

Freunde der Haare,

viel zu selten sehe ich qualitativ hochwertige Erfahrungsthreads, in denen wirkliche Entwicklungen getrackt werden: Mit vergleichsbaren Bildern untermalt und regelmässigen Updates versehen. Dabei könnten genau solche Threads so unendlich wertvoll sein. Aber okay, es ist natürlich viel Arbeit, und angeblich gibt es noch etwas anderes im Leben als das Thema H***ausfall... :roll:

Mir macht das allerdings Spass, und dieser Thread soll ein von mir seit langem geplantes Projekt werden, auf das ich mich sehr freue. Ausserdem kann ich mir so von der Community regelmässig auf mich zugeschusterte Tipps holen. Genial, wie ich finde. In diesem Sinne...

Herzlichst Willkommen zu meinem persönlichen Mit-Haarausfall-Rumschlag-Thread! :pistol:

Die Gegenwart:

Bevor Du auf die Bilder klickst, lass Dir gesagt sein, dass dies kein klassischer Thread mit "schlechtem Status und dann Fin-Neuwuchs" ist, sondern dass ich einen sehr guten Status habe, meine AGA eben frühzeitig erkannt habe und diesen Status nun mit niedrigsten Nebenwirkungen solange wie es geht halten möchte. :!:

:arrow: Alter: 21, männlich :roll:

:arrow: Aktueller Status (12.09.2018): <https://imgur.com/a/thxiW1r>

Ein paar werden vielleicht sagen, der Junge spinnt doch. "Wenn ich seine Haare hätte, würde ich vor Freude in die Luft springen." Ich kann das zwar verstehen, aber ich bin mir zu 100 % sicher dass ich ausdünne. Morgens im Bett, die ganze Matraze voll mit Haaren. In doofem Sonnenlicht schimmert die Kopfhaut durch wie sonst was. Tonsur ist bei mir dank dem Wirbel auch katastrophal...

Es ist AGA, nur eben frühzeitig erkannt.

Hier auch mein Rat an alle Newbies. Lasst Euch nicht von manchen "Spezialisten" hier im Forum einschüchtern. Ihr kennt Euren Kopf am besten und könnt Veränderungen selbst am besten einschätzen. Viele hier fangen gar nicht an mit Dir über Treatments zu reden und lachen Dich aus bevor Du nicht NW2 bist. AGA ist und bleibt jedoch AGA, egal wie weit fortgeschritten. Und je früher man handelt, desto besser. Proaktives Handeln ist das A und O bei AGA, nur vergessen das Menschen, bei denen "proaktiv" nicht mehr möglich ist, sehr gerne...

Die Vergangenheit:

:arrow: Vor exakt 12 Monaten (12.09.2017): <https://imgur.com/a/ZC3q6Wo>
:arrow: Sehr alte Bilder von mir: <https://imgur.com/a/qyOzMtV>
:arrow: Mein Opa & Mein Vater: <https://imgur.com/a/QfDmNy6>

Medikamente: Probiert habe ich Finasterid, habe es aber nach sexuellen Nebenwirkungen und nachfolgender Recherche wieder abgesetzt. Das Zeug rühr ich nie wieder an. Sehr dumm von mir rückblickend. Meine Devise: Nicht ein einziges Haar ist mir auch nur minimaler Libidoverlust wert.

RU58841 hatte ich auch schon mal im Boot, hatte aber anscheinend eine zu hohe Dosis und habe nach leichtem Herzstechen wieder abgesetzt.

Unregelmässig wurde auch mit Ket & Minox Topicals herumexperimentiert, allerdings nichts ernsthaftes.

Die Zukunft:

Im Laufe der Zeit und des Mitlesens auf diesem Forum habe ich mir zwei "Merkzettel" angelegt, mit Sachen die ich irgendwann vielleicht probieren werde. Ziel war immer Haarausfall Stopp + Minimaler Neuwuchs bei möglichst geringen Nebenwirkungen. (Daher ist beispielsweise FIN auf dieser Liste nicht vertreten)

:arrow: Meine Pläne für AGA Behandlung falls aktuelles Treatment nicht funktioniert:
<https://drive.google.com/open?id=1cr9FQT7EnmzKORetIAvgzH63mQPvzbrm>
:arrow: Meine How To RU58841 - Sammlung:
<https://drive.google.com/open?id=1-dr-fl2eFeSlgCtHdMoFp-TSYtUKS5TR>

Diese Dokumente werden konstant geupdated.

Regimen für die kommenden Monate:

Volle Breitseite. Möchte meinen Haarausfall zuerst stoppen. Danach werde ich nach und nach Dosen runterschrauben und Treatments ausschleichen. Zuerst jedoch will ich meine AGA zu einem Full Stop bringen.

!: RU58841 25mg/Tag auf 2.5 ml verteilt. 3 Wochen on / 1 off. BIFON Träger (Ich weiss, veraltet, aber ist extra. Erklärung im Dokument). Einmal täglich Abends auftragen. E1D.
!: KET-Lotion Variante 4 (mit Avocadin) 3 ml, 30 min einwirken., E2D.
!: Dermalrolling Im Gesicht & am Haaransatz, E21D.
!: Kokosnussöl Ueber Nacht im Haar lassen. Beruhigt Kopfhaut, gibt Haar optisch Fülle. E21D.
!: Kopfhautmassagen 5-10 Minuten. Jeden Tag, in der Arbeitspause. E1D.
!: Thickening Shampoo <https://www.amazon.de/dp/B003USGPL2> Das fühlt sich einfach nur gut an und ich schreibe ihm einen zumindest optisch positiven Effekt zu.
!: Supplements eher für Sport aber gut trotzdem... 3 Paranüsse, Zink, Vit B, Vit D3, Vit K2, Biotin, HiLife <https://www.vitaminexpress.org/en/hilife-multivitamin-capsules> (1 Kapsel). E1D.
!: Lifestyle täglich Fitnessstudio, gesunde Schlafhygiene, Masturbation 1x pro Woche, Kein

Zucker, Keine Refined Carbs, Kaloriendefizit bis auf 10% Körperfett.

Beste Seite für Supplement Research --> <https://examine.com/>

(Die Links sind keine Werbung von mir sondern ehrliche Empfehlungen. Ich habe mit diesen Leuten nichts zu tun!)

MEHR als genug gelabert. Es geht los:

Hier könnt ihr ab jetzt monatliche, oder zumindest vierteljährliche Updates erwarten. Immer mit den selben Kameraeinstellungen, Perspektiven, Settings und Informationen. Quality Posts incoming... 8)

Uns allen viel Glück... Und Gesundheit... Und Haare. :roll:

Bis bald!

- Schnuggi

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 12 Sep 2018 05:45:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi S.

Zitat:Ein paar werden vielleicht sagen, der Junge spinnt doch. "Wenn ich seine Haare hätte, würde ich vor Freude in die Luft springen."

Bildern sieht man, dass deine Haare leicht dichter waren. Aber der jetzige Status ist gut, und mehr wie halten brauchst du nicht. Und ja, die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du glatzenmäßig genau so endest, wie dein Paps, WENN DU NICHTS TUST!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 12 Sep 2018 08:48:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seh ich ähnlich wie Sonic.

Ich find den Thread besonders gut weil wir in einer ähnlichen Situation stecken.

Gleich alt, gleiche haarfarbe und meine tonsur sieht aus wie deine.

Evtl sogar die scheitelausdünnung. Diese sieht zwar bei dir auf den Bildern noch etwas besser aus als bei meinen fotos. Aber könnte daran liegen, dass deine haare länher sind und durchs

gewicht sich an die kopfhaut ranziehen. Bei mir stehen sie im bereich des scheitels hoch und daher kann mehr licht durchdringen. Generell schätze ich dennoch alles dichter bei dir ein.

Der grose unterschied ich bin auf meinem derzeitigen status nur durch fin... wäre sonst deutlich schlechter.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 12 Sep 2018 09:12:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update am ersten morgen nach RU58841:

Habe wie gesagt vor 18 Monaten schonmal RU probiert gehabt. Hatte damals aber nicht zu ignorierende Herzschlagunregelmäßigkeiten und eine Engegefühl in der Brust beim Atmen. Unangenehm.

Gestern habe ich mein erstes RU probiert. 2 ml bei 10mg/ml RU. Also 20mg. Meiner Meinung nach eine deutlich geringere Dosis als damals.

Ergebnis waren:

:arrow: mindestens 3 "Herzschlagaussetzer" mit darauffolgendem rasantem Herzpochen fuer ca. 20 Sekunden... Vielleicht aus Panik... Ich weiss es nicht... Auf jeden Fall eine ernstzunehmende Sache verdammt... :d

:arrow: Ausserdem wieder ein Engegefühl in der Brust, sodass die Atmung flacher zu sein scheint, und irgendwie erdrueckend.

:arrow: Immerhin kein Brainfog, keine trockenen Augen

Dass ich bei einem 5tel der Dosis von RU58841 schon solche NWs habe gibt mir natuerlich zu denken. V.a. wenn man bedenkt, dass ich ein "schlecht penetrierendes Vehikel" benutze. (Bifon + PG)

Ich warte nun eins zwei Tage bis alle NWs abgeklungen sind (fuehle mich immernoch bisschen "erdrueckt"), dann

:arrow: probiere ich 10mg RU58841, auf dem ganzen Kopf verteilt und vergleiche NW Effekte.

