

---

Subject: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:18:10 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich habe mich bisher nie mit Haaren beschäftigt und habe sie als gegeben betrachtet. Allerdings fiel mir auf einem Foto im Dezember auf, dass mein Wirbel ganz schön ausgedünnt ist. Meine GHE würde ich für mein Alter als absolut okay betrachten. Auch ist mir anhand eines Fotos von Weihnachten 15 aufgefallen, dass hier nicht viel passiert ist.. Insbesondere hinten die Haare machen mir hier also Sorgen.

Daher mein aktuelles Regimen(seit 6 Wochen):

Minoxidil (2 x täglich)

Ket-Shampoo (3 x wöchentlich) - geplant zur Lotion überzugehen

Kürbiskernöl (oral - 2 mal täglich 1 Teelöffel)

Bisher habe ich mich noch nicht an Fin herangetraut, daher überlege ich, folgendes zur DHT Reduzierung noch zu nehmen:

2 Teelöffel Brokkolisprossen täglich

Criniton als Shampoo abwechselnd mit Ket

Ist die Herangehensweise quatsch? Fände eine "natürliche" DHT Reduktion allein aus psychischen Gründen eleganter!

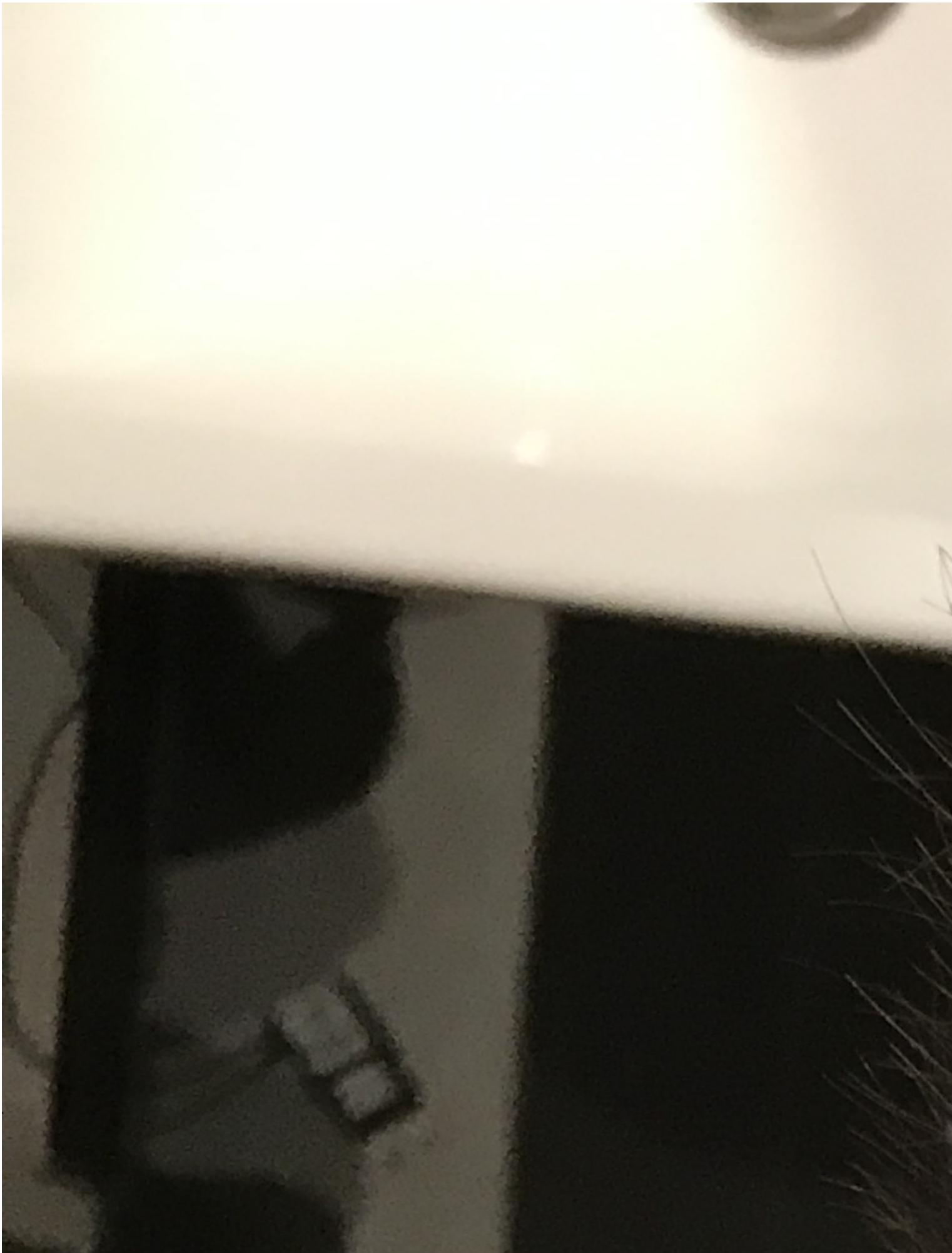
Sonst noch Tipps für mich? Ist sollte ich lieber Fin verwenden?

