
Subject: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 07:56:26 GMT

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

hy leute,

ich hatte schon immer feines haar (so mit 17/18 J. bekommen) und war die letzten jahre immer am kämpfen es zu erhalten bzw hatte schon lichtere stellen konnte aber irgendwie kaschieren... aber jetzt geht es rapide abwärts!!

seit august wo ich einen heftigen unfall (fahrradsturz) hatte und seitdem ich auch rauche (3-8 leichte zigaretten) und davor 15kg abgenommen habe und noch mehr abnehmen möchte, verliere ich ständig haare und habe am oberen hinterkopf schon fast eine komplette glatze!!

es fällt mir besonders auf wenn ich was auftrage das ich ein paar haare in der hand habe oder im waschbecken. ab und zu auch so das ich dann einzelne beim ohr hänge habe...

ich weiß echt nicht was los ist, habe leider erst am 6.11. einen termin beim hautarzt - möchte zumindest den alten zustand wieder erreichen oder erhalten, kann ja nicht sein das ich jetzt binnen paar wochen alle meine haare am oberkopf verliere oder??

ich habe bis dato eigentlich primär nur minoxidl 2x am tag aufgetragen und das schon seit längerer zeit und ab und zu finistarid genommen - bis im august hatte ich auch noch den eindruck das ich auf einen guten weg war das haar bzw die optik wirkte besser...

ich nehme täglich seit ca august

ZUM AUFTRAGEN:

Panthrix 2x

(davor habe ich minoxidil lange genommen bin dann aber umgestiegen weil viele meinten das dies viel besser und effektiver wäre - bin mir aber mit der jetzigen situation überhaupt nicht mehr sicher)

minoxidil 2x (ab heute wieder - soll ich es jetzt dazu nehmen oder stattdessen oder gar nicht?)

Thiocyn 1x

ZUM SCHLUCKEN:

finasterid täglich 1/4 tablette

Bimaxaan forte 1x

was kann ich optimieren oder tun? bin echt total am verzweifeln!!! danke!

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 26 Oct 2017 08:17:39 GMT

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

Hi du!

Ein Bild von deinem Status wäre nicht verkehrt. Gibt so einiges was man verwenden kann (wenn es noch nicht zu spät ist).

An Fin, Dut, Minox, Ket, Panthrix kommt man eben am einfachsten ran.

Bei Haarausfall SOFORT beginnen, nicht erst warten bis die Glatze schon sichtbar wird. Das wird dann recht schwierig die verlorenen Haare wieder zurückzubekommen!

Good Luck!!!

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 08:33:02 GMT

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

gewartet habe ich eh nicht, ich sagte ja ich nehme seit jahren das minoxidil aber ich hatte nicht den eindruck das es soo viel geholfen hat, deswegen bin ich umgestiegen... aber jetzt ist feuer am dach!

anbei die fotos gerade gemacht mit dem handy...

File Attachments

1) [20171026_102633.jpg](#), downloaded 479 times



Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 08:33:25 GMT

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

File Attachments

1) [20171026_102811.jpg](#), downloaded 1771 times



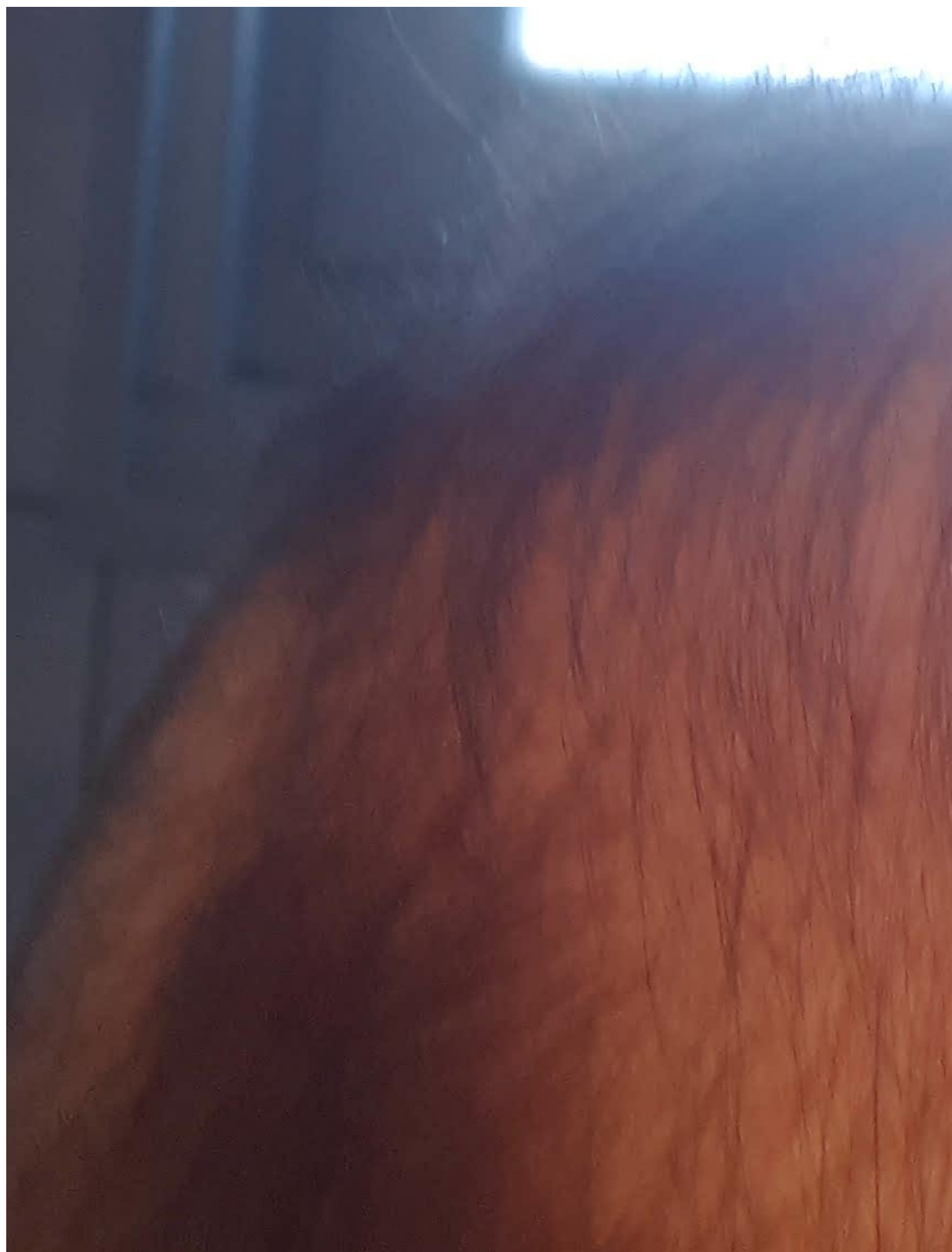
Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 08:34:00 GMT