Wahrscheinlich muss ich aber absetzen. (Dann bleiben nicht mehr viele Antiandrogene uebrig..... :blush:) Dann haette ich natuerlich noch 4,5 g RU einfach rumstehen... Schön blöd... :roll:

Any ideas?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 12 Sep 2018 09:18:32 GMT

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

Das C.B. 03 01 Wäre ne Option, ist aber sehr teuer. Oder TM30089...?
Das Herzstechen hört man hin und wieder in Verbindung mit RU.
Versuch erst mal die Dosis runterzuschrauben wie du schon sagtest, vielleicht klappts dann.
Good Luck!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 12 Sep 2018 09:25:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab bisher kein RU genommen kann also nich mitreden.

Solche probleme kann man sich aber durch Angst auch selber machen... kann durch panik ausgelöst werden.

Ich würd mal nen placebo test machen. Misch mal deine lösung ohne RU an. Dann mach 2 identische gefäse (nur unten markiert was was ist) und versuch die irgendwie so zu tauschen dass du nicht weist ob placebo oder wirklich RU und nehms wie gewohnt.

Wäre jedenfalls ne lösung um zu sehen obs die panik ist, wenn du dann am nächsten morgen schaust obs placebo war oder nicht.

Nur müsstest du den test solange durchführen bis du das placeno eben durch zufall wählst. Evtl 2 placebo gefäse machen und 1 echtes damit die chance höher ist

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 12 Sep 2018 09:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PaulBerg schrieb am Wed, 12 September 2018 11:25Ich hab bisher kein RU genommen kann also nich mitreden.

Solche probleme kann man sich aber durch Angst auch selber machen... kann durch panik ausgelöst werden.

Ich würd mal nen placebo test machen.

Hatte ich mir auch schon ueberlegt... Muss natuerlich warten bis die NWs vollkommen weg sind, erst dann kann ich vergleichen. Kann auch einfach mal nur Bifon nehmen... Ich mein fking 20 mg RU ist eeeeeecht wenig!!!

Was ist Dein Regimen? Fin Only?

:arrow: Ich fühle mich übrigens gerade sehr glücklich, auch wenn RU Nebenwirkungen auslöst. Einfach weil ich ENDLICH was unternehme gegen meinen Haarausfall, und es nicht mehr dem Zufall überlasse.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 12 Sep 2018 10:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein regime ist fin 1mg/daily und abends 3% Minox (nur 1x am Tag)

Bei der aller ersten Minox-Anwendung hatte ich mir übrigens auch eingebildet ein herzstechen am nächsten Tag bekommen zu haben. Hab dann recherchiert dass die Plasmahalbwertszeit nur wenige Stunden ist und am nächsten Tag theret. im Blut nichtmehr sein dürfte. Dann wars auch weg und kam nie wieder zurück :d

Dabei ist die Erklärung sogar falsch glaube ich. Die Kopfhaut gibt denke ich kontinuierlich ans Blut ab. Bedeutet dass theret immer ein wenig im Blut ist nehm ich an. Ich kenne mich damit aber auch nich so aus.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 12 Sep 2018 12:34:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.

Sehr interessant der Thread. Finde ich super.
Finde du hast minimalst aga. Weitaus besserer Status als ich.
Mich würde deine tonsur bei kürzeren Haaren sehr interessieren. Bzw allgemein mehr Foto der tonsur da dies mein Hauptproblem ist.

LG und weiter so :thumbup:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 13 Sep 2018 13:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update 13.09.2018, 36h nach einmaliger Applizierung von RU

:arrow: Herzunregelmäßigkeiten sind verschwunden, und auch das Engegefühl in der Brust in kaum noch zu spüren.

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867
Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418875/#msg_418875

Wenn ich mich jedoch darauf fokussiere, scheinen mir Nocebo Effekte aufzutreten, d.h. ich bilde mir NWs ein und meine sie zu spüren, sobald ich daran denke. Vielleicht waren die RU NWs von Anfang an Humbug und Einbildung? :?:

Heute morgen habe ich das erste mal einen 1,00 mm Dermaroller verwendet. Im Gesicht und an der Haaransatz-Front. Das letzte mal, dass ich so ein rotes Gesicht hatte war als ich Norwoods

Mum die ganze Nacht..... ;)

:arrow: Bilder nach erstem Dermarolling (1,00 mm) <https://imgur.com/a/Tju14DR>

Never mind, Plan fuer heute Abend ist Bifon pur zu probieren, 2 ml auftragen ohne den Wirkstoff RU. Placebo Nocebo Test. :pistol:

@Sinner85 Mehr Bilder von der Tonsur kommen beim naechsten grossen Update in eins zwei Monaten. Tonsur ist bei mir glaub ich gar nicht sooo schlimm, ich denke ich habe einfach duenne Haare plus Wirbel plus an der Stelle fallen sie alle in unterschiedliche Richtungen. Wenn dann noch das Licht so drauf scheint, tsja...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [PaulBerg](#) on Thu, 13 Sep 2018 13:38:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was soll das dermarollen im gesicht selbst bringen?

Und wenn du weißt dass kein RU drin ist kannst du keinen richtigen Placebo/Nocebo test durchführen. Du müsstest wenn dann schon 2 identische gefäße anmischen (nur unten markiert welches was ist) und dann zufälligerweise aus einem die Lösung ziehen und auftragen. Und am nächsten Morgen prüfen welches von beiden es war. Ob mit oder ohne wirkstoff.

Wenn du weißt dass kein Wirkstoff auf den Kopf kommt sondern nur Träger, dann wird dein Körper/unterbewusstsein auch keine Angst davor haben

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 13 Sep 2018 22:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PaulBerg schrieb am Thu, 13 September 2018 15:38Was soll das dermarollen im gesicht selbst bringen?

Und wenn du weißt dass kein RU drin ist kannst du keinen richtigen Placebo/Nocebo test durchführen. Du müsstest wenn dann schon 2 identische gefäße anmischen (nur unten markiert welches was ist) und dann zufälligerweise aus einem die Lösung ziehen und auftragen. Und am nächsten Morgen prüfen welches von beiden es war. Ob mit oder ohne wirkstoff.

Wenn du weißt dass kein Wirkstoff auf den Kopf kommt sondern nur Träger, dann wird dein Körper/unterbewusstsein auch keine Angst davor haben

Danke Dir bro ;) hatte genau das was du beschrieben hast vor, aber heute moechte ich testen ob ich evtl auf Bifon und PG pur komisch reagiere und vll das meine NWs ausgeloeset hat... wer weiss!

Dermarollen im Gesicht reduziert Falten, strafft die Haut, reproduziert Collagen. Klingt vielleicht ein bisschen gay aber ey, wer will nicht lange jung aussehen. piece.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 15 Sep 2018 11:23:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update 15..09.2018, 60h nach einmaliger Applizierung von RU.

:arrow: Habe die letzten 2 Abende 4 ml PG + Bifon OHNE RU aufgetragen, um zu sehen ob die NWs durch das Vehikel oder den Wirkstoff kamen.

:arrow: Kein Herzrasen, keine "Herzhuepfer" mehr. Allerdings wieder ein etwas schwaecheres Engegefuehl in der Brust, und sobald ich daran gedacht habe :!: auch wieder schnellerer Herzschlag fuer ein paar Sekunden. --> Fuer mich ganz klar Einbildung, und da sieht man mal wieder was der Kopf alles in einem ausloesen kann.

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867
Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/419006/#msg_419006

Heute Abend:

:arrow: Applizierung von ca. 2 mg RU, was eine laecherliche dosis ist, ein 25tel von der ueblichen Dosis, und wieder beobachten. Problem ist eben nur, sobald man "in sich reinfuehlt" kommen auch sofort die NWs :applaus:

Fuer die Zukunft:

Ich halte sehr viel von der Theorie der "Calcification & Fibrosis", und der chronischen Inflammation der Kopfhaut als Mitursache der AGA. --> Kopfhautmassagen gelten als DAS Mittel um diesen Symptomen entgegenzuwirken. Allerdings, wer hat Bock auf 20 min Kopfhautmassagen 2 mal am Tag? :frage: Niemand!

Heute durch Zufall im Internet auf eine Technik gestossen mit der man KHmassagen VIEL EFFEKTIVER durchfuehren kann. Und zwar eine Holzbuerste nehmen.
<https://www.amazon.com/Natural-Wooden-Hair-Brush-Detangling/dp/B07GL2GWWZ/> Dann hat man das in 2-5 minuten erledigt und ist nicht so anstrengend.

:arrow: Holzbuerste bestellt und mit Massagen anfangen sobald sie da ist. 2-5 min 1-2x taeglich.

Wie fuehle ich mich?

Immernoch froh, endlich Action zu taken. Kein hoffen und "ich schau mal wie sich das entwickelt mehr", sondern nehme mein Schicksal selbst in die Hand. Auch wenns vll nicht klappt, ein gutes Gefuehl. Kopfhautjucken ist besser als sonst, aber wenn ich an meine Kopfhaut fasse ist die so heiss, das kann nur schwer entzuendet sein. Die kopfhaut an den Seiten ist z.B. viel kuehler

Piece out!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 15 Sep 2018 15:55:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi, ich würde an deiner Stelle kein RU nehmen! Davon bekommt man (Gehirn)Krebs

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Damnithair](#) on Sat, 15 Sep 2018 17:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Schnuggi: Sicher, dass du mit einer Bürste den gleichen Effekt/die gleiche Wirkung (unter der Voraussetzung, dass es eine gibt) erzielst, wie mit händischen Kopfhautmassagen, bei denen du die Kopfhaut durchknetest?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 15 Sep 2018 19:09:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Sat, 15 September 2018 19:40@Schnuggi: Sicher, dass du mit einer Bürste den gleichen Effekt/die gleiche Wirkung (unter der Voraussetzung, dass es eine gibt) erzielst, wie mit händischen Kopfhautmassagen, bei denen du die Kopfhaut durchknetest?