---

## File Attachments

1) [IMG\\_0742.JPG](#), downloaded 1552 times

---



Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:19:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weihnachten 15

### File Attachments

---

1) [IMG\\_3793.JPG](#), downloaded 3672 times



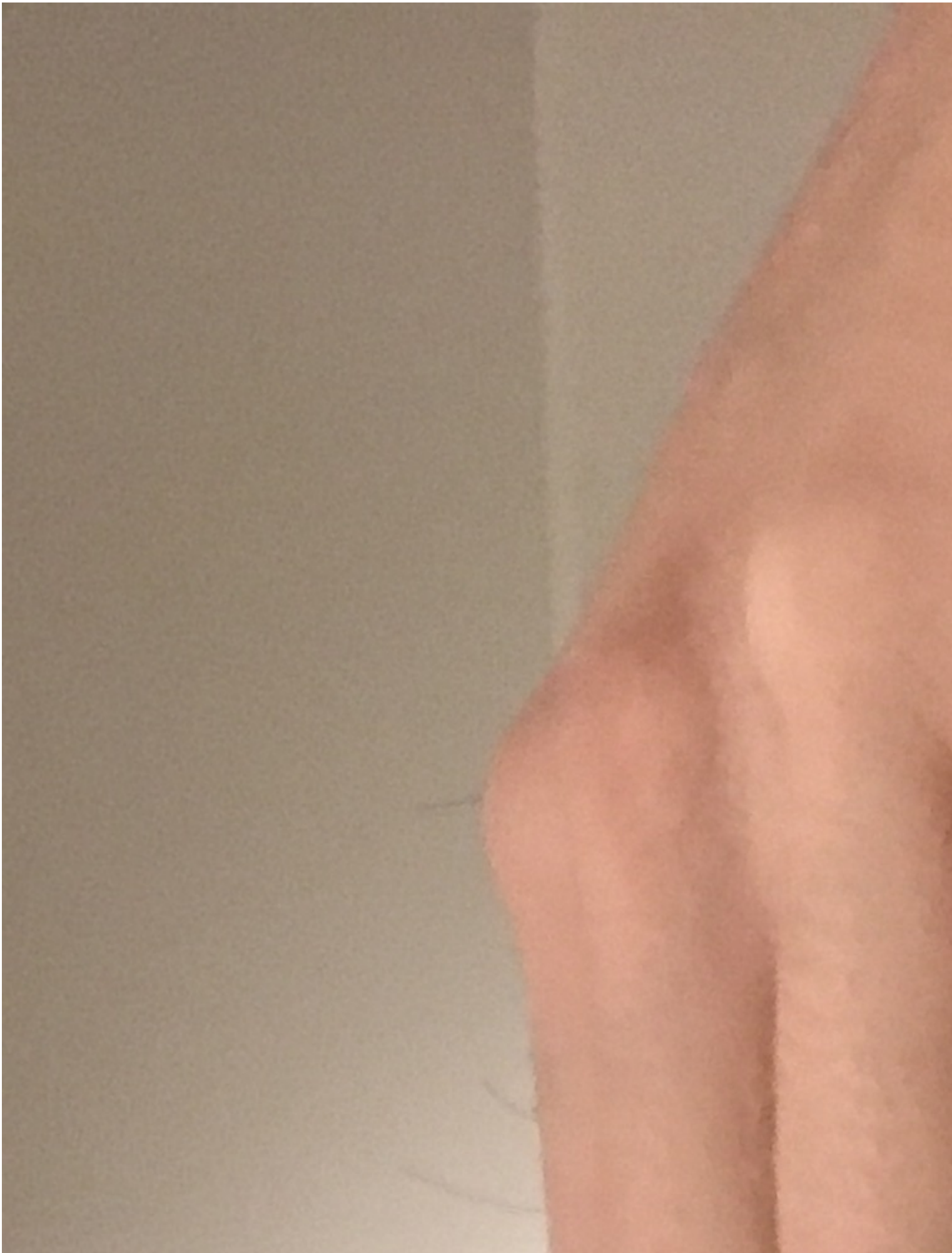
Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:20:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## File Attachments