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

File Attachments

1) [20171026_102547.jpg](#), downloaded 1720 times



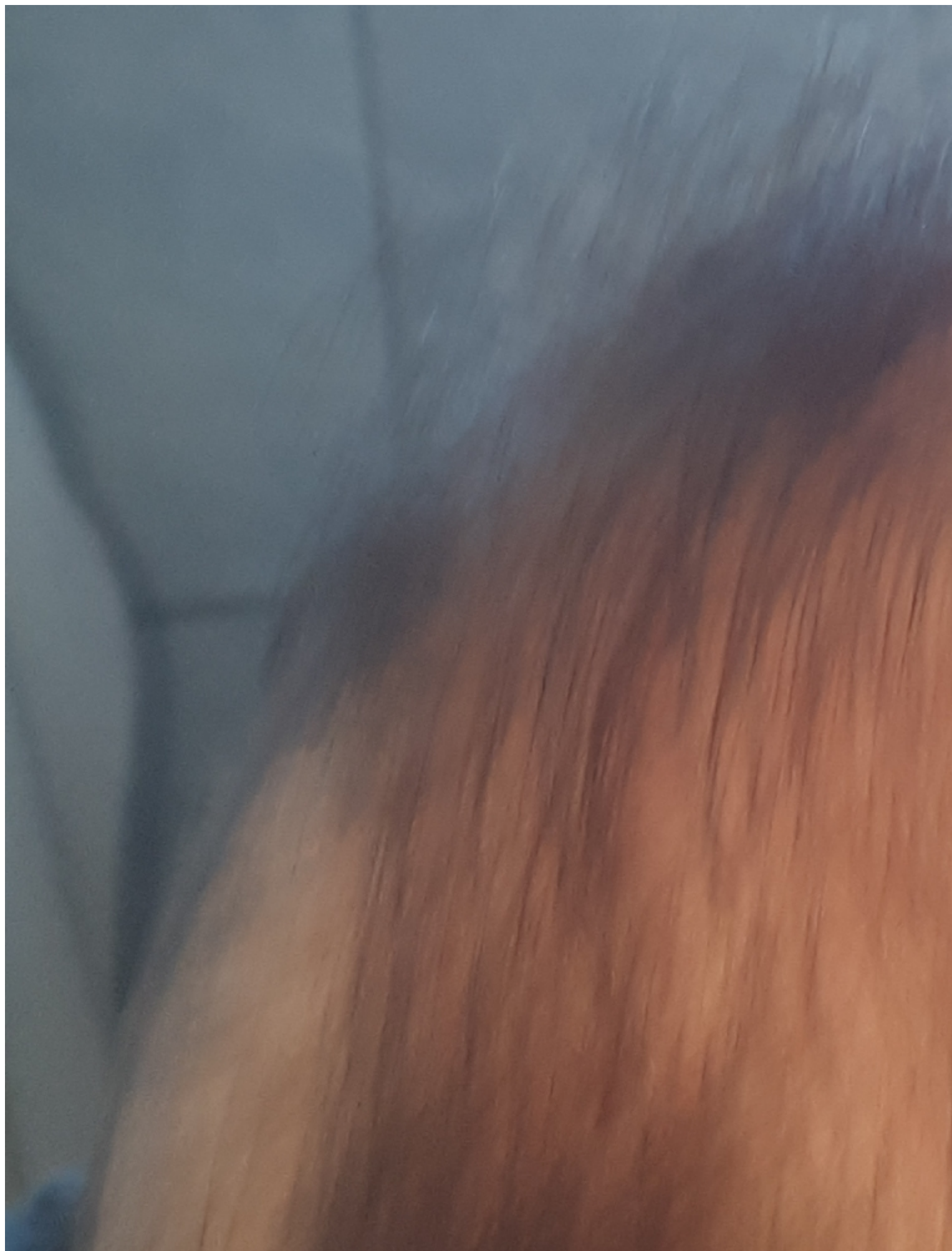
Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 08:34:29 GMT