<https://www.youtube.com/watch?v=bP6ZG26uUGk&t=607s> das werde ich ausprobieren. ich denke man kann den selben effekt erzielen allerdings mit weniger anstrengung und in weniger Zeit

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Chao1402](#) on Sun, 16 Sep 2018 08:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte das Video auch vorgestern gesehen und musste bei deinem Post mit der Holzbürste gleich daran denken. Dann haben wir wohl dasselbe geschaut. :d
Habe mir gestern beim dm eine Holzbürste geholt und hab mir jetzt auch vorgenommen, das jeden Tag zu machen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Sun, 16 Sep 2018 10:57:43 GMT

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

Du musst das mal ausprobieren das ist zwar mega Bro-Science aber irgendwo auch ein echter eye-opener. Versuch mal an den Seiten Deines Kopfes die Haut in den Fingern zu "quetschen".

:arrow: Geht easy.

:arrow: Versuch das selbe in der Haarausfall gegend und du merkst da ist alles fest und starr, gespannt und geht gar nix.

Mikkois meinte er hat seinem Skalp die selbe Elastizitaet und Flexibilitaet gegeben wie seiner seitlichen Kopfhaut. Mal schauen. Wenn dadurch nur der Juckreiz weggehen wuerde waere ich schon so fuckign dankbar.

(Von mikkois halte ich uebrigens nich viel. Zu viel Brosience wie gesagt, aber manchmal ist Value dabei)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [PaulBerg](#) on Sun, 16 Sep 2018 11:12:21 GMT

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

probieren kann man das wirklich. Mein Frisuer meinte auch mal zu mir dass meine Oberkopfhaut knochenhart wurde. Also ja theoret kann da schon was dran sein auch wenn ich nicht zuviel drauf setzen wuerde.

Aber was solls versuchen kann man es... kostet ja nicht die welt.

Nur frag ich mich wie du das mit deinen langen haaren bewerkstelligen willst? Diese kreisenden Bewegungen die er da macht wuerden deine langen haare um die Buerste wickeln und ich koennte mir vorstellen dass du dabei viele ausreisen wirst...

Berichte mal bitte ob das funktioniert bei deiner haarlaenge

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Chao1402](#) on Sun, 16 Sep 2018 15:12:39 GMT

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

Schnuggi schrieb am Sun, 16 September 2018 12:57Du musst das mal ausprobieren das ist zwar mega Bro-Science aber irgendwo auch ein echter eye-opener. Versuch mal an den Seiten Deines Kopfes die Haut in den Fingern zu "quetschen".

:arrow: Geht easy.

:arrow: Versuch das selbe in der Haarausfall gegend und du merkst da ist alles fest und starr, gespannt und geht gar nix.

Mikkois meinte er hat seinem Skalp die selbe Elastizitaet und Flexibilitaet gegeben wie seiner

seitlichen Kopfhaut. Mal schauen. Wenn dadurch nur der Juckreiz weggehen wuerde waere ich schon so fuckign dankbar.

(Von mikkois halte ich uebrigens nich viel. Zu viel Brosience wie gesagt, aber manchmal ist Value dabei)

Das mit der weicheren Kopfhaut an den Seiten ist mir schon aufgefallen. Allerdings denke ich auch, dass grundsätzlich die komplette Kopfhaut auf dem Oberkopf etwas fester sitzt, auch an nicht AGA-Stellen. Zumindest gibt es bei mir Nicht-AGA-Regionen auf dem Oberkopf, die ähnlich hart sind wie betroffene Areale.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 18 Sep 2018 07:03:17 GMT

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

Update 18.09.2018, am Morgen nach Kokosnussöl Kur + Video bevor Behandlungsbeginn von regelmaessigen Kopfhautmassagen.

:!: https://youtu.be/KeOX5V0Lg_4 :!: Anschauen :pistol: Video-Status Update + Kokosnussoel Effekt + Vorher Bilder von Kopfhautelastizitaet

:arrow: Hatte extremes Kopfhautjucken und sehr heisse Kopfhaut im oberen Bereich. Habe ich sowieso schon immer, nur diesmal war es besonders schlimm

:arrow: Gestern Abend Kokosnussoel grosszuegig aufgetragen, heute morgen ausgewaschen und...

:arrow: Extremes Volumen im Haar, Kopfhautjucken deutlich gelindert. (zumindest fuer den Moment), Haare fuehlen sich sehr weich und gesund an

:arrow: Werde nun mit Kopfhautmassagen beginnen, dieser Kamm kommt heute an.

<https://www.amazon.com/Natural-Wooden-Hair-Brush-Detangling/dp/B07GL2GWWZ/>

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867

Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/419137/#msg_419137

Im letzten Update steht was ich nun genau vorhabe bez. Kopfhautmassagen etc.

:arrow: RU58841 im Moment auf ca. 2-4 mg / Tag, trotzdem noch ab und zu Herzhuepfer. Wenn das noch eins zwei mal vorkommt MUSS ich absetzen. Das ist Wahnsinn von mir. x(Hoffe noch dass ich's mir bloss einbilde.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 18 Sep 2018 07:07:10 GMT

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

@Paul Berg Ich bin doch nicht bescheuert und reiss mir die Haare raus. Du musst diese Buerste so verwenden wie Deine Finger bei der Vagina einer Frau. :applaus: Nicht dran rumreiben wie ein behinderter und drueber rubbeln, sondern viel besser: So viel Druck ausueben, dass Du die

gesamte Haut und das Gewebe mitbewegst. Verstehst? ... ;) Quasi so dass Du nicht die Kopfhaut selber, sondern das Fleisch unter der Kopfhaut massierst. Dann reisst Du Dir keine Haare aus. Und gibst Deinem Weib a good fucking time :smug:

Edit: Fuer letzteres NICHT die Buerste verwenden (lol)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 04 Oct 2018 12:41:58 GMT

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

Update 04.10.2018, Nach einem NW Test bei dem ich mir 30 mg RU auf beide Arme verteilt aufgetragen habe um NWs zu testen.

:arrow: Bekam nach ca. 2 Minuten Herzrasen, wackelige Beine und wieder ein Engegefuehl in der Brust. Die ersten beiden Punkte sprechen fuer Placebo, aber das ist mir egal. Gerade die Story von @Erfurter1552, der ja (no offense) jahrelang seine NWs ignoriert hat zeigt mir, dass man solche Sachen nicht ignorieren darf. Placebo hin oder her, mein Koerper sagt Finger Weg, also ist damit jetzt Schluss. Fuer fucking immer!!!

:arrow: Zusammenfassung der RU58841 NWs: Vor 2 Jahren nach 1 Woche Einnahme Herzunregelmassigkeiten, Herzrasen teilweise, Engegefuehl in der Brust. In den letzten 2 Wochen auch wieder Herzhuepfer, Herzrasen, Engegefuehl und ganz leichte allergische Reaktion an der Aufgetragenen stellen, wsl aber vom PG + Alk. Das Zeug weiter zu nehmen waere fuer mich persoendlich blanker Wahnsinn. Ob es andere auch absetzen sollen, moechte ich mir nicht anmassen.

:arrow: Werde RU58841 absetzen, und mich auf rein natuerliche Wege fokussieren. D.h. Ernaehrung, Sport, Handstand, Kopfhautmassagen etc. Als Mittel verwende ich nun noch das von mir gut vertragene KET und nehme Minox mit ins Programm fuer die Front. Nicht natuerlich aber immerhin gut recherchiert.

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867

Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/419326/#msg_419326

Ich beglueckwuensche und beneide alle diejenigen, die mit RU oder FIN gut klarkommen, ohne NWs und mit Erfolg. Und ich hoffe die NWs bleiben auch in Zukunft aus.

Fuer alle die NWs haben und sie ignorieren. Fragt euch mal, was Euer Vater davon halten wuerde, taetet Ihr es ihm erzaehlen. Das Leben ist zu schoen um es so leichtfertig aufs Spiel zu setzen. Auch ohne Haare.

Schnuggi Ende.

Edit: Die NWs sind ganz ganz wahrscheinlich echt nur Placebo. Ich hab schon zweimal bei Cannabiskonsum Schweissanfaelle bekommen, und bei LSD auch mal eine Panikattacke bekommen und ohnmaechtig geworden. Bin ehrlich gesagt einfach eine Pussy was NWs und Koerperreaktionen ausserhalb meiner Kontrolle angeht. Kriege da sofort Panik und erstelle in meinem eigenen Kopf Teufelskreise. Trotzdem, RU muss weg. Das ist WAHNSINN. Ihr kennt die

Fakten.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 04 Oct 2018 13:42:00 GMT

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

Zitat: Edit: Die NWs sind ganz ganz wahrscheinlich echt nur Placebo. Ich hab schon zweimal bei Cannabiskonsum Schweissanfaelle bekommen, und bei LSD auch mal eine Panikattacke bekommen und ohnmächtig geworden. Bin ehrlich gesagt einfach eine Pussy was NWs und Koerperreaktionen ausserhalb meiner Kontrolle angeht. Kriege da sofort Panik und erstelle in meinem eigenen Kopf Teufelskreise. Trotzdem, RU muss weg. Das ist WAHNSINN. Ihr kennt die Fakten.

Selbst durch das Posting kann ich deine Hektik erkennen.