---

1) [IMG\\_0745.JPG](#), downloaded 850 times



Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:22:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

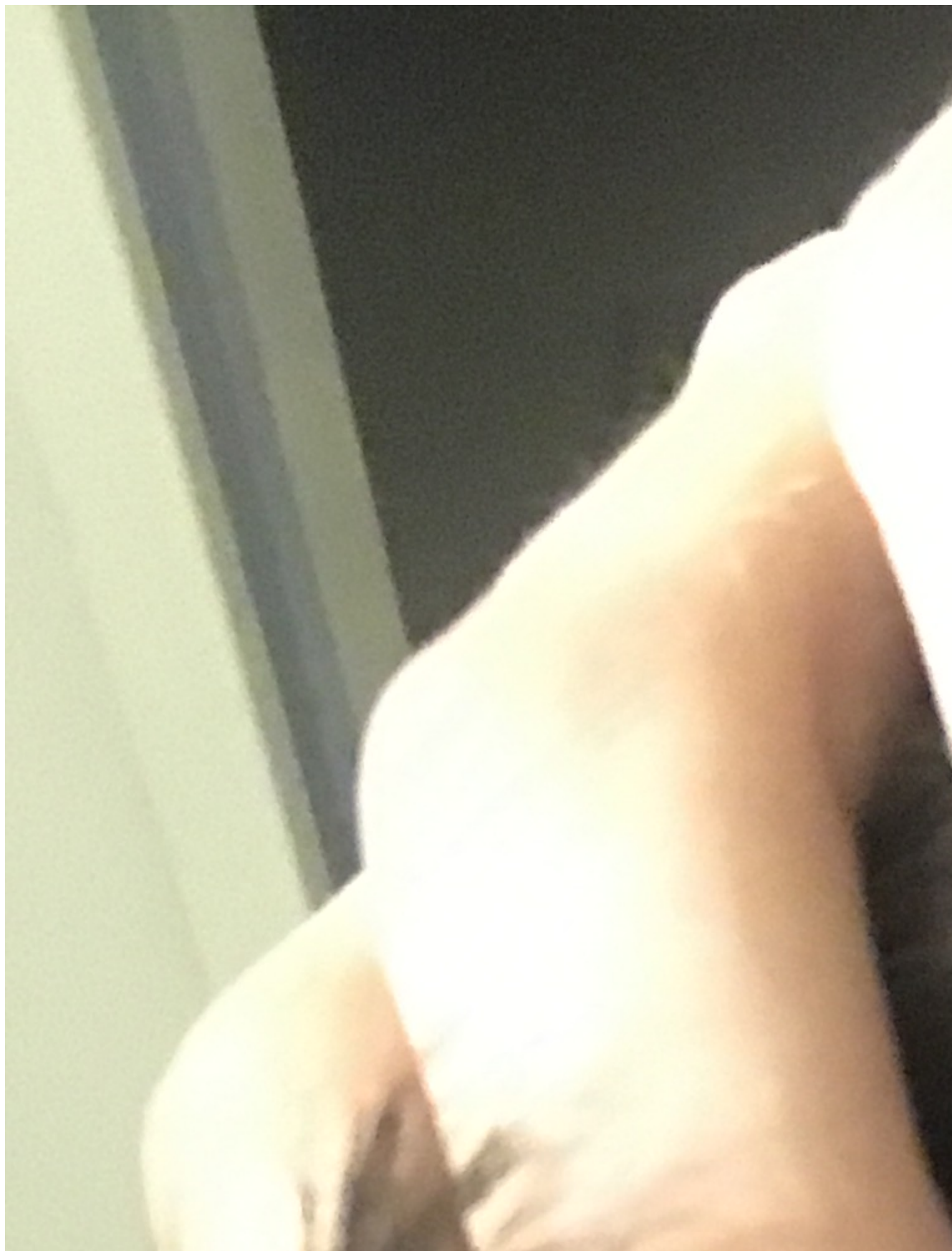
---

GHE

### File Attachments

---

1) [IMG\\_0743.JPG](#), downloaded 3551 times



Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:44:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe gerade heute zu meiner Freundin gesagt dass ich es bereue nicht früher mit Finasterid gestartet zu haben. Habe eigentlich kostbare Zeit vergeudet. - Aber ich hatte ebenfalls Angst wegen Nebenwirkungen...

Kürbiskernöl hab ich über ein Jahr probiert - hat nix gebracht bei mir. Sägepalme und Süßholz ebenfalls nichts.  
Entweder hatte ich Pech, oder ich war einfach kein Responder.

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 20:03:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pohl schrieb am Tue, 14 February 2017 19:44Ich habe gerade heute zu meiner Freundin gesagt dass ich es bereue nicht früher mit Finasterid gestartet zu haben. Habe eigentlich kostbare Zeit vergeudet. - Aber ich hatte ebenfalls Angst wegen Nebenwirkungen...

Kürbiskernöl hab ich über ein Jahr probiert - hat nix gebracht bei mir. Sägepalme und Süßholz ebenfalls nichts.  
Entweder hatte ich Pech, oder ich war einfach kein Responder.

Ja - soetwas befürchte ich auch. Hast du Tabletten genommen oder richtiges Öl(Kürbiskern)? Es gibt ja viele natürliche Substanzen, die nachweislich den DHT Spiegel im Körper senken? Wo ist da der Unterschied zu Finasterid? Welche Dosierung von Fin nimmst du?

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 14 Feb 2017 20:10:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Als ich dein Bild gesehen hab dachte ich das bin ja ich wir haben exakt den gleichen Status bin 28