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

File Attachments

1) [20171026_102859.jpg](#), downloaded 1788 times



Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 26 Oct 2017 09:27:41 GMT

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

Auf 3mm rasieren wäre wohl das klügste + passender Bart. Da ist nicht mehr viel zu retten.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 09:34:13 GMT

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

wieso nicht? es sind ja noch welche da... und das was ich alles nehme bringt gar nix?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [chess](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:04:09 GMT

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

der Status ist tatsächlich erschreckend. wie alt bist du jetzt? wie viele Jahre geht das schon so?

wenn ich dich richtig verstehe nimmst du schon seit mehreren jahren minoxidil. ich vermute, dass es sinnvoller gewesen wäre, zumindest finasterid auch schon ab anfang zu nehmen. das könnte erklären, weshalb minox so wenig gebracht hat.

wenn ich dich richtig verstehe nimmst du fin ja erst seit kurzem?

dennoch: zu spät ist es nie. du kannst durchaus auch jetzt noch versuchen haare zurückzuholen. es dauert nur sehr viel länger und die chancen auf erfolg sind natürlich geringer, als wenn man mit noch gutem haarstatus sein regminen beginnt

ich drücke dir dennoch die daumen!

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:22:34 GMT

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

chess schrieb am Thu, 26 October 2017 12:04der Status ist tatsächlich erschreckend. wie alt bist du jetzt? wie viele Jahre geht das schon so?

wenn ich dich richtig verstehe nimmst du schon seit mehreren jahren minoxidil. ich vermute, dass es sinnvoller gewesen wäre, zumindest finasterid auch schon ab anfang zu nehmen. das könnte erklären, weshalb minox so wenig gebracht hat.

wenn ich dich richtig verstehe nimmst du fin ja erst seit kurzem?

dennoch: zu spät ist es nie. du kannst durchaus auch jetzt noch versuchen haare zurückzuholen. es dauert nur sehr viel länger und die chancen auf erfolg sind natürlich geringer, als wenn man mit noch gutem haarstatus sein regminen beginnt

ich drücke dir dennoch die daumen!

Da fehlen aber auch Haare an den Seiten und am Hinterkopf, wenn ich das richtig auf den Bildern sehe. Ist der Übertäter überhaupt das DHT dran schuld? Ist das nicht diese Art von HA wo das Immunsystem die Haare attackiert?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [chess](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:24:44 GMT

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

puh, das sollte er auf jeden Fall mit einem Hautarzt abklären. wir können hier ja nur Tipps in Sachen Standart Regimen geben gegen klassischen DHT Ausfall.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:29:22 GMT

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

ja ist er, und er hat sich eben seit august sehr verschlechtert! eventuelle gründe die ich sehe für die verschlechterung sind eben der unfall, das rauchen, gewichtsabnahme und der umstieg von minox auf panthrix... sonst habe ich nichts verändert! die frage ist was daran am meisten schuld trägt?!

und die nächste frage ist was ich jetzt nehmen oder machen soll? oder alles zusammen um das maximale rauszuholen?

sollte vielleicht das fin erhöhen auf eine halbe tablette? (wiege dzt 132kg)

nein ich nehme das fin WIEDER seit kurzem sprich august wo es heftiger wurde - ich hatte davor lange zeit minox und fin genommen, jedoch fin nicht immer regelmässig...

das schlimme sonst wachsen mir überall haare was mich echt ankotzt!

wie gesagt am 6.11. gehe ich zu einen neuen hautarzt, dann wird großes blutbild mit schilddrüse und hormonencheck hoffentlich gemacht, keine ahnung ob das was bringen wird...

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:31:25 GMT

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

?? was ist ein haarausfall wo das immunsystem schuld ist? bitte um auferklärung! kann das vom rauchen kommen? ansonsten nehme ich vitamine zu mir und war in letzter zeit nicht stärker krank, es kann nur sein das das immunsystem noch geschwächt ist vom unfall...aber so???

ja zum arzt wie gesagt gehe ich eh, aber bis dahin will nicht alle haare verlieren!?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:44:49 GMT

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

steveyo schrieb am Thu, 26 October 2017 12:31?? was ist ein haarausfall wo das immunsystem schuld ist? bitte um auferklärung! kann das vom rauchen kommen? ansonsten nehme ich vitamine zu mir und war in letzter zeit nicht stärker krank, es kann nur sein das das immunsystem noch geschwächt ist vom unfall...aber so???

ja zum arzt wie gesagt gehe ich eh, aber bis dahin will nicht alle haare verlieren!?