Bitte beachte bei Minox, dass das auch kein Wasser ist:

Minoxidil hat diese möglichen Nebenwirkungen:

Zitat:Minoxidil is generally well tolerated, but common side effects include burning or irritation of the eye, itching, redness or irritation at the treated area, and unwanted hair growth elsewhere on the body. Exacerbation of hair loss/alopecia has been reported.[8][9] Severe allergic reactions may include rash, hives, itching, difficulty breathing, tightness in the chest, swelling of the mouth, face, lips, or tongue, chest pain, dizziness, fainting, tachycardia, headache, sudden and unexplained weight gain, or swelling of the hands and feet.[10] Temporary hair loss is a common side effect of minoxidil treatment.[11] Manufacturers note that minoxidil-induced hair loss is a common side effect and describe the process as "shedding".

<https://en.wikipedia.org/wiki/Minoxidil>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 04 Oct 2018 14:24:00 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Thu, 04 October 2018 15:42Zitat: Edit: Die NWs sind ganz ganz wahrscheinlich echt nur Placebo. Ich hab schon zweimal bei Cannabiskonsum Schweissanfaelle bekommen, und bei LSD auch mal eine Panikattacke bekommen und ohnmächtig geworden. Bin ehrlich gesagt einfach eine Pussy was NWs und Koerperreaktionen ausserhalb meiner Kontrolle angeht. Kriege da sofort Panik und erstelle in meinem eigenen Kopf Teufelskreise. Trotzdem, RU muss weg. Das ist WAHNSINN. Ihr kennt die Fakten.

Selbst durch das Posting kann ich deine Hektik erkennen.

Bitte beachte bei Minox, dass das auch kein Wasser ist:

Minoxidil hat diese möglichen Nebenwirkungen:

Zitat: Minoxidil is generally well tolerated, but common side effects include burning or irritation of the eye, itching, redness or irritation at the treated area, and unwanted hair growth elsewhere on the body. Exacerbation of hair loss/alopecia has been reported.[8][9] Severe allergic reactions may include rash, hives, itching, difficulty breathing, tightness in the chest, swelling of the mouth, face, lips, or tongue, chest pain, dizziness, fainting, tachycardia, headache, sudden and unexplained weight gain, or swelling of the hands and feet.[10] Temporary hair loss is a common side effect of minoxidil treatment.[11] Manufacturers note that minoxidil-induced hair loss is a common side effect and describe the process as "shedding".

<https://en.wikipedia.org/wiki/Minoxidil>

Minox hab ich schon einige Erfahrung mit. Damals fuer Bartwuchs eingesetzt und hat gut funktioniert. Allerdings alles nur temporaer.

Wobei fuck, jetzt wo Du's sagst, hatte damals von Minox so ein aufgequollenes Gesicht, das hab ich ganz vergessen. Das mit dem schnelleren Herzschlag fand ich halb so wild, Minoxidil ist ja extra dafuer entwickelt worden urspruenglich. Ziehe das jetzt mal 6 Monate durch, what's the worst that could happen... Wenn sie danach wieder ausfallen, lass ich Minox wieder weg, weil das will ich mein ganzes Leben lang safe nicht nehmen.

Danke fuer Dein Kommi! Zu der Hektik... Ich denke mit RU ist es wie mit dem Fleisch essen. Man weiss dass es eigentlich falsch ist, ignoriert und unterdrueckt aber seine rationale Seite. Wenn man dann NWs bekommt wacht man auf und will was aendern. Sofort.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 04 Oct 2018 18:16:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne RU und Fin (&Dut) kannst nur Ket und minox nehmen.
Hoffe des funktioniert. Oder diese Brozu lotion ausprobieren..
Mich wuerde aber interessieren, ob wirklich alles bei dir Einbildung ist, in Sachen NW, oder Es doch von RU kommt.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Tom10](#) on Fri, 05 Oct 2018 06:51:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Thu, 04 October 2018 20:16 Ohne RU und Fin (&Dut) kannst nur Ket und minox nehmen.
Hoffe des funktioniert. Oder diese Brozu lotion ausprobieren..
Mich wuerde aber interessieren, ob wirklich alles bei dir Einbildung ist, in Sachen NW, oder Es doch von RU kommt.

Brotzu kommt im Dezember und ist nicht rezeptpflichtig. Wie schätzt du dieses Produkt ein?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 05 Oct 2018 07:35:49 GMT

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

Tom, da ich es noch nicht selber ausprobiert habe, kann ich nicht dazu sagen.
Ich würde da der Meinung von Pilos oder Yoda am ehesten vertrauen...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Fri, 19 Oct 2018 16:48:51 GMT

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

Das ultimative Haarausfall-Flowchart: Warum wir unsere Haare verlieren

Das Folgende ist eine Uebersetzung des vielleicht besten Haarausfall-Artikels den es gibt. -->
Quelle Er basiert auf dieser Studie und haelt Antworten parat auf all unsere AGA-Fragen. Artikel
und Studie sind von einem Mann namens "Rob" geschrieben, vor dem ich allerhoechsten Respekt
habe. Einfach mal auf seiner Website rumgucken und die anderen Artikel lesen ist sehr
empfehlenswert.

Diesen Beitrag hab ich in meinen Thread gepostet, da er von nun an Grundlage fuer die meinige,
persoenliche Behandlung meines Haarausfalls ist. Nun, nehmt euch eine Tasse Kaffee zur Hand,
und lest das in aller Ruhe. Es koennte wortwoertlich Euer Leben veraendern. Viel Spass! Lesezeit
betraeagt in etwa 15 Minuten.

Was verursacht Haarausfall?

Wenn Ihr schonmal gegoogled habt, "was Haarausfall ausloest", habt ihr wahrscheinlich X
Ergebnisse bekommen, von wegen es sei doch ganz einfach, die Ursache fuer AGA ist...

:arrow: ...Genetik

:arrow: ...DHT (Dihydrotestosteron)

:arrow: ...zu hohes Testosteron

... und eine ganze Menge anderer Ein-Satz-Antworten.

In Realitaet sind diese Aussagen viel zu einfach um sie als "richtig" oder falsch abzustempeln.
Zum Beispiel:

Ja, unsere Genetik mag uns fuer Haarausfall anfaelliger machen, aber Genexpression, also wie die genetische Information zum Ausdruck kommt, spielt wohl eine viel groessere Rolle.

Ja, DHT (ein aus Testosteron hergestelltes Hormon) ist mit Haarausfall assoziiert... Aber nur eine Art von DHT: Kopfhautgewebe-DHT. Paradoxischerweise schuetzt uns Serum(Blut)-DHT vor Haarausfall, und Koerpergewebe-DHT regt sogar Koerperhaarwachstum an.

Ja, Haarausfall kommt in Maennern mit hohem Testosteronwert vor... Aber es kommt auch in Maennern mit niedrigem Testosteron-Wert vor. Was wirklich zaehlt, ist die Menge an Testosteron, die in Kopfhautgewebe-DHT umgewandelt wird - und warum.

Also, wie unterscheiden wir Haarausfall Fakten von Fiktion? Um einen der Unseren zu zitieren:

Zitat:"Ich verliere seit gut zehn Jahren meine Haare und weiss gar nicht wo ich anfangen soll, weil es einfach so eine Flut an Informationen gibt Online"

Leider gibt es keine einfache Antwort. Der Nummer 1 Tipp lautet also: Informiere Dich.

:arrow: Lerne alles ueber Haarausfall, was Du nur kannst.

Lies nicht einfach bloss Zusammenfassungen von Artikeln. Lies echte Studien. Und in diesen Studien, lies nicht nur die Abstracts. Lies das ganze Paper. Du kennst einen Begriff nicht? Schau ihn nach. Du hast eine Frage? Schreib dem Autor eine eMail.

Je mehr Du weisst, je besser Du informiert bist, desto schneller kannst Du Missinformation aussortieren. Natuerlich hat aber nicht jeder die Zeit dafuer, und nicht jeder hat Zugriff auf die ganzen Studien. Aber daher ist u.a. dieser Artikel entstanden.

In diesem Artikel: Die Ursachen fuer Haarausfall, visuell verstaendlich dargestellt in einem Flowchart

Das ist ein langer Post. Es ist auch ein kleines Exzerpt aus Rob's Buch. Die Ziele von diesem Artikel:

1. Die Ursachen fuer Haarausfall zu ihrer Wurzel zurueckverfolgen.
2. Jedes Stueckchen Evidenz in ein Flowchart packen.
3. Dieses Flowchart dann als Werkzeug verwenden um zu erklaren warum die meisten Haarausfall Produkte nicht wirklich viel Haarneuwuchs hervorrufen koennen.

Es ist ein systematischer, wissenschaftlicher, umfassender und beweis-orientierter Ansatz um zu beantworten, warum wir unsere Haare verlieren. Waehrend diesem Prozess werden wir u.a. verstehen...

:arrow: Die groessten (bekannten) Ausloeser von Haarausfall

:arrow: Die Verbindung zwischen Verkalkung, Fibrose und ausduennendem Haar

:arrow: Das DHT-Paradoxon: Warum DHT in der Kopfhaut Haarausfall ausloest, aber im Rest des

Koerpers fuer Haarwuchs sorgt

:arrow: Wie wir jedweddes Haarausfall Mittel bewerten koennen, bevor wir es ausprobieren (wie z.B. Finasterid oder Minoxidil)

:arrow: Was genau wir in Angriff nehmen sollten, wenn wir permanenten Haarneuwuchs erreichen wollen

Auf geht's!