ist starte aktuell mit Ru ( vllt sagt dir das was) da ich Angst vor fin und den nw !

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Pohl](#) on Tue, 14 Feb 2017 20:13:59 GMT

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

---

banolli schrieb am Tue, 14 February 2017 21:03Pohl schrieb am Tue, 14 February 2017 19:44Ich habe gerade heute zu meiner Freundin gesagt dass ich es bereue nicht früher mit Finasterid gestartet zu haben. Habe eigentlich kostbare Zeit vergeudet. - Aber ich hatte ebenfalls Angst wegen Nebenwirkungen...

Kürbiskernöl hab ich über ein Jahr probiert - hat nix gebracht bei mir. Sägepalme und Süßholz ebenfalls nichts.  
Entweder hatte ich Pech, oder ich war einfach kein Responder.

Ja - soetwas befürchte ich auch. Hast du Tabletten genommen oder richtiges Öl(Kürbiskern)? Es gibt ja viele natürliche Substanzen, die nachweislich den DHT Spiegel im Körper senken? Wo ist da der Unterschied zu Finasterid? Welche Dosierung von Fin nimmst du?

Ich habe auch mit 27 herum (oder schon etwas früher) alles mögliche an „natürlichen“ Produkten probiert und eine lange Zeit durchgezogen. - Hab mich auch total auf absolut gesunde Ernährung beschränkt, dass Freunde schon sauer wurden wenn ich zum Essen eingeladen wurde und ich das „nicht essen durfte“, weil ja nur gesund, wegen meinen Haaren.

Habe richtiges Kürbiskernöl genommen (auf die Empfehlung von „Vegan Guru“ Markus Rothkranz.... weil ja der so schöne Haare hat - Das klingt ziemlich naiv von mir. ). Leider keine Wirkung. Auch bei Sägepalme nicht.

Mit 29 hab ich mit Minoxidil only gestartet. Und das fast 2 Jahre so durchgezogen. Heuer dann Finasterid dazugenommen.

