

---

Subject: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Sat, 04 Mar 2017 22:06:55 GMT

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

---

Über mich:

Ich werd dieses Jahr 30 und möchte jetzt etwas gegen den (anscheinend) erblich bedingten Haarausfall machen. Mein Vater ist fast 60 und hat insgesamt sicher weniger Haare als ich, aber so wie bei mir am Wirbel sah es bei ihm mit 30 nicht aus... eher mit 45 (wenn überhaupt). Er hat noch überall Haare (wie ich hinten weniger), seine Stirn wurde höher und es ist alles etwas diffus. Hätte ich seinen Zustand in dem Alter wäre ich zufrieden. Sein Bruder hat komplett volles Haar. Wie mein Opa in jungen Jahren aussah kann ich nicht sagen, aber bei ihm ging es nur vorne weit zurück. Mütterlicherseits kenn ich den Vater nicht, meine Mutter meinte jedoch mal dass er zumindest keine Glatze hatte... andererseits kannte sie ihn nur als ca. 30 Jährigen.

Ich würde behaupten dass mir mit Mitte 25 aufgefallen ist dass die Haare um den Wirbel herum weniger geworden sind.

Der jetzige Zustand belastet mich, also muss etwas dagegen unternommen werden.

Ich muss dazu sagen dass mein Lebensstil nicht grad der beste ist... ich ernähr mich eher einseitig und mache derzeit keinen Sport ..

Ist natürlich schlecht, aber anhanddessen wie die Haare ausfallen glaub ich jedoch an erblich bedingten Haarausfall. Oder sollte ich mich trotzdem auf eine Schilddrüsenunterfunktion untersuchen lassen?

Achja ich hatte bis es los ging sehr dickes/dichtes Haar. Bin außerdem ein sehr heller Hauttyp.. in Kombi mit dunklen Haaren natürlich supoptimal.

-----  
----  
Was ich mir gedacht habe:

- bringt wohl wenig, aber früh Zink/Seelen/Biotin abends Kupfer (seit 1 Woche)
- Minox... ich vermute dass ich wegen der Anzahl meiner Haare die flüssige Variante nehmen sollte, oder? Der Schaum würde mir schon mehr zusagen nachdem was ich so las. Und wieviel % würden Sinn machen?
- Ket-Shampoo am liebsten nur 2-3x die Woche etwas einwirken lassen, aber ich denk dass es nicht ausreicht und ich an der selbstgemachten Lotion nicht vorbei komme. Meinungen?
- Sport fürs bessere empfinden/wieder abnehmen

FIN möchte ich erstma aus dem Weg gehen bzw. vielleicht für später zurück halten.

-----  
----

Der aktuelle Stand in Bildern:

Aktuelle Bilder direkt im Licht mit zu 90% trockenen Haaren direkt nach dem Duschen...

Bilder in den nächsten Posts!

Meinungen?

Es hat den Punkt erreicht wo es mich psychisch belastet bzw. einfach nicht mehr aus dem Kopf geht. Es ist vorallem nicht nur der Istzustand, sondern wie es schon in einem Jahr aussehen könnte...

Was denkt ihr lässt sich da machen?

=> Mein Mindestziel wäre dass es so dauerhaft (sagen wir 15 Jahre) gehalten wird. (nicht optimal aber damit könnte ich leben)

=> Mein Wunschziel wäre an der lichten Stelle wieder mehr Dichte ab 6 Monaten und der Zeit danach.

Vor dem Shedding (Minox) und Ausfall der toten Haare (durch aufweichen mit KET Lotion falls ich sie nutze) habe ich etwas Angst. Besteht die Möglichkeit dass ich vorübergehend an der Stelle komplett kahl bin? Wäre es vielleicht eine Option erstma 6 Monate nur FIN in niedriger Dosis zu nehmen um dann mit etwas mehr Haaren auf Ket/Minox zu wechseln?

Vielen Dank vorab in der Hoffnung dass mir jemand helfen kann. (BITTE!)

---

Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Sat, 04 Mar 2017 22:07:42 GMT

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

1.) Vorne (damit komme ich klar)

Was mir auffällt ist das vorn auf der einen Seite die Haare viel dichter sind als auf der anderen. Insgesamt könnte es sein dass die Stirn 0,5 bis 1 cm höher wurde. Da ich generell eine relativ hohe Stirn habe fällt dass nicht so genau auf. Beim Bild wo ich die Haare nach hinten halte ist der Kopf etwas schräg.

---

### File Attachments

1) [vornel.jpg](#), downloaded 342 times



Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Sat, 04 Mar 2017 22:08:32 GMT

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

---

2.) Auf dem Kopf hinten beim Wirbel und herum (der Bereich der mich wirklich stört)

