteiligen.

Wie wohl die meisten hier habe ich ein Problem mit schwindenden Haaren.

Mein aktueller Status ist dieser hier:

Tonsur ist OK. Geheimratsecken sind auf beiden Seiten ähnlich ausgeprägt.

Der Status ist seit ich ihn intensiver beobachte und dokumentiere gleich geblieben. Was jetzt gut zwei Jahre sind.

Eventuell haben sich seitdem einzelne Härchen innerhalb der Geheimratsecken zum besseren entwickelt.

Zuvor war ich großem negativem Stress ausgesetzt.

Danach habe ich begonnen mich - meiner Ansicht nach - gesund zu ernähren.

Treibe locker Kraftsport.

Hätte aber gerne wieder meine Haarlinie wie mit 16. q-;

Der Ansatz in der Mitte hat sich, soweit ich das auch alten Fotos, bis in die Kindheit hinein, heraus gemessen und gerechnet habe nicht verändert.

Jedoch war damals die Haarlinie, in der auf dem Foto dargestellten Geheimratsecke, etwa einen halben Zentimeter über dem markanten Punkt, welcher ein verbleichendes Muttermahl darstellt.

Ich vermute mal nicht, dass man da noch von 'Mature Hairline' sprechen kann?

Wenn schon, ist es ja dennoch HA. Also egal..

Väterlicherseits würde mich ein intensives ausdünnen des Oberkopfes erwarten bis NW6 oder 7 in den frühen 60 ern.

Mütterlicherseits eher ein stagnieren der Geheimratsecken und dann in hohem alter ein leichtes ausdünnen der Tonsur.

Äußerlich komme ich jedoch mehr nach der väterlichen Linie. Was mir Sorgen bereitet.

---

## File Attachments

1) [haare.JPG](#), downloaded 1482 times



Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Mon, 27 Oct 2014 21:49:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das gleiche Bild noch einmal, mit etwa Verlauf der früheren Haarlinie.

### File Attachments

---

1) [haare2.JPG](#), downloaded 512 times



Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Tom10](#) on Tue, 28 Oct 2014 06:49:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alter ?

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [haarnarr](#) on Tue, 28 Oct 2014 06:51:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ein fall für mike.

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Tue, 28 Oct 2014 07:49:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom10 schrieb am Tue, 28 October 2014 07:49Alter ?

25

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [vdsb](#) on Tue, 28 Oct 2014 10:10:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann es sein, dass du nicht nur geheimratsecken hast, sondern das deine komplette front nach hinten wandert? auf dem foto sieht deine vorderste front nämlich miniaturisiert aus

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Tue, 28 Oct 2014 10:24:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vdsb schrieb am Tue, 28 October 2014 11:10kann es sein, dass du nicht nur geheimratsecken hast, sondern das deine komplette front nach hinten wandert? auf dem foto sieht deine vorderste front nämlich miniaturisiert aus

Diese Befürchtung hatte ich auch. Jedoch habe ich noch immer das gleiche Verhältnis zwischen Stirn und restlichem Gesicht wie früher.  
Habe hierfür Fotos aus meiner Kindheit und Jugend herangezogen.

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Balle](#) on Tue, 28 Oct 2014 18:07:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr dichte Haare, aber ein extremer und markanter Ansatz, dürfte schwierig zu behandeln sein, wenn du den Status halten könntest, wär das schon mal viel wert, viel weiter sollte die Haarlinie nicht mehr weichen, sonst sähe es komisch mit den längeren Locken aus. Eine Haarlinie wie früher wirst du aber mit Medikamenten sicher nicht mehr bekommen. Nimmst du schon was, oder planst du es?

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Tue, 28 Oct 2014 19:23:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aktuell mache ich 'nur' folgendes:

- gesunde Ernährung (hinsichtlich der einzelnen Nährstoffe ziemlich gut ausbalanciert; was geht Rohkost; omnivor; keine Milch, kein Gluten, meide Histamin)
- Intermittierendes Fasten (2 Tage / Woche Fasten)
- NEMs: Zink, Eisen, B12, Multivitamin, D3, K2; (alles in hoch bioverfügbarer Form)
- Bürste mit Wildscheinborsten (etwa 1x täglich)
- Rhassoul Erde als 'Shampoo' und nach Lust und Laune Apfelessig als Spülung.
- regelmäßiger, aber nicht extremer Sport

Machen möchte ich noch folgendes:

- Stress weiter reduzieren
- stabilen sozialen Kreis in meiner neuen Wohngegend aufbauen

Das was Mike gemacht hat finde ich höchst anregend.  
Ich frage mich, ob das bei jedem Haarstatus funktionieren würde..?