Den Unterschied kenne ich nicht.... weil du danach fragst.

Meine Dosierung: ab übermorgen dann 1,25 mg, weil ich ab nun die 5 mg vierteln werde. (Hab zuerst mit 0,5 mg gestartet, dann auf 1 mg hochgefahren. Und morgen nehme ich meine letzte vorhandene 1mg Tablette bevor ich auf 1,25 mg gehe).

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Thu, 16 Feb 2017 02:26:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dein Respekt vor Fin ist nicht unberechtigt.  
Aber hilft den meisten, auch ohne ernsthafte Nebenwirkungen.  
Nur Erektionsprobleme könnten nervig werde.

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Tom10](#) on Fri, 17 Feb 2017 14:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Matthias-Rudolph schrieb am Thu, 16 February 2017 03:26 Dein Respekt vor Fin ist nicht unberechtigt.

Aber hilft den meisten, auch ohne ernsthafte Nebenwirkungen.

Nur Erektionsprobleme könnten nervig werde.

Ich hatte schon nach 2 Wochen NWs von dem Zeug

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 18 Feb 2017 14:43:07 GMT

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

---

Gut das du das auch los geworden bist und die bei "meisten" angesprochen fühlst

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [snap3D](#) on Sat, 18 Feb 2017 14:53:30 GMT

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

---

Tom10 schrieb am Fri, 17 February 2017 15:52 Matthias-Rudolph schrieb am Thu, 16 February 2017 03:26 Dein Respekt vor Fin ist nicht unberechtigt.

Aber hilft den meisten, auch ohne ernsthafte Nebenwirkungen.

Nur Erektionsprobleme könnten nervig werde.

Ich hatte schon nach 2 Wochen NWs von dem Zeug

Und welche neben wirkungen genau nach 2 wochen ?

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [sonys](#) on Sat, 18 Feb 2017 15:09:18 GMT

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

---

Ich hatte ebenfalls Respekt vor Fin. Hab dann 2 Jahre Minox only versucht, dann auf Fin zurückgegriffen und bis heute 1 1/2 Jahre danach keine NW (ausser mal 1 Woche lang eingebilddete Erektionsstörungen). Ich bereue es, nicht 1 Jahr früher angefangen zu haben, als der HA noch nicht für Dritte sichtbar war. Meine Meinung ist sobald man voll ausgewachsen ist so früh wie möglich Fin versuchen, wenn du es nicht verträgst, kannst du es immernoch absetzen. Und nicht gleich von den Horrorgeschichten im Internet abschrecken lassen

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [banolli](#) on Sat, 18 Feb 2017 16:14:11 GMT

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

---

sonys schrieb am Sat, 18 February 2017 16:09Ich hatte ebenfalls Respekt vor Fin. Hab dann 2 Jahre Minox only versucht, dann auf Fin zurückgegriffen und bis heute 1 1/2 Jahre danach keine NW (ausser mal 1 Woche lang eingebildete Erektionsstörungen). Ich bereue es, nicht 1 Jahr früher angefangen zu haben, als der HA noch nicht für Dritte sichtbar war. Meine Meinung ist sobald man voll ausgewachsen ist so früh wie möglich Fin versuchen, wenn du es nicht verträgst, kannst du es immernoch absetzen. Und nicht gleich von den Horrorgeschichten im Internet abschrecken lassen

Ich werde es mir auf jeden Fall beim nächsten Hautarzttermin verschreiben lassen. Ich habe dir aus Versehen eine schlechte Bewertung gegeben, das wollte ich nicht. Danke für die Einschätzung

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 18 Feb 2017 16:16:18 GMT

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

---

Bei 99% der User gehen die NW's nach absetzen zurück

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [Tom10](#) on Sat, 18 Feb 2017 18:02:20 GMT

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

---

Tom10 schrieb am Fri, 17 February 2017 15:52Matthias-Rudolph schrieb am Thu, 16 February 2017 03:26Dein Respekt vor Fin ist nicht unberechtigt. Aber hilft den meisten, auch ohne ernsthafte Nebenwirkungen. Nur Erektionsprobleme könnten nervig werden.