(Kleines Statement: Ich weiss genau, dass 90 % schon laengst nicht mehr weiterlesen. Und das ist in Ordnung, wer hat schon Zeit und Nerv fuer sowas. Aber ey, dann habt ihr auch kein Recht rumzuheulen wenn die Matte wieder fliegt. Heutzutage wollen immer alle sofort den "Quick Fix", in die Tiefe gehen tut keiner mehr. Lohnt sich aber in dem Fall. Am Ball bleiben, Jungs.)

Auf Spurensuche: Wo Anfangen beim zurueckverfolgen der Ursachen von Haarausfall?

Lasst uns mit dem anfangen, was unsere Finger fuehlen und unsere Augen sehen: Unser duenner werdendes Haar und die Haut darunter.

Ein Close-Up von unserer kahl werdenden Kopfhaut

Wo ist unser Haar ausduennend? In den Geheimratsecken? Auf der Tonsur? Ueberall? Verwende einmal Deine Haende, und fuehle die ausduennenden Areale von deinem Skalp. Danach, fuehle Deine nicht-ausduennenden Areale, also z.B. die Seiten deines Kopfes.

Merkst Du etwas? In den kahl werdenden Arealen fuehlt sich unsere Haut viel dicker, weniger "zupfbar" und signifikant weniger elastisch an. Fasse mal den gruenen Teil Deines Skalps an, danach den blauen. Spuere den Unterschied.

Abbildung 1

Als naechstes, schnapp Dir einen Spiegel, und schau Dir Deinen Kopf mal genauer an. Gibt es einen visuellen Unterschied zwischen Deinen kahl werdenden Stellen und nicht kahlwerdenden Stellen?

An den Stellen wo es rieselt, haben viele Maenner eine leicht "glaenzende" Kopfhaut. Vielleicht siehst auch Du das. In fortgeschrittenen Stadien sehen manche Areale sogar geschwollen aus.

Aber warum? Warum fuehlen sich ausduennende Areale der Kopfhaut dicker und gespannter an, und sehen glaenzender aus und mehr geschwollen?

Abbildung 2

Das liegt an einer Ueberproduktion von etwas das sich Kollagen nennt. Kollagen ist ein faseriges Protein das u.a. unsere Haut bildet. Wenn Du einen kleinen Schnitt hast, produziert Deine Haut neues Kollagen um die Wunde zu reparieren und macht die Haut gleichmaessiger als vorher. Wenn wir uns aber zu tief schneiden, produziert unsere Haut zu viel Kollagen. Das fuehrt dann zu

imperfektem Heilen und Narbengewebe.

Ausduennende Haut ist dicker, straffer und glaenzender aufgrund von ueberschuessigem Kollagen

Interessanterweise haben Maenner mit Pattern Hair Loss 4 mal so viel Kollagen Fasern in den Geheimratsecken und an der Tonsur als Maenner komplett ohne Haarausfall. Was schliessen wir daraus? Ausduennende Kopfhaut is uebersaet mit Narbengewebe.

Zu viel Kollagen nennt man auch Fibrose

Es gibt noch ein anderes Wort um Uebermaessige Akkumulation von Kollagen zu beschreiben: Fibrose. Und nicht nur unsere kahl werdende Kopfhaut ist quasi aus ueberschuessigem Kollagen gemacht, auch unsere ausduennenden Haarfollikel sind davon umgeben. Das nennt sich dann perifollikulaere Fibrose.

Mit anderen Worten... Wo Haarausfall ist, befindet sich auch Fibrose. Aber loest Fibrose Haarausfall aus?

Die Antwort darauf finden wir, in dem wir uns eine seltene Autoimmunkrankheit anschauen, bei der Menschen uebermaessig Kollagen und Fibrose anhaeufen. Sie nennt sich scleroderma.

Die Scleroderma-Fibrose-Haarausfall Verbindung

Unter scleroderma leidend, produziert der Koerper uebermaessig Kollagen - manchmal in den Lungen, Haenden, und eben auch in der Kopfhaut. Egal wo er statt findet, dieser Prozess endet in den gleichen visuellen Symptomen die wir auch in kahl werdenden Kopefen sehen. Dickerere, straffere, glaenzender-aussehende Haut.

Hier ein Bild von einem unter Scleroderma leidenden Menschen's Haenden und hier ein Bild der Kopfhaut eines Haartransplantationspatienten. Achte besonders auf den Glanz auf den Fingerknoecheln bzw auf der Kopfhaut des Patienten. Gleiche Hauteigenschaften. Gleicher Glanz, gleiche Verdickung, gleiche Schwellung.

Aber noch interessanter: Fuer die Menschen, die Scleroderma in der Kopfhaut entwickeln, laesst der Haarausfall nicht lange auf sich warten.

Das ist eine immens wichtige Information. Das bestaetigt, dass ueberschuessiges Kollagen und Fibrose erscheinen, bevor Haarausfall anfaengt. Diese Dinge gehen Haarausfall voraus! Ueberschuessiges Kollagen und Fibrose haeufen sich zuerst an, Haarausfall folgt erst danach.

Kopfhautfibrose entwickelt sich also vor Haarausfall

Mit diesem Wissen koennen wir jetzt anfangen unser Flowchart zu basteln:

Abbildung 3: Flowchart

Aber wie genau kann ueberschuessiges Kollagen und Fibrose zu Haarausfall fuehren?

Fibrose schraenkt die Blutversorgung zu unseren Haarfollikeln ein

Koerperregionen, die mit ueberschuessigem Kollagen und Fibrose "befallen" sind, haben auch reduzierte Blutzirkulation. Das ist in ausduennenden Arealen sogar dokumentiert - Blutzirkulation ist in ausduennenden Arealen unserer Kopfhaut eingeschaenkt. Je mehr Kollagen und Fibrose, desto staerker ist der Blutfluss eingeschaenkt.

Im Hinblick darauf ist es kaum ueberraschend, dass quasi alle Scleroderma Leidende in ihren Extremitaeten auch weniger Blutzirkulation haben. Aber... Weniger Blutzirkulation bedeutet auch weniger Sauerstoff.

Weniger Blutzirkulation reduziert die Sauerstoffversorgung Deines Gewebes

Blut bringt unserem Gewebe Sauerstoff. Wenn unser Gewebe weniger Blutzirkulation hat, hat es auch niedrigere Sauerstoffwerte. Wenig Gewebesauerstoff nennt sich auch Hypoxia. Studien bestaetigen, dass kahl werdende Kopfhautregionen hypoxisch sind.

Wenn Gewebe unter chronisch niedriger Blutzirkulation und niedrigem Sauerstoff leidet, koennen Haare dort nicht wachsen.

Eine andere Studie zeigt, dass die kahl werdenden Bereiche von Maennern gerade einmal 60 % der Sauerstoffwerte hatten als die der nicht kahlwerdenden Areale. Maenner ohne Haarausfall hatten quasi die gleichen Werte nahezu ueber den gesamten Oberkopf.

Mit diesem wissen, koennen wir nun unser Flowchart erweitern. Ueberschuessiges Kollagen (Fibrose) reduziert Blutversorgung und Sauerstoff, und "erstickt" in diesem Vorgang unsere Haarfollikel. Das fuehrt zu Haarausfall. (In einem anderen Artikel beschreibt Rob wie die periphaere Fibrose den Follikeln auch "Platz zum Wachsen" nimmt, und daher die immer duenner werdenden Haare kommen.)

Abbildung 4: Flowchart

Nun denn, gibt es noch irgendwelche andere Zustaende in einem ausduennendem Skalp, die ausserdem noch unseren Follikeln Blutzirkulation und damit Sauerstoff verwehren?

Jap, gibt es. Unter unserer Kopfhauthaut befindet sich ein weiterer Faktor: Arterielle Verkalkung.

Unsere Kopfhaut ist teilweise verkalkt

Nicht nur ueberschuessiges Kollagen und Fibrose reduzieren die Blutzirkulation und Sauerstoffzufuhr zu unserem Haar. In kahl werdenden Arealen sind die Blutgefuesse bzw. Adern,

die unsere Follikel versorgen, zudem noch verkalkt.

Dr. Frederick Hoelzel hat in der American Medical Association eine Verbindung zwischen Kopfhautverkalkung, eingeschränkter Blutzufuhr, und Haarausfall vor über 70 Jahren entdeckt. Als er die Gehirne von Kadavern entfernte, bemerkte er:

Zitat: "Baldness occurred in persons in whom calcification of the skull bones apparently had not only firmly knitted the cranial sutures but also closed or narrowed various small foramina through which blood vessels pass most prominently in persons with a luxuriant crop of hair."

Für den Laien: In kahl werdenden Kopfhaut Arealen sind unsere Skalpknöchen und Blutbahnen, die die Follikel versorgen, verkalkt. Wenn eine Arterie verkalkt ist, wird die Blutzufuhr signifikant reduziert.

Was ist Verkalkung?

Nach medizinischer Expertendefinition herrscht Verkalkung vor, "wenn sich Kalzium an Stellen anhäuft, wo es normalerweise gar nicht vorkommt, wie zum Beispiel die Arterien rund ums Herz oder das Gehirn."

Nachdem ältere Personen oftmals erhöhte Verkalkung haben, dachten Forscher lange Zeit immer, dass dieser Prozess einfach mit dem Altern einher ging und völlig normal sei. Aber es stellt sich heraus, dass diese Beziehung zwischen Verkalkung und Altern gar nicht existiert. Verkalkung muss nicht unbedingt mit dem Alter ansteigen. Es kann wuchernd sein in jungen Erwachsenen, und quasi gar nicht vorhanden in älteren Personen.