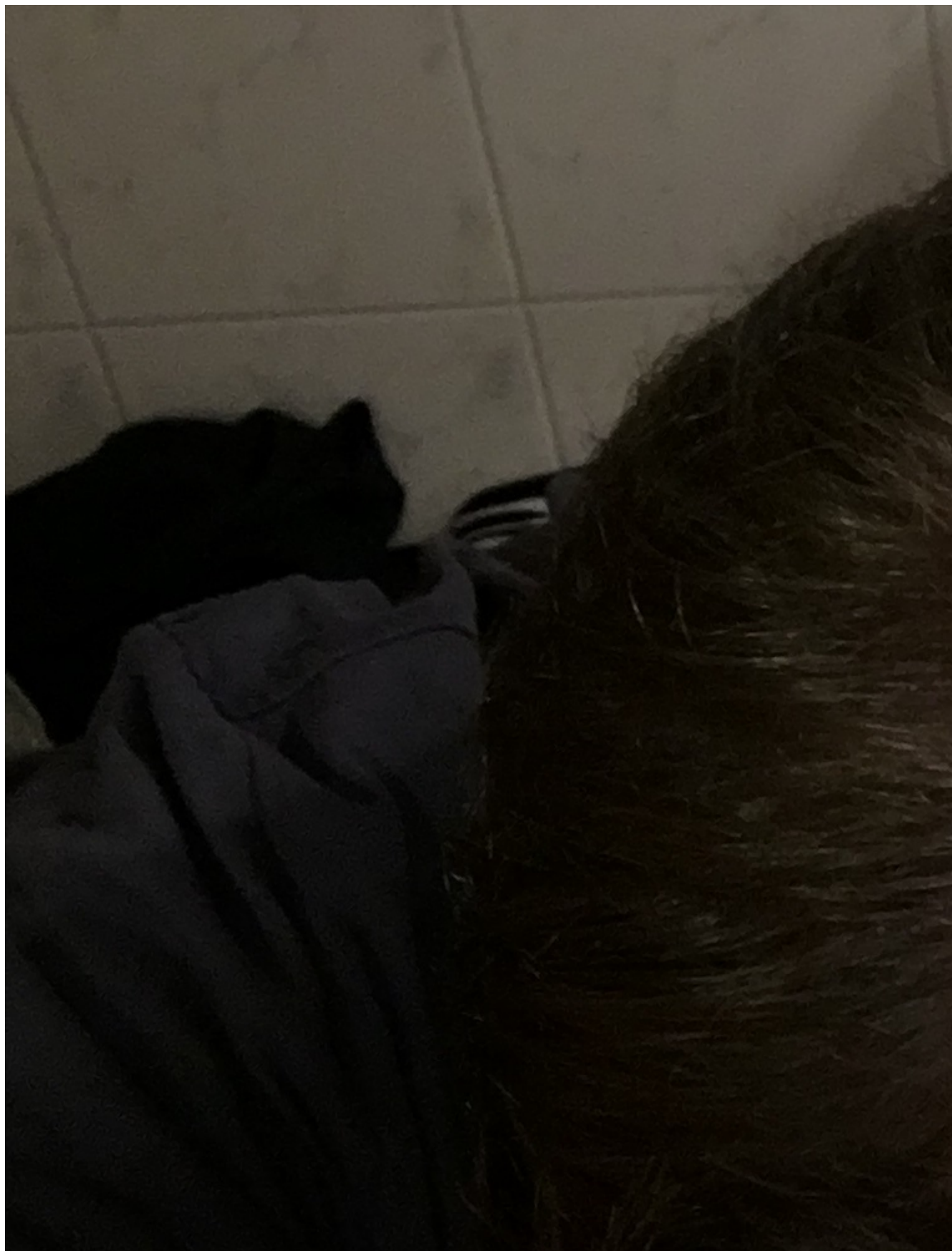
Etwas besser liegend

---

### File Attachments

1) [oben 1.jpg](#), downloaded 331 times

---



Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Sat, 04 Mar 2017 22:09:08 GMT

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

---

Wenn die Haare ungünstig liegen:

---

#### File Attachments

1) [oben ung2.jpg](#), downloaded 349 times





Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 05 Mar 2017 07:39:27 GMT

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

---

bei mir ist es so ähnlich wie bei dir hinten ( etwas dichter vielleicht) . Ich hatte mit ( Fin und auch) RU die selben positiven Erfolge. Das würde ich versuchen...

Gutes Gelingen, hast ja noch nen ordentlichen Status.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Tue, 07 Mar 2017 00:22:04 GMT

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

---

Mein aktueller Plan wäre RU, Minox und Ket. Wobei ich mit Ket etwas später anfangen (nach der Sheddingphase) und für RU noch eine gute Quelle suche.

Außerdem dachte ich an einen Dermaroller... 1x pro Woche beim auftragen mit Minox.

Minox Schaum geht bei meinen Haaren nicht oder?

Welcher Shop ist für RU derzeit empfehlenswert und gibt es da eventuell Probleme mit dem Zoll? Ich hatte gestern eine Seite offen, Link war aber schon etwas älter...gibt es mittlerweile mehrere Anbieter?

Sehe ich das richtig dass sich Minox und Ket besonders gut ergänzen? Ket hilft ja auch gegen Pilzbefall und ich las mal darüber das Minox auch zu Pilz führen kann.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [sprite100](#) on Tue, 07 Mar 2017 00:23:27 GMT

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

---

Achja und noch vielen Dank für die Antwort. Ich hoffe in meinem vorherigen Post sind nicht zu viele Unwahrheiten.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall, es muss was dagegen getan werden

Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 07 Mar 2017 06:59:08 GMT

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

---

sprite100 schrieb am Tue, 07 March 2017 01:22Mein aktueller Plan wäre RU, Minox und Ket. Wobei ich mit Ket etwas später anfangen (nach der Sheddingphase) und für RU noch eine gute Quelle suche.

Außerdem dachte ich an einen Dermaroller... 1x pro Woche beim auftragen mit Minox.

Minox Schaum geht bei meinen Haaren nicht oder?

---



Welcher Shop ist für RU derzeit empfehlenswert und gibt es da eventuell Probleme mit dem Zoll? Ich hatte gestern eine Seite offen, Link war aber schon etwas älter...gibt es mittlerweile mehrere Anbieter?

Sehe ich das richtig dass sich Minox und Ket besonders gut ergänzen? Ket hilft ja auch gegen Pilzbefall und ich las mal darüber das Minox auch zu Pilz führen kann.

Hab meins von groupbuys sitzen in Polen war alles nach 2 Tagen da keine Probleme mit Zoll oder so