Alopecia Areata. Du solltest mit deiner Behandlung eigentlich erstmal abwarten, was der HA sagt.

----- Selbst wenn es "nur" das DHT ist, wirst du kämpfen müssen um wieder einen guten Status zu erhalten und selbst dann wird es hart.

Also erstmal zum Panthrix, guck mal in meiner Sig das Diplona hat, das hat den selben Hauptwirkstoff 3% Redensyl. Ob dieses besser ist als Minoxidil ist erstmal zu bezweifeln. Bei dem Diploma kannst du dir aber locker preislich noch zusätzlich Minoxidil(zb Kirkland) gönnen und Minoxidil 1x täglich reicht eigentlich auch.

Fin/Dut ist definitiv empfehlenswert, wenn DHT bei dir das Problem darstellt. Sollte dann auch täglich und nicht sporadisch genommen werden. (kann auch topisch in Mino gemischt werden.

Dann wäre das noch das Ket-Shampoo, bzw die Lotionen die du dir in der Selbsthilfe raussuchen kannst. Bei Fortgeschrittenen HA ist wohl die stärkere Lotion empfehlenswerter. Auch hier gilt wieder, das DHT muss daran schuld sein.

Dann wäre noch der Dermaroller, hier gibt es zwei Anwendungsmöglichkeiten:

1) Penetrationssteigerung der topischen Mittel mit einer Nadellänge von 0,3mm. Prinzip: du machst kleine Löcher in die Dermis damit Minoxidil, Redensyl etc dort ankommen wo sie hingehören.

2) Wounding: 1x die Woche benutzt du kein topisches mittel und bringt deine Kopfhaut zum bluten mit 1,5mm. Dies schüttet Wachstumshormone die beim HA helfen.

Evtl ist auch die RU + Minox + Bifon Lösung etwas interessantes für dich. Lese mal das Selbsthilfeforum.

Es gibt auch Alternative die sich als zusätze einbauen lassen wie 100% ätherisches Rosmarinöl (nie pur auftragen).

Mit dem Rauchen solltest du schleunigst aufhören. Abnehmen ist bei dem Gewicht sicherlich förderlich. Peile ein Normalgewicht an. Ernährungsumstellung ist sicherlich das Schlagwort hier. Was dein jetziges Rieseln angeht kannst du auch über deine jetztige Diät reflektierten, vielleicht hattest du auch durch Mangelernährung Nährstoffprobleme.

Insgesamt kannst du hier alles im Forum lesen. Ist absolut nichts neues.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 10:58:46 GMT

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

wenn ich jetzt bis zum 6.11. alles einstelle verliere ich wahrscheinlich alles... irgendwas muss ich doch daweil tun?

ich hab alles aufgezählte hier, ich muss nur wissen was davon jetzt sinn macht und wieviel davon...

dht steht für erblich bedingten haarausfall?

ahh cool das kostet deutlich weniger und hat die selbe wirkung? du tragst es aber nur morgens auf, weil?

trage ich es dann gleich danach auf das minox oder sollte ein paar stunden dazwischen sein? wieso nur 1x? 5 oder 2%?

nimm jetzt fin eh täglich, aber wie gesagt 1/4 tablette, evtl würde eine steigerung hier mehr bewirken?

so einen roller habe ich zuhause, könnte ich gleich ausprobieren... das heißt ein paar mal über die kopfhaut gehen und danach gleich die mittel auftragen??

mit den rauchen aufhören wird etwas schwierig, weil ich es verwende um meinen hunger unter kontrolle zu haben und besser abzunehmen... ich rauche dafür leichte 0,1 und nur ein paar am tag, also nicht viel...

danke für die infos!

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [valesk](#) on Thu, 26 Oct 2017 11:12:12 GMT

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

Nimmst du 1/4 von einer 1 mg Tablette? Wenn doch die empfohlene Tagesdosis 1mg ist? Oder nimmst du die 5mg Variante?

Ja, Rauchen um den Hunger unter Kontrolle zu halten ist der falsche Ansatz für eine Diät. VII verwendest du die Zeit, die du für das Rauchen verschwendest(+dem Geld) für eine Recherche zum Thema Ernährung/Umstellung.

Jahrelange Angewohnheiten in Punkto ZUVIEL und zu SCHLECHTE Nahrungsaufnahme mit Nikotin zu erstickern und so deine vermutlich belasteten Gefäße und Herz noch mehr zu belasten ist einfach falsch.

Da machst du dir es zu einfach und tust der Gesundheit nichts Gutes. : /

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 11:18:37 GMT

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

steveyo schrieb am Thu, 26 October 2017 12:58 wenn ich jetzt bis zum 6.11. alles einstelle verliere ich wahrscheinlich alles... irgendwas muss ich doch dazwischen tun?

ich hab alles aufgezählt hier, ich muss nur wissen was davon jetzt sinn macht und wieviel davon...

dht steht für erblich bedingten haarausfall?

ahh cool das kostet deutlich weniger und hat die selbe Wirkung? du tragst es aber nur morgens auf, weil?

trage ich es dann gleich danach auf das minox oder sollte ein paar Stunden dazwischen sein? wieso nur 1x? 5 oder 2%?

nimm jetzt fin eh täglich, aber wie gesagt 1/4 Tablette, evtl würde eine Steigerung hier mehr bewirken?

so einen Roller habe ich zuhause, könnte ich gleich ausprobieren... das heißt ein paar Mal über die Kopfhaut gehen und danach gleich die Mittel auftragen??