Ich hatte schon nach 2 Wochen NWs von dem Zeug

Brainfog und emotionslosigkeit. Gin nach absetzen aber wieder zurück.

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [Tom10](#) on Sat, 18 Feb 2017 18:03:52 GMT

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

---

Matthias-Rudolph schrieb am Sat, 18 February 2017 17:16Bei 99% der User gehen die NW's nach absetzen zurück

Mal ehrlich, glaubst du es ist gesund ein Leben lang so chemisches Zeug zu schlucken ? Also für mich ist ne HT die gesündere Option

---

Mir scheint es so dass die NW mehr beharrlich sind umso länger ma Fin nimmt. Das heisst wenn man nach 10-15 Jahre NWs bekommt, gehen sie weniger schnell ewg, weil Fin da mehr Schaden angerichtet hat. Aber ich geb dir recht dass de NWs in den Allermeisten Fällen reversibel sind

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Sat, 18 Feb 2017 19:15:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erstmal ausprobieren und sehen ob er nw hat und wenn ja welche . Dann kann man immer noch überlegen fin abzusetzen. Wie gesagt minox only bringt in den seltensten fällen was !

Lg

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Sun, 19 Feb 2017 09:12:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sonys schrieb am Sat, 18 February 2017 16:09Ich hatte ebenfalls Respekt vor Fin. Hab dann 2 Jahre Minox only versucht, dann auf Fin zurückgegriffen und bis heute 1 1/2 Jahre danach keine NW (ausser mal 1 Woche lang eingebildete Erektionsstörungen). Ich bereue es, nicht 1 Jahr früher angefangen zu haben, als der HA noch nicht für Dritte sichtbar war. Meine Meinung ist sobald man voll ausgewachsen ist so früh wie möglich Fin versuchen, wenn du es nicht verträgst, kannst du es immernoch absetzen. Und nicht gleich von den Horrorgeschichten im Internet abschrecken lassen

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [user421](#) on Thu, 30 Mar 2017 13:41:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bist du dir sicher dass das eine Ausdünnung hinten ist ?  
Ich habe die gleiche Haarstruktur wie du (strohig, dünn und vermutlich extrem fettig) Mein Wirbel sieht schon 6 Jahre so aus, unverändert.

Kann auch täuschen wenn dir die Lampe direkt auf den Wirbel leuchtet, glaub mir.

Lg

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [antidiotikum](#) on Thu, 30 Mar 2017 16:40:11 GMT

Mein Rat (bin/war in ähnlicher Situation und Alter)

- So schnell wie möglich mit Fin beginnen (0,5mg)
- Die nächsten 3-6 Monate jedenfalls komplett von diesem Forum abmelden bzw nicht über Fin informieren, dh die AGA komplett ausblenden
- Nach 3 Monaten kannst du das erste Assessment machen (Absetzen nur bei sehr starken NW)

Ich ärgere mich auch, dass ich nicht eher mit Fin begonnen habe, weil ich es bis dato (bei guter Wirkung) super vertrage.

Und btw: Minox würde ich nie ohne Fin oder Ru nehmen

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Fri, 14 Apr 2017 12:42:22 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich wollte hier nochmal einen kurzen Zwischenstand geben. Ich habe es geschafft mich nicht mehr allzu stark mit dem Thema zu beschäftigen, sondern habe einfach täglich Regaine (bin auf Schaum gewechselt, da die Haare deutlich weniger fettig davon werden) aufgetragen, Kürbiskernöl Kapseln genommen sowie abwechselnd Ket Shampoo und Criniton verwendet.

Mein Dermatologe hat ebenfalls einen leichten Haarausfall mit Trichoscan festgestellt sowie einen Vitamin B12 Mangel über Bluttest.

Ich habe vor circa 3,5 Monaten mit Minoxidil angefangen, vor 2 mit Kürbiskernöl und Vitamin B12 Supplemente erst seit wenigen Wochen.

Mein Arzt hat übrigens der allgemeinen Forenmeinung widersprochen, dass Minoxidil -gar nicht- antiandrogen wirkt. Er meinte, dass wohl Studien mit deutlich potenteren Blutdrucksenkern existieren, die aber den Haarausfall nicht stoppen konnten sowie wenige Studien die auf einen Antiandrogen Wirkmechanismus hinweisen. Wie beispielsweise diese hier <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24742982/>

Mein Haarstatus hat sich gefühlt nicht sonderlich verändert - was meint ihr?