Außerdem ist zu erwähnen, dass Verkalkung nicht unbedingt durch eine kalziumreiche Ernährung entsteht.

Nun denn, zurück zu unserem Flowchart. Löst Verkalkung Fibrose aus?

Wahrscheinlich nicht. Die meisten Studien schlagen vor, dass Verkalkung und Fibrose zwar in den selben Arealen auftritt, aber höchstwahrscheinlich unabhängig voneinander sind. Und während manche Scleroderma Patienten auch unter Verkalkung von weichem Gewebe leiden, leiden andere nur an einer Überproduktion von Kollagen. Also, Verkalkung muss nicht unbedingt vor Fibrose auftreten und umgekehrt auch nicht.

Mit diesem Wissen können wir nun Verkalkung zu unserem Flowchart hinzufügen. Der Einfachheit halber entfernen wir das Feld, dass die "dickere, straffere und glänzendere Haut" beschreibt.

Abbildung 5: Flowchart

Nun denn, lasst uns dieses Flowchart rückwärts aufarbeiten. Wir sind nun bis zu Verkalkung und Fibrose gekommen. Also, was löst diese beiden Dinge aus?

Verkalkung und Fibrose gehen Haarausfall voraus...

...aber was loest Verkalkung und Fibrose aus?

Wir koennen uns in etwa vorstellen was diese beiden Zustaende ausloest, wenn wir uns die Gruppe der Menschen anschauen die am ehesten arterielle Verkalkung und Fibrose ausloesen: Maenner.

Bei Maennern besteht die doppelte Wahrscheinlichkeit als bei Frauen, dass sie verkalkte arterielle Verletzungen entwickeln. Woran liegt das? Forscher vermuten seit Langem, dass Androgene schuld sind. Lies genau: Testosteron und DHT - oder Dihydrotestosteron.

Warum ist das so interessant?

Nun, die meisten Aerzte sind sich einig, dass DHT Haarausfall ausloest... Aber niemand weiss genau inwiefern genau DHT wirklich Haarausfall ausloest. Wenn DHT Verkalkung und Fibrose ausloest, wuerde das erklaren wie DHT Haarausfall ausloest. Aber um das zu bestaetigen, muessen wir herausfinden ob Androgene (wie DHT) tatsaechlich arterieller Verkalkung und Fibrose vorausgehen.

Die DHT-Verkalkung-Fibrose Verbindung

Loest DHT Verkalkung und Fibrose aus?

Die Forschung hier ist unterschiedlich.

Auf der einen Seite sind Maenner und Frauen die externe Androgene zu sich nehmen (Steroids) deutlich anfaelliger fuer arterielle Verkalkung. Und in Maeusen loesen DHT und Testosteron Injektionen Anstiege in arterieller Verkalkung Gewebsveraenderungen von 200-400 % aus. Je mehr DHT oder Testosteron injiziert wird, desto staerker ist die Verkalkung. Das scheint ein recht eindeutiger Indikator zu sein, dass Androgene Verkalkung ausloesen.

Paradoxischerweise jedoch, zeigen Studien in Reagenzglasern (ausserhalb unseres Koerpers), dass erhoelte Androgene keine Verkalkung ausloesen. In diesen Tests schuetzen Androgene sogar vor Verkalkung.

Das laesst uns ueber zwei Punkte nachdenken:

1. Androgene alleine verursachen keine Verkalkung
2. Diesen Reagenzglas-Studien fehlt mindestens eine Variable. Es muss so sein, dass erhoelte Androgene plus mindestens eine "mysterioese Variable" zu Verkalkung fuehrt - nicht aber Androgene alleine.

DHT ist das generell mit Haarausfall assoziierte Androgen. Aber wir wissen auch, dass DHT alleine nicht Verkalkung und Fibrose ausloest... Also kann DHT selbst nicht das Problem sein.

Was legt das nahe?

In der Kopfhaut gehen erhoehstes DHT und diese verschiedenen "mysterioesen Variablen" sowohl Verkalkung als auch Fibrose voraus. In Erkenntnis dessen, hier unser neues Flowchart:

Abbildung 6: Flowchart

Doch was koennten diese neuen mysterioesen Variablen sein?

Nun, es gibt zwei. Die erste ist ein Ansteigen von Androgenrezeptoren. Die zweite eine Imbalance von Verkalkungsregulatoren. Beide zu erklaren ist recht umfangreich. Also bleibt dran.

Ein Crash-Kurs fuer DHT, Androgenrezeptoren und Verkalkungsregulatoren

Wir wissen, dass Androgene alleine keine Verkalkung ausloesen, und dass im Koerper Androgene mit anderen Variablen interagieren muessen um Verkalkung und Fibrose auszuloesen. Also, was sind diese Variablen?

Anscheinend gibt es zwei. Und in 2016 haben Forscher endlich die erste bestaetigt: Androgenrezeptoren.

Was ist ein Androgenrezeptor?

Ein Androgenrezeptor (AR) ist ein Ort in einer Zelle, an dem Androgene - wie Testosteron und DHT - andocken koennen. Stell' Dir einen Androgen Rezeptor wie eine Landeplattform fuer DHT vor. Ohne seinen Landeplatz, kann DHT nicht an die Zelle andocken.

Hier ist ein Bild. Das ist eine Zelle, und die gelben Puzzleteile (mit AR beschriftet) sind Androgenrezeptoren.

Abbildung 7: AR Zelle

Androgenrezeptoren sind nicht immer aktiv. Normalerweise aktivieren sie sich in der Gegenwart von DHT oder Testosteron, und schalten dann wieder ab wenn diese Hormone nicht da sind.

Die Verbindung zwischen erhoehstem DHT und vermehrten Androgenrezeptoren

In unserem Kopfhautgewebe, aktivieren erhoehste Androgene weitere Androgenrezeptoren, und zusammen loesen das erhoehste DHT plus die vermehrten Androgenrezeptoren Verkalkung aus. Sowohl DHT als auch Androgenrezeptoren muessen sich erhoehen (nicht nur eines), damit Verkalkung auftreten kann.

Interessanterweise erhoehen DHT plus Androgenrezeptoren zudem Fibrose in Herzzellen.

Mit anderen Worten, erhoehstes DHT + vermehrte Androgenrezeptoren gehen Verkalkung und Fibrose voraus.

Abbildung 8: Flowchart

Doch hier sind wir an einem Punkt, wo es knifflig wird... Vermehrte Androgenrezeptoren sind nicht die einzige andere Variable. Das Wissen wir nach einem Blick auf DHT's groesstes Paradoxon.

Erhoehtes Gewebe-DHT verursacht Haar-Ausfall in der Kopfhaut, aber verursacht Haar-Wuchs im Gesicht und am Koerper.

Das bedeutet, dass in unserem Haarigen Gesichts- und Koerpergewebe Verkalkung und Fibrose nicht vorkommen. Warum? Weil in unserem Koerper und Gesicht erhoehtes DHT anstelle dessen Haarwachstum anspornt - das genaue Gegenteil von dem was in unserer Kopfhaut passiert.

Wenn unser Flowchart so stimmt, bedeutet dass, dass wenn sich DHT erhoeht, Androgenrezeptoren sich nicht unbedingt auch vermehren muessen. Ansonsten wuerden unser Koerper- und Gesichtsgewebe auch verkalken, und Haare wuerden nicht wachsen.

Aber wie es scheint, sowohl kahl werdende Kopfhaut und haartragendes Koerper- und Gesichtsgewebe haben erhoehtes DHT und vermehrte Androgenrezeptoren... Trotzdem sind haarige Koerper- und Gesichtsteile nicht verkalkt und nicht mit Fibrose ueberzogen.

Was bedeutet all das?

Zusaetzlich zu DHT und Androgenrezeptoren muss es noch einen anderen Faktor geben, der auch Verkalkung und Fibrose ausloest. Entweder schuetzt unser Gesicht und Koerper etwas vor Fibrose und Verkalkung, oder es passiert etwas, das Beides in unserer Kopfhaut ausloest.

In Hinblick drauf, hier unser neuer Flowchart:

Abbildung 9: Flowchart

Also denn, was ist diese neue mysterioese Variable? Es gibt mehrere Anwaerter, aber all diese zu analysieren wuerde den Rahmen dieses sowieso schon monstroesen Posts absolut sprengen.

Die Realitaet ist, wir wissen es noch nicht sicher.

Der Grund dafuer: 99% aller Forscher glauben immernoch an das DHT-Sensitivitaetsargument. Sie sagen "Genetik" wuerde unsere Haarfollikel sensibler gegenueber DHT machen, und aus unbekannten Gruenden akkumuliert DHT in der Kopfhaut und verursacht irgendwann Haarausfall. Es scheint, als wuerde es im Moment keine Studien geben, die ueberhaupt DHTs Verbindung zu Verkalkung erforschen (obwohl diese Verbindung mit Hinblick auf umfassendere Forschung offensichtlich scheint).

Dann kommt noch dazu, dass Forscher erst gerade eben (in 2016!) entdeckt haben, dass sowohl ein Anstieg in Androgenen als auch ein Anstieg in Androgenrezeptoren noetig ist um Verkalkung auftreten zu lassen. Diese Entdeckung kam von einem kardiovaskulaeren Forscher, nicht von einem Haarausfall Forscher. Diese verschiedenen Felder kommunizieren nicht wirklich miteinander. Keiner von beiden ist besonders bewandert in der Arbeit des Anderen. Daher bleibt unsere letzte Variable im Dunkeln.