Mit dem Rauchen aufhören wird etwas schwierig, weil ich es verwende um meinen Hunger unter Kontrolle zu haben und besser abzunehmen... ich rauche dafür leichte 0,1 und nur ein paar am Tag, also nicht viel...

Danke für die Infos!

1/4 von 5mg? Dann brauchst du nicht mehr, das ist bereits mehr als die meisten dir hier empfehlen werden. Willst du was stärkeres bleibt nur Dut.

DHT ist das Abbauprodukt von Test das zum Schrumpfen der Haarfollikel führt bei Menschen mit jener Genetik. Die Sache ist, bei uns fällt halt hinten und an den Seiten normalerweise nichts aus, weswegen ich Zweifel an dem Typ des HA habe.

Grundsätzlich gilt Fin/ Dust -> Dann alles andere wie Mino, Ket, Ru - dann fragwürdigere Sachen wie 3% Redensyl (ist ursprünglich ein Bartwuchsmittel das hier höherkonzentriert als Mittel bei HA" verwenet wird) etc.

Du solltest halt sehen was du verwenden willst. Das kann dir hier keine Vorschreiben. Grundsätzlich gelten immer noch die Big3 (Fin+Mino+Ket) und in letzter Zeit hat sich halt RU noch etabliert. Der Dermaroller ist auch ein altes Thema, das aber Wirkung zeigt. Es als Penetrationshilfe zu nutzen ist aber leider selten, obwohl Penetration ein so wichtiges Thema ist.

Aber bei allem musst halt wirklich erstmal mindestens 6-12 Monate abwarten, ob es Wirkung zeigt oder eben nicht. Bei deinem Status kann es leider vermutlich noch länger dauern.

Was für dich richtig ist musst du allein entscheiden. Die einfachste Lösung wurde schon genannt: rasieren. Alles andere ist Kämpfen mit Geduld. Deswegen solltest du dir auch die Zeit nehmen dich etwas mehr in die Themen einzulesen, wenn dir an deinem Haar entsprechend viel Wert liegt.

// edit Ich benutze es morgens, weil es keinen Unterschied macht wann ich es benutze. Minoxidil verklebt mein Haar und braucht ewig zum einziehen. Außerdem hab ich Rosmarin und Pfefferminzöl drinne. Das Diplona zieht schnell ein und verklebt nichts. Deswegen morgens. Außerdem ist es immer noch experimentell. Ich werde es ein Jahr nutzen und dann entscheiden.

Minox nur einmal 5%, weil es soweit ich weiß eh 22h da bleibt wo man es hinschmiert. Und guckt man sich die Minox Studien an finde ich es ohnehin zu überbewertet. Es gibt halt viele bei denen es nur wenig bis gar nichts bringt... Zuerst kommt alles was DHT blockiert und dann das was den Wachstum antreibt.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 11:43:43 GMT

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

1/4 von einer 5mg!

ja ich beginne demnächst eine umstellung mit einen team, aber das ist ja unabhängig vom haarausfall...

was ist dut?

das heißt mein haarausfall ist dann wahrscheinlich nicht erblich oder altersbedingt oder wie?

okay kenn mich vorerst aus - was ist noch vom Thiocyn zu halten bzw notwendig sinnvoll? und vertragen sich das alles auch mit minox und panth?

und wie oft machst du das mit den roller mit den 0,3? tragest du danach gleich auf?

ist halt schwierig wenn man 6-12 monate warten muss um zu sehen ob was funktioniert und dabei alles verliert?!

ich wäre ja gar nicht abgeneigt von einer kurzhaarfrisur aber wenn ich jetzt schaue fehlt ja in der mitte des oberen kopf so ziemlich alles, sprich die glatte wäre dann völlig offensichtlich...jetzt kann ich noch etwas kaschieren!

du hast rosmarin und pfefferminzöl im minox drinnen? wozu? und in welchen verhältnis?

die frage ist halt ob 1x am tag dip und minox ausreicht, weil bei jeden eigentlich 2x am tag empfohlen wird?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatte - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 11:52:37 GMT

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

Also ich habe selbst erst jetzt mit dem Rollern angefangen. 0,3 vertragen ich sehr gut soweit und mache es immer direkt vor der Behandlung.

Wenn du zwei Mal Minox nehmen willst, kannst du das gern. Nutze halt Panthrix/Diplona etw 1-2 Std vor dem Minox, da es eh schnell einzieht.

