
Subject: Haarausfall mit Anfang 20
Posted by [NathMin](#) on Fri, 20 May 2016 22:28:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe nun schon seit etwas mehr als einem Jahr Haarausfall (zumindest ist es mir damals zuerst aufgefallen). Ich war da 20 und habe das ganze anfangs nicht ganz ernst genommen und habe mir eingeredet, dass ich es mir vielleicht einbilde. (Dabei sollte es mich wenig wundern, da bei meinem Vater schon mit 16 der Haarausfall angefangen hat und er mit spätestens 23 eine Glatze hatte. Daher habe ich wohl leider auch jeden Grund anzunehmen, dass ich kein leichter Fall bin.) In den nächsten Monaten ist es mir dann aber immer deutlicher aufgefallen und nach viel hin und her bin ich zum Hautarzt gegangen.

Er hat mir direkt Fin verschrieben, was ich jetzt auch seit 6 Monaten nehme (1mg täglich). NW habe ich (bis jetzt) keine, auch wenn ich angesichts der vielen Beiträge bzgl. NWen von Fin durchaus Respekt davor habe und da auch weiter ein Auge drauf halte. Ob Fin überhaupt was gebracht hat kann ich leider nicht beurteilen, weil ich erst jetzt (d.h. anfang Mai) angefangen habe Bilder zu machen. Vom Gefühl her ist es zumindest an den GHE (weil man die ja täglich im Spiegel sehen kann) etwas schlechter geworden, aber natürlich ist das Gefühl kein guter Berater, weshalb ich ja jetzt Bilder mache.

Da ich vermehrt hier im Forum gelesen habe, dass es durchaus Sinn macht Fin mit Minox zu nehmen, habe ich jetzt auch vor Minox zu nehmen. (Mein Hautarzt hat mir davon zwar abgeraten, da man da nicht wisse was wirkt, aber ich zweifle seine Kompetenz langsam auch an, z.B. hat er die NWen von Fin mit denen von Leitungswasser verglichen.) Was haltet ihr von der Idee? Habt ihr noch andere Vorschläge, was ich nehmen könnte? Und wie viele Mittel sollte man maximal gleichzeitig nehmen?

Im Anhang ist nochmal ein Link zu einem Bild von vor ca. 2 Wochen (sollte sich ja nicht so viel in der Zeit getan haben). Dazu nochmal eine Frage: Reicht 1ml Minox überhaupt für die Fläche? Ich meine bei mir ist es so, dass zwar an einer Stelle nicht alles kahl ist, aber fast übererall (vor allem Tonsur) die Haardichte deutliche abgenommen hat...

Danke schonmal und Viele Grüße!

File Attachments

1) [link.txt](#), downloaded 272 times

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20
Posted by [butzke](#) on Fri, 20 May 2016 23:12:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe Minox, RU und FIN probiert. Nur FIN hat bei mir gewirkt und meine Haare werden immer besser. Also ich hab damals mit minox angefangen und kanns nicht empfehlen. Es hat einen kurzzeitigen schub gegeben, der dann aber wieder nachließ. Dazu habe ich von dem zeug ein aufgedunsenes gesicht gekriegt, was eine relativ häufige nebenwirkung sein soll.

Und sowieso ist die schmiererei nervig.

Dazu noch einige Sachen die meiner Meinung nach geholfen haben:

- Keine Milchprodukte (Sind Aknefördernd, Akne und AGA sind verwandt)
- Verzicht auf Zucker
- Verzicht auf Weißmehl/ Mehr Vollkorn und generell eher eine Proteinreiche ernährung
- Mehr Sojaprodukte und geschrotete Leinsamen (Phytoöstrogene)
- 5mg Biotin am Tag
- Haare mit Shampoo mit Pirocton Olamin waschen (Isana Med Anti Schuppen)

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20

Posted by [NathMin](#) on Sat, 21 May 2016 11:03:17 GMT

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

Hallo,

ich verstehe natürlich, wenn du aus persönlicher Erfahrung heraus Minox nicht empfehlen kannst. Meine Frage war nur allgemeiner gemeint, also ob es sinnvoll ist es mit Fin zusammen zu nehmen. Denn rein objektiv betrachtet gibt es sicherlich auch viele, die ohne NWeN davonkommen und sogar gute Erfahrungen machen. Da jeder anders auf Minox reagiert, kann es ja sein, dass ich vielleicht keine NWeN erfahre. D.h. es ist es denke ich doch wert einmal auszuprobieren, zumal bei mir immerhin noch nicht jahrelang kahle Stellen existieren...