Aber immerhin koennen wir starke Argumente liefern was diese Variable denn sein koennte.

Die Entlarvung der neuen mysterioesen Variable

Was wir schon wissen: Wenn wir DHT in normale Mauese injiizieren entwickeln sie Verkalkung. Wenn wir aber DHT in Maeuse injiizieren die keine Androgenrezeptoren bilden koennen, tritt keine Verkalkung auf. Warum?

Lasst uns dafuer anfangen, uns die "modifizierten" Maeuse anzugucken, die keine Androgenrezeptoren produzieren koennen. Wenn diese Maeuse DHT bekommen, reagieren ihre Koerper indem sie...

1. Proteine aktivieren die mit Verkalkungshemmung assoziiert sind
2. Proteine deaktivieren die mit Verkalkungsausloesung assoziiert sind

Mit anderen Worten, diese modifizierten Maeuse aktivieren Proteine die Verkalkung unterdruecken, und deaktivieren proteine die Kalzium Akkumulation anregen. Das Resultat: Keine Verkalkung.

Und wie antworten nun normale Maeuse auf eine DHT Injektion (Die Maeuse mit Androgenrezeptoren)? Mit dem genauen Gegenteil. Wenn diese Maeuse DHT erhalten, reagieren ihre Koerper dadurch, dass sie...

1. Proteine anschalten die Kalzium Akkumulation anregen
2. Proteine ausschalten die ueberlicherweise Kalzium Akkumulation unterdruecken

Das Ergebnis? Verkalkte Arterien.

Das ist extrem wichtig. In dem Areal um unsere Koerper und unser Gesichtshaar entwickeln wir nicht dieselbe Verkalkung oder Fibrose, die wir in kahl werdenden Stellen der Kopfhaut beobachten. Das selbe gilt aber nicht fuer unser Haupthaar. Das weist auf Folgendes hin:

Unsere neue mysterioese Variable ist wahrscheinlich, unter vielen anderen Dingen, eine Imbalance von Verkalkungsregulatoren.

Was sind Verkalkungsregulatoren?

Verkalkungsregulatoren sind eine Reihe an Proteinen mit vielen verschiedenen Namen und Funktionen. Sie regulieren ob unser Gewebe Kalzium aufbauen oder abbauen soll. Wir schauen uns nicht alle an, aber wenn Du mehr Research betreiben willst, hier sind ein paar Beispiele.

In Sachen Verkalkungshemmer gibt es...

- fetuin-A
- matrix gla protein
- osteopontin
- osteoprotegerin

- und dutzende Andere

Verkalkungsausloeser gibt es zum Beispiel in Form von...

- prostaglandin d2
- transforming growth factor beta 1
- bone morphogenetic protein 2
- bone morphogenetic protein 4
- alkaline phosphatase
- und viele weitere

Nicht gerade ueberraschend, aber Studien haben jeden dieser Ausloeser mit Haarausfall verbunden... aber niemand hat bisher ihre Beziehung zu Verkalkung hergestellt.

Die dreifache Haarausfall-Gefahr: Erhoehtes DHT + Vermehrte Androgenrezeptoren + Imbalance in Verkalkungsregulatoren

Erinnert euch daran, wir brauchen drei Faktoren, damit Verkalkung und Fibrose auftreten: Erhoehtes DHT, vermehrte Androgenrezeptoren plus eine Imbalance von Verkalkungsregulatoren.

Dieses neue Flowchart bewaehrt sich gegen alle verfuegbaren Beweise, einschliesslich des DHT Paradoxon:

Abbildung 10: Flowchart

Eine kleine Zusammenfassung:

1. Androgenrezeptoren (AR) sind die Plaetze in unseren Zellen an denen Androgene - wie DHT - andocken. Androgenrezeptoren schalten sich oft an oder aus, jenachdem ob Androgene in der Naehe sind oder nicht. Um Verkalkung und Fibrose zu bekommen, brauchen wir sowohl einen Anstieg in DHT als auch einen Anstieg in Androgenrezeptoren.

2. Ausserdem muss es eine Imbalance von Verkalkungsregulatoren geben. Verkalkungsregulatoren sind eine Reihe von Molekuelen, Enzymen, und Proteinen die kontrollieren ob unser Gewebe Kalzium speichern soll oder nicht. Es gibt zwei Kategorien: Verkalkungsanreger und Verkalkungshemmer. Wenn Dein Koerpergewebe zu viele Anreger aktiviert, und zu wenige Hemmer, wird Verkalkung akkumulieren.

3. Unausgeglichene Verkalkungsregulatoren erklaren das DHT Paradoxon - oder warum DHT Haarausfall in der Kopfhaut ausloest, aber am Koerper und im Gesicht Haarwachstum foerdert. Diese Regulatoren sind zwar in haarigen Koerperteilen und dem Gesicht im Gleichgewicht, verhindern also Verkalkung, sind aber jedoch in der Kopfhaut in einem Ungleichgewicht. Dort aktivieren sich mehr Anreger als Hemmer. Als Resultat ergibt sich dort Verkalkung und Fibrose.

Wir brauchen eine Kombination von all diesen drei Faktoren um Verkalkung und Fibrose

auszulösen

1. Erhöhtes DHT
2. Vermehrte Androgen Rezeptoren
3. Imbalance von Verkalkungsregulatoren

Nun lässt uns das Flowchart weiter rückwärts verfolgen.

Was könnte möglicherweise gleichzeitig erhöhtes DHT, vermehrte Androgenrezeptoren und ein Ungleichgewicht der Verkalkungsregulatoren auslösen?

Es gibt wahrscheinlich hauptsächlich zwei Gründe. Der erste ist chronische Entzündung (Inflammation). Das zweite eine hormonelle Imbalance.

Grund #1: Chronische Inflammation

Was ist Inflammation?

Inflammation ist die natürliche Reaktion unseres Körpers auf Stressfaktoren, wie z.B. eine Verletzung, eine Infektion oder giftige Chemikalien.

Wenn wir uns beispielsweise den Zeh an einer Türe anstoßen erkennt unser Körper diese Verletzung als "Gefahr". Danach aktiviert er Enzyme, Proteine und Hormone um den Heilungsprozess in die Wege zu leiten. Diese Moleküle bewerten den Schaden und entscheiden dann, wie stark unser Zeh anschwellen sollte (die pro-inflammatorische Reaktion), und wann wir Reparaturproteine aktivieren sollen (anti-inflammatorische Reaktion). All das ist natürlich, normal und gesund.

Chronische Inflammation ist nicht gesund. Sie tritt auf, wenn sich Inflammation niemals legt - wie ein Virus der nicht mehr weg geht, oder ein Geschwür das einfach nicht heilt. In diesem Fall ist Inflammation immer präsent. Unser Gewebe heilt also niemals vollständig. Das ist die Art von Inflammation die mit Autoimmunität und Krebs assoziiert ist - und oftmals zu Narben führt. (-> Fibrose)

Interessanterweise findet sich erhöhtes DHT nicht nur in kahl werdenden Köpfen, sondern auch in entzündetem Körpergewebe. Es gibt sogar Beweise dafür, dass DHT tatsächlich hilft, Inflammation zu regulieren, und dass in manchem Gewebe DHT anti-inflammatorisch wirkt.

Das bedeutet, dass erhöhtes DHT Teil des inflammatorischen Prozesses ist. DHT dockt an Gewebe, nachdem Inflammation auftritt. In unserem kahl werdenden Kopf, wenn DHT chronisch erhöht ist, ist er wahrscheinlich auch chronisch entzündet.

Wenn wir uns noch einmal die Gründe für Verkalkung und Fibrose anschauen, macht das durchaus Sinn. Studien zeigen, wie Verkalkung und Fibrose beide das End-Resultat von chronischer Inflammation sind.

Chronische Inflammation ist die Pistole. Die DHT-AR-Verkalkungsregulatoren Imbalance ist der Ausloeser. (Anmerkung von mir, ich glaube der Autor hat das vertauscht und es muesste andersrum sein. Chronische Inflammation fuehrt zu DHT-AR-Verkalkungsregulatoren Imbalance.)

Aber es gibt eine weitere "Pistole" die Verkalkung und Fibrose feuert. (oder er meint, dass Chronische Inflammation (the gun) noch nicht weiter schlimm ist, aber durch den Trigger (DHT-AR-Verkalkungsregulatoren Imbalance) Verkalkung und Fibrose feuert)

Eine weitere Pistole, und zwar eine hormonelle Imbalance.

Grund #2: Hormonelle Imbalance

Haarausfall ist eng mit einer hormonellen Imbalance verbunden. Spezifischer unserer Testosteron:Estrogen Ratio.

In Frauen wird ausduennendes Haar mit einer zu hohen Testosteron:Estrogen Ratio assoziiert, entgegen nicht ausduennenden Frauen. In juengeren, kahl werdenden Maennern sind erhoehte Estrogenwerte nicht unueblich.

Aber das ist nur eine Assoziation... Wo faellt unsere T:E Ratio in unser Flowchart? Beweise zeigen, dass diese Imbalance vor Verkalkung und Fibrose faellt.

Die Verbindung zwischen T:E-Ratio und Verkalkung

Unsere T:E Ratio mag tatsaechlich kontrollieren, welche Verkalkungsregulatoren unser Koerper aktiviert.

Erinnere Dich: Wenn zu viele Verkalkungsausloeser und zu wenige Verkalkungshemmer aktiv sind, tritt Verkalkung auf.