Zu Pfefferminz- und Rosmarinöl gibt es Studien. Bei Pfefferminz leider nur an Mäusen, bei Rosmarin auch an Menschen. In beiden Studien kamen sie einer Minoxidil 2% Lösung gleich oder waren sogar etwas besser. Die Studien kannst du dir ja mal raussuchen und durchlesen, wie auch die Beiträge im Forum hier. Viele haben es überbewertet und in den Wind geschossen, ich werde es auch hier versuchen ein Jahr durchzuziehen. Bin jetzt 2 Monate dabei. Letzten Endes denke ich, dass die Studien eher ein Armutszeugnis für Minoxidil sind, aber jedes Mittel hilft auch jedem wiederum unterschiedlich stark.

//edit

Es gibt auch die Möglichkeit dir die Haut professionell pigmentieren zu lassen, wenn du mit einer Kurzhaarfrisur okay bist, aber die Glatze verbergen willst. Das ist ähnlich wie ein Tattoo aber viel besser als eins.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [valesk](#) on Thu, 26 Oct 2017 11:55:45 GMT

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

Kann mir nicht vorstellen wie du den Zustand kaschierst ohne dabei lächerlich zu wirken.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:04:49 GMT

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

besser als vollglatze...

File Attachments

1) [20171026_140323.jpg](#), downloaded 1554 times



Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:05:22 GMT

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

File Attachments

1) [20171026_140217.jpg](#), downloaded 1571 times



Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [valesk](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:18:40 GMT

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

Mh ich würde die mir auch oben auf 3 mm runterrasieren. Kann mir sogar vorstellen das es zu deiner Kopfform passen könnte.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:21:51 GMT

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

das wäre halt sehr radikal und man würde die kahlen stellen viel deutlicher sehen...

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 26 Oct 2017 12:32:12 GMT

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

Ach, du hast ja an den Seiten ganz normal Haare. Dann scheinst du ja doch ganz normalen HA zu haben.

Naja, schau dir das vielleicht mal mit der Pigmentierung an.

https://www.google.de/search?q=haarausfall+pigmentierung&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOzMPOpY7XAhUEAxoKHTFSCp0Q_AUICigB&biw=1330&bih=592

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [daniel91](#) on Thu, 26 Oct 2017 13:36:15 GMT

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

Ehemaliger Norwood 6 hier. Nun schlechter NW4 bis guter NW5.

Mir hat Fin und Minox sehr geholfen.

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/31187/>

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [buttkeis](#) on Thu, 26 Oct 2017 13:54:20 GMT

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

Rasiert runter.

3mm fertig.

Du hältst dich an Haaren die nicht mehr da sind.

Es ist Gewöhnungsache mut 3mm aber besser als Flusen

Kaschieren zu müssen.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [manolis](#) on Thu, 26 Oct 2017 16:03:37 GMT

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

hi kollege!

hör bloß auf zu rauchen!

die kombination aus abnehmen + rauchen + hartes klettertraining hat bei mir diesen sommer auch einiges weggebrannt.

weiß jemand die mechanismen dazu?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [valesk](#) on Thu, 26 Oct 2017 16:23:56 GMT

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

Ohja Hartes Klettertraining ist einer der Hauptursachen für Aga.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 27 Oct 2017 06:24:30 GMT

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

valesk schrieb am Thu, 26 October 2017 18:23 Ohja Hartes Klettertraining ist einer der Hauptursachen für Aga.

Mir fällt da spontan jemand ganz bestimmtes ein, der diese Theorie sicherlich auch unterstützt.

Jetzt weiß ich auch warum mein Haarstatus so gut ist, weil ich Höhenangst hab, und somit NICHT klettere!

Steve: Deine Haare zurückzugewinnen wird äusserst schwierig. Leider....

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Fri, 27 Oct 2017 08:39:32 GMT

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

ja sorry war ein missverständnis, habe seitlich und hinten normale haare... nur oben ist feuer am dach

pigmitierung haarverpflanzung usw stelle ich mir kostenspielig und schmerzhaft vor... würde vorher gerne noch alles andere versuchen...

hey daniel, das sieht ja gut bei dir aus! wieviel hast du genau genommen vom fin und minox?

3mm sind radikal und würde alles sehr offensichtlich machen...

wirklich beziehst es aufs rauchen? daweil rauche ich ja gar nicht sooo viel das ich meinen würde es wäre nur von den, aber vom zeitraum her würde es leider passen... ich steige jetzt mal auf aktivkohlefilter um die das gift filtern sollten, danach höre ich auf...

ich bräucht halt mal 100% eine klare diagnose... hoffe das die hautärztin diese geben kann, mit 40 wäre es ja vielleicht noch okay aber mit 32 sollte das wirklich nicht sein...

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Fri, 27 Oct 2017 08:40:24 GMT

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

gibt es eigentlich einen guten zeitpunkt wo man das FIN nehmen sollte? ich nehme es meistens am abend...

und was ist nun vom Thiocyn zu halten oder kann ich mir das sparen bei minox und rep?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 27 Oct 2017 09:08:36 GMT

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

Nein, über die Tage sollte sich dein DHT-Spiegel einpendeln. Aber du nimmst es ja auch schon eine Weile.