Danke für die weiteren Tipps, ich habe auch schon damit begonnen meine Ernährung noch gesünder zu gestalten (auch wenn sie nie wirklich ungesund war und ich nie übergewichtig war). Rauchen und Trinken tue ich im übrigen auch nicht.

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20

Posted by [NathMin](#) on Wed, 25 May 2016 09:24:24 GMT

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

Also meine Frage steht noch bzgl. Minox. Ansonsten frage ich mich ob noch sinnvoll ist in KET Shampoo zu investieren. Was meint ihr? Oder vielleicht doch eher Pirocton Olamin Shampoo?

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20

Posted by [valesk](#) on Wed, 25 May 2016 10:05:16 GMT

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

Wenn du Ket kaufen willst, tue es nicht in der Apotheke um die ecke. Im Internet ist es meiner Erfahrung nach immer günstiger(selbst mit porto)

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/ket-med-20-mg-g-shampoo-120-ml-hexal-ag-pzn-8881916.html>

Du kannst es als Lotion anwenden (siehe selbsthilfe). Oder einfach nur als Shampoo 2-3 die Woche, was hier im Forum als zu schwach abgetan wird... aber eigentlich in den Amerikanischen Foren gang und gebe ist.

Minox kannst du schon probieren. HAbehandlung ist ein Trial and Error. Entweder du findest etwas was für dich klappt oder eben nicht...ob genau das oder jenes für dich funktioniert kann niemand sagen.

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20
Posted by [NathMin](#) on Wed, 25 May 2016 11:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut dann nehme ich Minox wohl ab jetzt. Ich weiß natürlich, dass alles Trial & Error ist; ich wollte nur sicherheitshalber nachfragen, ob es nicht erfahrene Mitglieder gibt, die evtl. dazu raten würden es nicht zu nehmen/später erst zu nehmen (möglicherweise aufgrund meines aktuellen Stadiums oder so).
KET werde ich dann vielleicht einfach als Shampoo erstmal nehmen.
Ansonsten noch eine Frage: Angenommen ich merke, dass mein Haarausfall gestoppt ist (mit eventuellem Neuwuchs). Dann weiß ich natürlich nicht, welches Mittel gewirkt hat. Man will ja seinem Körper auch nicht unbedingt alle Mittel zumuten, besonders weil man sie über viele Jahre nehmen wird. Wie macht ihr das dann? Setzt ihr testweise ein Mittel ab, um zu sehen ob ihr darauf verzichten könnt?

Subject: Aw: Haarausfall mit Anfang 20
Posted by [Obes89](#) on Wed, 25 May 2016 12:48:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NathMin schrieb am Wed, 25 May 2016 13:12 Gut dann nehme ich Minox wohl ab jetzt. Ich weiß natürlich, dass alles Trial & Error ist; ich wollte nur sicherheitshalber nachfragen, ob es nicht erfahrene Mitglieder gibt, die evtl. dazu raten würden es nicht zu nehmen/später erst zu nehmen (möglicherweise aufgrund meines aktuellen Stadiums oder so).
KET werde ich dann vielleicht einfach als Shampoo erstmal nehmen.
Ansonsten noch eine Frage: Angenommen ich merke, dass mein Haarausfall gestoppt ist (mit eventuellem Neuwuchs). Dann weiß ich natürlich nicht, welches Mittel gewirkt hat. Man will ja seinem Körper auch nicht unbedingt alle Mittel zumuten, besonders weil man sie über viele Jahre nehmen wird. Wie macht ihr das dann? Setzt ihr testweise ein Mittel ab, um zu sehen ob ihr darauf verzichten könnt?

Fin mit Minox zu kombinieren ist vor allem dann sinnvoll wenn man Neuwuchs möchte. Gibt einige Leute die mit der Kombi Fin+ Minox gut fahren. Und am besten benutzt du dazu dann einfach Ket für die normale Haarwäsche alle 2 Tage und wenn du möchtest vll. noch 1-2 mal die Woche die Ket-Lotion dazu. Kannst in dein Ket Shampoo auch noch Pirocton Olamin geben. Und es wäre wahrscheinlich nicht sehr ratsam etwas davon abzusetzen so bald du gerade deinen Status gebessert hast. Meistens reicht ein Mittel nicht und es kommt auf die Kombination

verschiedener effektiver Mittel an, die dann (hoffentlich) zu Erfolg führen.