Aber es scheint nur mit höchster Vorsicht handhabbar zu sein.

Was andere Medikamente und isolierte Wirkstoffe betrifft bin ich noch sehr jungfräulich.  
Die Nebenwirkungen schrecken mich teils sehr ab.

Meinen aktuellen Status zu halten fände ich OK.  
Gibt es denn Erfahrungen, dass dies mit meiner 'alternativen' Methodik funktionieren könnte, oder ratet ihr mir aus Erfahrung grundsätzlich davon ab?

Beste Grüße

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 28 Oct 2014 19:34:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deine Ernährung hört sich an, auch wenn das hier keiner hören will. hat sich dadurch deiner meinung nach etwas geändert?  
hattest/hast du kopfhautjucken? schuppen?

ich ernähre mich seit kurzem ähnlich. kopfhaut fühlt sich so gut wie ewig nicht an.

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Tue, 28 Oct 2014 19:50:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein ganzer Körper ist seit dem grandios.  
Keine Probleme mehr mit Hautunreinheiten, trockener Haut oder sonst was.

Als Jugendlicher hatte ich oft Schuppen.

Ich halte extrem viel auf Ernährung. Ist einer der wichtigsten Faktoren, die ich manipulieren kann, um mein Wohlfühl zu maximieren.

Leider wirkt es nicht gegen diese vermaledeite Neigung zur Glatzenbildung.  
Aber wie oben erwähnt. Subjektiv sind einzelne Haare in den Randzonen nachgewachsen.  
Konnte keinen weiteren Ausfall feststellen.

Kann, muss aber nichts mit der Ernährung zu tun haben.  
Da ich aber schon viele andere heftige Veränderungen durch Ernährung erfahren habe, bin ich zuversichtlich, dass sie ebenfalls auf den Haarausfall wirkt.

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Tue, 28 Oct 2014 22:26:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Möchte noch hinzufügen, dass ich zuvor wahrscheinlich Mängel an essentiellen Stoffen hatte.

Sicher bin ich mir bei Vitamin D.  
War definitiv seit meiner Jugend zu wenig an der Sonne. Erst seit ich substituere habe ich einen lebenswerten Vitamin D Spiegel.

Betrachte ich im Nachhinein mein früheres Hautbild, so hatte ich wahrscheinlich auch einen Mangel an Zink und womöglich Eisen.

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 28 Oct 2014 22:54:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die einzigen Mängel die bei mir festgestellt wurden waren auch vitamin d und zink (allerdings nur im vollblut als mangel erkennbar).

---

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Balle](#) on Wed, 29 Oct 2014 18:34:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Redemption schrieb am Tue, 28 October 2014 20:23Aktuell mache ich 'nur' folgendes:

- gesunde Ernährung (hinsichtlich der einzelnen Nährstoffe ziemlich gut ausbalanciert; was geht Rohkost; omnivor; keine Milch, kein Gluten, meide Histamin)
- Intermittierendes Fasten (2 Tage / Woche Fasten)
- NEMs: Zink, Eisen, B12, Multivitamin, D3, K2; (alles in hoch bioverfügbarer Form)
- Bürste mit Wildscheinborsten (etwa 1x täglich)
- Rhassoul Erde als 'Shampoo' und nach Lust und Laune Apfelessig als Spülung.
- regelmäßiger, aber nicht extremer Sport

Machen möchte ich noch folgendes:

- Stress weiter reduzieren
- stabilen sozialen Kreis in meiner neuen Wohngegend aufbauen

Das was Mike gemacht hat finde ich höchst anregend.  
Ich frage mich, ob das bei jedem Haarstatus funktionieren würde..?

Aber es scheint nur mit höchster Vorsicht handhabbar zu sein.

Was andere Medikamente und isolierte Wirkstoffe betrifft bin ich noch sehr jungfräulich.  
Die Nebenwirkungen schrecken mich teils sehr ab.

Meinen aktuellen Status zu halten fände ich OK.  
Gibt es denn Erfahrungen, dass dies mit meiner 'alternativen' Methodik funktionieren könnte, oder ratet ihr mir aus Erfahrung grundsätzlich davon ab?