Thiocyn hatte ich mir mal angeschaut und halte davon absolut nichts. Aber vielleicht kann jemand im Forum mehr darüber sagen.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 27 Oct 2017 09:14:22 GMT

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

Was Rauchen angeht kannst du es vll. mit einer E-Zigarette versuchen, gibt da nämlich den Ansatz ätherische Öle zu rauchen. (also zur Abgewöhnung, nicht für den HA)

Lavendel usw hilft auch zur entspannung, für den Ersatz von Menthol Zigaretten kannst ja auch Pfefferminz nutzen.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 27 Oct 2017 12:50:03 GMT

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

valesk schrieb am Thu, 26 October 2017 18:23 Ohja Hartes Klettertraining ist einer der Hauptursachen für Aga.

Hartes Klettertraining nehmen wir in Zukunft auf in den Fragebogen nach AGA

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [andal](#) on Fri, 27 Oct 2017 13:05:18 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Fri, 27 October 2017 14:50 valesk schrieb am Thu, 26 October 2017 18:23 Ohja Hartes Klettertraining ist einer der Hauptursachen für Aga.

Hartes Klettertraining nehmen wir in Zukunft auf in den Fragebogen nach AGA

ja kommt gleich hinter krafttraining, kreatin, sonne und sauerstoff

braucht sich keiner zu wundern wenn sich da etwas lustig gemacht wird

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sat, 28 Oct 2017 11:57:46 GMT

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

vorm august habe ich das FIN ein paar monate nicht genommen und davor eine zeit und dann wieder nicht regelmässig... jetzt seit august nehme ich es täglich...

wieso haltest du vom thiocyn nichts? die bewertungen auf amazon sind sehr positiv insofern sie sitmmen...

ich mache es ab jetzt so:

FRÜH minox

MITTAG pentha

ABEND minox sowieso FIN

(ket shampoo habe ich schon bestellt, hatte bis dato ein coffein und säureshampoo)

gestern abend habe ich erstmal das mit den roller 0.3mm gemacht - wie oft sollte ich das jetzt machen?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Rezeptleser](#) on Sat, 28 Oct 2017 13:52:41 GMT

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

steveyo schrieb am Sat, 28 October 2017 13:57vorm august habe ich das FIN ein paar monate nicht genommen und davor eine zeit und dann wieder nicht regelmässig... jetzt seit august nehme ich es täglich...

wieso haltest du vom thiocyn nichts? die bewertungen auf amazon sind sehr positiv insofern sie sitmmen...

ich mache es ab jetzt so:

FRÜH minox

MITTAG pentha

ABEND minox sowieso FIN

(ket shampoo habe ich schon bestellt, hatte bis dato ein coffein und säureshampoo)

gestern abend habe ich erstmal das mit den roller 0.3mm gemacht - wie oft sollte ich das jetzt machen?

Immer vor dem Auftragen von pentha/minox. Du solltest auch aufpassen wie sich der Roller entwickelt.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sat, 28 Oct 2017 13:57:57 GMT

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

pfff das wäre ja dann 3x täglich? das ist doch sicher zuviel, heißt ja schon für die haut nur

1x in der woche oder so...

kanns nach hinten auch losgehen?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Ryder89](#) on Sat, 28 Oct 2017 14:28:01 GMT

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

steveyo schrieb am Sat, 28 October 2017 15:57pfff das wäre ja dann 3x täglich? das ist doch sicher zuviel, heißt ja schon für die haut nur 1x in der woche oder so...

kanns nach hinten auch losgehen?

alle 2 Tage... das verkraftet die KH. und wenn es zu viel wird 3 Tage mal pause dazwischen. Mach das von deinem KH gefühl abhängig!

mit 0,3mm muss grob was schief laufen damit es nach hinten losgeht.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sat, 28 Oct 2017 15:26:37 GMT

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

aber alle 2 oder 3 tage 1x am tag oder? es war gestern alles rot wie gut durchblutet (optisch) aber gespürt habe ich nicht sehr viel...

spielt es eine rolle ob man das pantha in der früh oder mittag aufträgt?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Ryder89](#) on Sat, 28 Oct 2017 15:45:01 GMT

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

steveyo schrieb am Sat, 28 October 2017 17:26aber alle 2 oder 3 tage 1x am tag oder? es war gestern alles rot wie gut durchblutet (optisch) aber gespürt habe ich nicht sehr viel...

spielt es eine rolle ob man das pantha in der früh oder mittag aufträgt?

ja, einmal vor dem Auftragen. Ja, leichte Rötung ist richtig. mehr sollte es nicht sein!