---

### File Attachments

1) [IMG\\_2421.JPG](#), downloaded 767 times

---



Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Fri, 14 Apr 2017 12:49:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nass

### File Attachments

---

1) [IMG\\_2419.JPG](#), downloaded 739 times



Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [user421](#) on Fri, 14 Apr 2017 20:23:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sieht doch gut aus, der Wirbel kann schon täuschen bei starker Beleuchtung (1Bild ganz oben)

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 15 Apr 2017 08:29:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sieht super aus! Wenn du nur mit Ket und Minox Schaum den Status halten kannst, wäre das Gold wert!  
Bleib am Ball.  
Sollte man eigentlich auch Pausen mit Ket und Minox machen, zwecks Gewöhnungseffekt?

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [BaldenderWalter](#) on Sat, 15 Apr 2017 08:37:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sonic Boom schrieb am Sat, 15 April 2017 10:29  
Sollte man eigentlich auch Pausen mit Ket und Minox machen, zwecks Gewöhnungseffekt?

Sinnvoll wäre auf jeden fall mit 2,5 % minox zu starten und nach ca. 2-3 jahren auf 5 % hochzugehen

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Sat, 15 Apr 2017 10:37:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn das Bild mit der gleichen Belichtung wie Bild eins aufgenommen wurde dann hat sich was geändert !

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Sat, 15 Apr 2017 10:42:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Würde ket am Anfang vllt öfters anwenden dann aber max 3 mal die Woche

Mein haarausfall ist durch ket deutlichst zurück gegangen!

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Sat, 15 Apr 2017 13:05:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also es ist auf jeden Fall das gleiche Bad mit den gleichen Leuchtmitteln - demnächst mache ich mir ein X auf den Fußboden, um die gleichen Lichtbedingungen sicherzustellen :-P

Es wäre natürlich schön, wenn ich mit dem aktuellen Regimen meinen Haarstatus halten könnte. Ich werde weiter beobachten, aktuell besteht meiner Meinung nach keine Notwendigkeit für mich auf Finasterid umzusteigen. Ich verliere auch etwas weniger Haare als vorher, wobei der Haarausfall an manchen Tagen recht hoch ist ?

In ein paar Monaten gibt es hier wieder ein update von mir

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Thu, 15 Feb 2018 15:26:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

insgesamt bin ich bisher mit Minoxidil(5x die Woche) + Ket (2-3 x die Woche) recht zufrieden. Anbei meine Haare (etwas länger).

GHE sind gefühlt auf ähnlichem Niveau ????

### File Attachments

1) [55030019-6946-473E-9B38-12DD99F38FE0.jpeg](#), downloaded 602 times



---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 15 Feb 2018 16:24:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

Sieht echt top aus ! Würde fast sagen zum ersten Wirbel Bild deutlich verbessert bzw weg ! Bist sicher ein minox responder bei mir kommt der boost durch ket und redensyl

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [JoBr](#) on Thu, 15 Feb 2018 20:58:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast doch super Haare! Freut mich wenn du den Status halten kannst

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 16 Feb 2018 06:43:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bitte uns up to date halten!

sehr gut, freut mich für dich!

LG

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 16 Feb 2018 07:11:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super, bleib am Ball! ?

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Fri, 16 Feb 2018 11:23:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für eure Kommentare! Ich werde in ein paar Monaten nochmal was posten!

---

---

Subject: Aw: 27 - würde gerne Status halten  
Posted by [banolli](#) on Sun, 15 Nov 2020 09:26:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kurzes Update: Nehme seit November 2018 Finasterid. Hatte zu Beginn eine leicht empfindliche Brust, seitdem aber keinerlei Nebenwirkungen. Haare haben sich nicht verschlechtert und ich denke kaum noch an den drohenden Haarausfall. Dementsprechend war es für mich definitiv die richtige Entscheidung auf Fin zu wechseln, da es auch deutlich weniger Aufwand als Minox ist.

---