Beste Grüße

Klingt ja erst mal sinnvoll, wobei ich Nährstoffe eher über die Nahrung als über NEMs zuführen würde, außer Zink vielleicht, aber auch höchstens 15 mg am Tag. Nur auf den Haaransatz wird das wenig Einfluss haben, dem ist es egal, ob du Junkfood isst, rauchst und trinkst und nur aufm Sofa abgammelst, oder ob du deinen Körper wie einen Tempel behandelst.

Du weißt schon, dass Mike quasi zum Transsexuellen mutiert ist mit seiner Haarwuchstherapie? Gerade wenn dich zugelassene Medikamente schon abschrecken. Finasterid birgt natürlich ein Restrisiko, musst du abwägen, ob du es wagst.

Mit Alternativen aus der Naturheilkunde wirst du wohl wenig Erfolg haben, hormonelle Alternativen sind eben auch ein Risiko, teils gefährlicher als Finasterid und eben nicht gesichert. Könntest sonst höchstens hoffen, dass sich dein Status die nächsten 10-15 Jahre nicht wesentlich verschlimmert und dann eine Transplantation machen lassen.

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Wed, 29 Oct 2014 19:22:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Ernährung deckt meinen Tagesbedarf an Nährstoffen ab - mit Ausnahme von Zink und Vit D. K2 kann ich nicht Quantifizieren.  
Nehme die NEMs auch als Puffer.

Jap, habe, so vermute ich, einen großen Teil seines Weges mitverfolgt.  
Höchst spannend. Sein Problem scheint primär ein Optimierungsproblem zu sein.

Ich werde noch so weitermachen, wie jetzt und beobachten.  
Falls dennoch wieder Haare ausfallen sollten, wäre Fin da angebracht?  
Da bei mir ja bisher nur Geheimratsecken vorhanden sind und nicht die Tonsur betroffen ist.

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 29 Oct 2014 19:38:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ICH würde vor fin noch ru topisch nehmen. auch wenn das noch nicht so erforscht ist.

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Tom10](#) on Wed, 29 Oct 2014 20:08:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

an der Front oben. die Pics sind nicht gut genug um sich ein Urteil zu bilden.

Noch ein gutgemeinter Tipp:Die Frisur ist etwas aus der Mode.Kannst ruhig die Haare kürzer machen an den Seiten

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Redemption](#) on Wed, 29 Oct 2014 20:18:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom10 schrieb am Wed, 29 October 2014 21:08Von GHE sehe ich net viel.Allerdings wie bereits um sich ein Urteil zu bilden.

Noch ein gutgemeinter Tipp:Die Frisur ist etwas aus der Mode.Kannst ruhig die Haare kürzer machen an den Seiten

Ist das dein Ernst? ^^  
Meine GHE deprimieren mich. Aber schön so etwas zu hören.

Front war schon immer so hoch. Kann mir da ein Hautarzt Auskunft geben, ob Haare dort ausfallen (Stichwort Minituarisierung)

Das auf dem Bild stellt keine Frisur da. Haare sind so, um den Haarausfall offenzulegen. Bild ist nicht ganz aktuell. Habe gerade kurze Haare. Werde die aber definitiv wieder wachsen lassen. War ein Test, der mir nicht so zu sagt.

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 29 Oct 2014 20:21:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Redemption schrieb am Wed, 29 October 2014 21:18Ist das dein Ernst? ^^  
Frage ich mich auch.

---

Subject: Aw: Möchte meine Haare vorstellen  
Posted by [Balle](#) on Wed, 29 Oct 2014 20:24:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Finasterid wirkt vor Allem im Tonwsur- und Oberkopfbereich, dass es an der Front gar nicht wirkt, ist ja auch nicht gesagt, nur eben in den Geheimratsecken nicht, aber da sind ja nicht nur GHEs

würde ich sagen, sondern eine zurück gewanderte Front. Könntest ja eine geringere Dosis Fin nehmen, bzw nur jeden zweiten oder dritten Tag, mache ich auch, weil nur etwas die Front betroffen ist, etwas weniger als bei dir, nehme es jetzt seit 6 Jahren, hab wohl auch etwas übereilt angefangen, aber traue mich nicht mehr es probelhalber abzusetzen um zu gucken, ob es nicht auch ohne ginge.

Eine Frisur muss doch nicht unbedingt den neuesten Trends entsprechen , welche oft eh voll daneben sind.

Was Einem steht und zum Typ passt ist wichtig, längere oder lange Haare sind eh zeitlos, eben deshalb ist es für Jene so wertvoll, die es sich trauen, die Haare so lange wie möglich zu behalten.

---