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [manolis](#) on Sun, 29 Oct 2017 06:40:33 GMT

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

ja, das klingt auf den ersten blick nach bro science. aber raucher haben oft signifikant mehr gesamtT, freies T und DHT.

eine reduzierung von körperfett führt zu weniger aromatase-bildenden fettzellen => mehr testo im umlauf als zuvor.

zuletzt führt kraftrainging bzw kraftausdauertraining wie klettern zu einer erhöhten anzahl bzw. erhöhten sensibilität der androgenrezeptoren. systemisch. je nach dauer und intensität werden beim training selbst hormone wie testo und hgh (bei kurz und intensiv training) oder cortisol (bei längeren einheiten) ausgeschüttet.

kreatin erhöht DHT um 56%. lass mal rieseln

auf der anderen seite verbessert sport die blutgefäße was haartechnisch toll ist.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sun, 29 Oct 2017 06:52:41 GMT

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

demnach müssten aber alle raucher haarausfall oder eine glatze haben?!

wenn durchs abnehmen jetzt mehr testo im umlauf ist, sollte ich dann nicht das FIN erhöhen? und auch hier müsste ich dann sagen das alle schlanken männer mit viel testo haarausfall oder glatze haben müssten?!

eine empfehlung hast du auch?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sun, 29 Oct 2017 14:56:30 GMT

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

was ist von Stemoxydine zu halten?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 29 Oct 2017 15:12:07 GMT

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

steveyo schrieb am Sun, 29 October 2017 15:56was ist von Stemoxydine zu halten?
Geldverschwendung

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Sun, 29 Oct 2017 16:27:44 GMT

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

weil?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 30 Oct 2017 03:38:53 GMT

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

steveyo schrieb am Sun, 29 October 2017 17:27weil?

Ein Versuch ist's wert wenn man Minox Non Responder ist. Minox wäre ja dann genauso Geldverschwendung, weil es ja nicht wirkt.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Mon, 30 Oct 2017 11:28:54 GMT

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

und wann oder wie kann ich feststellen ob ich Minox Non Responder bin?

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 30 Oct 2017 12:29:13 GMT

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

Tja, ja, das ist eine Frage, die sich viele stellen und für die es keine gute Antwort gibt.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 30 Oct 2017 13:37:30 GMT

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

steveyo schrieb am Mon, 30 October 2017 12:28und wann oder wie kann ich feststellen ob ich

Minox Non Responder bin?

Kein Shedding feststellbar, schlechterer Status nach 6 Monaten bzw. kein Unterschied, als ob man es nie geschmiert hätte.

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [manolis](#) on Mon, 30 Oct 2017 16:02:32 GMT

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

nein, nicht alle raucher und alle mit wenig körperfett haben aga. aber diejenigen mit der veranlagung zur aga die rauchen bzw sehr dünn sind beschleunigen den verlauf. so seh ich das.

habe heute übrigens wieder geraucht. und schwupps...wieder sehr fettige gesichtshaut. typische DHT wirkung auf die talgdrüsen. ich kenne das, da ich schon mit andractim (DHT)exogen experimentiert habe, damals als mein eigenes hormonsystem noch schwach war

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [andal](#) on Mon, 30 Oct 2017 16:10:33 GMT

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

raik schrieb am Sun, 29 October 2017 07:40ja, das klingt auf den ersten blick nach bro science. aber raucher haben oft signifikant mehr gesamtT, freies T und DHT.

eine reduzierung von körperfett führt zu weniger aromatase-bildenden fettzellen => mehr testo im umlauf als zuvor.

zuletzt führt kraftrainging bzw kraftausdauertraining wie klettern zu einer erhöhten anzahl bzw. erhöhten sensibilität der androgenrezeptoren. systemisch. je nach dauer und intensität werden beim training selbst hormone wie testo und hgh (bei kurz und intensiv training) oder cortisol (bei längeren einheiten) ausgeschüttet.

kreatin erhöht DHT um 56%. lass mal rieseln

auf der anderen seite verbessert sport die blutgefäße was haartechnisch toll ist.

eigentlich geschenkt, stimmt soweit alles, nur die schlussfolgerungen ?

na dann mal...

fetten neuwuchs beim extrem couching

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [steveyo](#) on Mon, 13 Nov 2017 15:48:19 GMT

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

es schaut düster aus!

die hautärztin meinte typischer anlagebedingter haarausfall und es wäre egal ob wer in der familie einen hatte oder nicht, man kann auch der erste sein, also so auf die art alles käme dafür in frage, es bräuchte keinen grund...

desweiteren meinte sie nur minox und fin würde helfen - wobei ich überhaupt nicht den eindruck habe das es mir hilft, sie aber auch meinte das es bis zu 6 monate dauern kann bis was nachwachst...problem ist nur das ich bis dahin keine haare mehr haben werde!

habe meinen rauchkonsum runter gefahren, mache sport, entgifte, weiß nicht mehr was ich noch machen soll, nix hilft so wirklich... morgen gibts dann noch ein großes blutbild, aber darauf hoffe ich gar nicht das da irgendwas rauskommt was dies alles erkläre....

Subject: Aw: 32 - seit august starker haarausfall - demnächst glatze - was kann ich noch tun??

Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 13 Nov 2017 16:56:28 GMT

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

steveyo schrieb am Mon, 13 November 2017

das es bis zu 6 monate dauern kann bis was nachwachst...problem ist nur das ich bis dahin keine haare mehr haben werde!

Unfug, Aga ist ein Prozess der sich über viele Jahre hinzieht.

Wenn man die Bilder auf seite 1 mal ganz realistisch betrachtet, hätte man schon vor Jahren mit der Therapie anfangen müssen.

Es ist fraglich ob sich überhaupt noch ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielen lässt, in erster Linie geht ja nicht um Neuwuchs, sondern das stoppen der AGA .