Die T:E Ratio unseres Koerpers ist etwas das uns hilft, unsere Verkalkungsregulatoren zu steuern. Wenn unsere T:E Ratio in einem Ungleichgewicht steht, haben wir ein hoeheres Risiko der Verkalkung.

Das erklart warum eine unausgewogene T:E Ratio stark mit Herzleiden assoziiert ist. Bei Maennern sind niedrige Testosteronwerte mit hoeheren Raten an Verkalkung und Schlaganfaellen assoziiert. Maenner mit niedrigem Testosteron haben beinahe das doppelte Risiko krank zu werden. Sie leiden ausserdem an staerkerer arterieller Steifhaftigkeit(--> Fibrose). Zu guter Letzt, Maenner mit hoeheren Estrogenleveln sind auch in groesserer Gefahr arterielle Verkalkung zu entwickeln.

Bei Frauen sind niedrige Estrogenwerte mit groesserer arterieller Verkalkung assoziiert. Frauen mit polycystic ovary snyndrome und hohem Testosteron haben auch hoehere Raten an arterieller Verkalkung. Das selbe gilt fuer Frauen die Testosteron Injektionen nach ihrerer Menopause bekommen - die Zeit in der Estrogenwerte stark abfallen.

Lasst uns also chronische Inflammation und eine unausgeglichene T:E Ratio zu unserem Flowchart hinzufuegen.

Abbildung 12: Flowchart

Nun, die allerletzte Frage...

Was loest Chronische Inflammation und eine Testosteron:Estrogen Imbalance aus?

Es gibt tausende von Faktoren, die zu chronischer Inflammation, einer ungleichen T:E Ratio und den Konditionen die in Haarausfall enden beitragen. Es gibt aber vier grosse...

Unsere Ernaehrung, das Mikrobiom, Lifestyle und Kopfhautumgebung.

Um dieses Artikel nicht voellig aus dem Ruder laufen zu lassen (und damit der liebe Rob sein Buch verkaufen kann), werden wir diese Beitraege nicht mehr weiter verfolgen. Rob's Buch behandelt all diese Pfeiler im Detail - ihre Ursachen und was man dagegen machen kann. Fuers Erste, hier ist die Grundlage fuer unser Haarausfall Flowchart.

Das ultimative Haarausfall Chart:

Abbildung 13: Flowchart

Abbildung 14(Auch im Anhang): Flowchart in meiner Meinung nach logischerem Format

Dieses Flowchart ist logik-konform mit aller wissenschaftlichen Literatur ueber DHT, Haarausfall, Verkalkung, Fibrose, und alles dazwischen. Es ist ein ziemlich grosser Schritt weg von den Ein-Satz Antworten die Euch der Doc erzaehlt von wegen "DHT verursacht Haarausfall", oder "Du verlierst Haare wenn Du gestresst bist."

Aber am allerwichtigsten ist, dass dieses Flowchart uns hilft alle Haarausfallmittelchen zu evaluieren. Also lasst es uns verwenden.

Verwendung des Masterflowcharts zur Evaluation von Haarausfallmitteln

Unser Flowchart erklart nicht nur warum ein Mittel wie Minoxidil relativ ineffektiv darin ist, Haarausfall umzukehren, sondern auch warum Finasterid zwar super darin ist Haarausfall zu stoppen, aber weniger effektiv darin Haare neu wachsen zu lassen.

Minoxidil versus unser Flowchart

Minoxidil funktioniert, indem es den Follikeln mehr Blut zufuehrt. Wo befindet sich "Blutzufuhr" in unserem Flowchart?

Fast ganz unten, nach Verkalkung und Fibrose...

Erinnere Dich daran, Verkalkung und Fibrose sind chronische, progressive Zustände. Sie gehen nicht von alleine weg und werden eher schlimmer im Verlauf der Zeit.

Die Blutzufuhr zu erhöhen hilft unseren Follikeln nur temporär. Aber nachdem Minoxidil den verkalkten, fibrotischen Zustand unserer Kopfhaut nicht umkehrt, bietet dieses Mittel nur einen temporären Boost für unsere Haarfollikel.

Während Verkalkung und Fibrose schlimmer werden, nimmt auch Minoxidils Effektivität ab.

Finasterid versus unser Flowchart

Finasterid funktioniert in dem es die Umwandlung von freiem Testosteron in DHT verhindert. Es hält Gewebe-DHT davon ab in unserer Kopfhaut zu akkumulieren. Wo findet das in unserem Flowchart statt?

Kurz bevor Verkalkung und Fibrose.

Abbildung 14: Flowchart

Nachdem Finasterid in unserer Kopfhaut DHT reduziert, hilft es dabei die Kaskade von Ereignissen zu stoppen die Verkalkung, Fibrose und irgendwann auch Haarausfall auslösen.

Nachdem aber Verkalkung und Fibrose weiter unten sind als DHT, wird es diese Konditionen nicht wirklich umkehren. Es wird den Fortschritt bloss verlangsamen oder stoppen. Daher ist Finasterid zwar super um Haarausfall zu stoppen, aber eher weniger gut um Haare neu wachsen zu lassen.

Versuch das Flowchart zu verwenden!

Wir können dieses Flowchart verwenden um die Ergebnisse und Schwächen von nahezu jedem Haarausfallmittel auf dem Markt testen.

Wenn Du den Mechanismus einer Droge verstehst, kannst Du Dir den Flowchart anschauen und evaluieren welchen Teil der Haarausfallkaskade sie adressiert.

Sprinolactone funktioniert, indem es unsere Androgenrezeptoren blockiert, sodass DHT in unserer Kopfhaut nicht akkumulieren kann. Das mag unseren Haarausfall zwar stoppen, aber nachdem es die schon existierenden Faktoren Verkalkung und Fibrose nicht adressiert, ist es in Sachen Neuwuchs sehr limitiert.

Caffeine topicals helfen dabei die Blutzufuhr zu unseren Follikeln zu stärken. Doch reduzierte Blutzufuhr ist das Ergebnis von Verkalkung und Fibrose Anhäufung, und wenn wir diese Konditionen und ihre Auslöser nicht in Angriff nehmen, werden die Vorteile von erhöhter Blutzufuhr sehr kurzlebig sein.

Haartransplantationen funktionieren indem sie gesunde Haarfollikel von Deinem Hinterkopf nehmen und zu ausdünnenden Regionen transplantieren. Da jedoch ausdünnende Regionen übersät sind mit Verkalkung und Fibrose, dünnen transplantierte Haare irgendwann auch aus.

Daher erleben so viele Menschen fehlgeschlagene Haartransplantationen.

Die groesste Huerde einer jeden AGA-Behandlung sind Verkalkung und Fibrose. Und ohne diese zwei chronischen, progressiv schlimmer werdende Gegebenheiten umzukehren, wird kein Mittel, kein Supplement, kein Topical und keine Therapie AGA wirklich effektiv behandeln. (Und mit effektiv meint der Autor Neuwuchs)

Verkalkung und Fibrose sind die zwei groessten Huerden fuer Haarwiederherstellung

Wenn wir unser verloerenes Haar wieder herstellen wollen, muessen wir zuerst die Umgebung unserer Kopfhaut in ihren Originalzustand bringen. Wir muessen Verkalkung und Fibrose reversieren und Blutzufuhr zu unseren schlafenden Follikeln aufrechterhalten, sodass sie wieder zu Terminalhaaren werden. Es ist definitiv kein einfacher Weg, aber er ist moeglich.

Ueber die Haare hinaus: Warum Verkalkung und Fibrosis ernstzunehmen sind[/u]

Wenn Du an Haarausfall leidest und denkst, dass Verkalkung und Fibrose nur auf Deinem Oberkopf passieren, liegst Du wahrscheinlich falsch.

Verkalkung und Fibrose koennen in Venen und weichem Gewebe auftreten, ueberall in Deinem Koerper. Und tatsaechlich ist Male Pattern Baldness eng verbunden mit Herzkrankheit. Wie ein Artikel von Harvard feststellt:

Zitat:"Calcium can accumulate in the arterial plaque that develops after an injury to the vessel wall. The plaque is usually soft to begin with, but eventually tends to harden and become calcified."

Wenn wir die Ausloeser von Verkalkung und Fibrose eliminieren, greifen wir nicht nur Haarausfall an... Wir helfen auch dabei den Fortschritt der Verkalkung in den anderen Teilen unseres Koerpers aufzuhalten. Wir bewegen uns in die Position ein gluecklicheres, gesuenderes und laengeres Leben zu leben.

Es ist einfach Verkalkung zu verhindern. Es ist schwierig es umzukehren.

Zum Beispiel kann die richtige Ernaehrung die Entwicklung der Verkalkung beachtlich stoppen, aber sehr selten umkehren. Deshalb resultieren Ernaehrungsumstellungen selten in Haarneuwuchs. Also wenn Du das naechste mal Werbung fuer "den einen simplen Trick" siehst, mit dem Du Dein Haar wieder zurueckbekommst, sei verdammt skeptisch.

Final Takeaways

Viele Menschen versuchen Haarausfall als ein "Eine Ursache, Eine Loesung"-Problem darzustellen - aber das entspricht einfach nicht der Realitaet.

Verkalkung und Fibrose sind die zwei groessten Huerden in Sachen Haarwiederherstellung.

Mittel wie Finasterid reduzieren zwar Kopfhaut-DHT, erreichen aber wenig wenn es um Verkalkung und Fibrose geht, die schon in unserer Kopfhaut vorhanden sind. Im Ergebnis verlangsamen die meisten Haarausfallmittel den Prozess bloss, oder stoppen ihn. Neuwuchs laesst sich damit eher selten sehen.

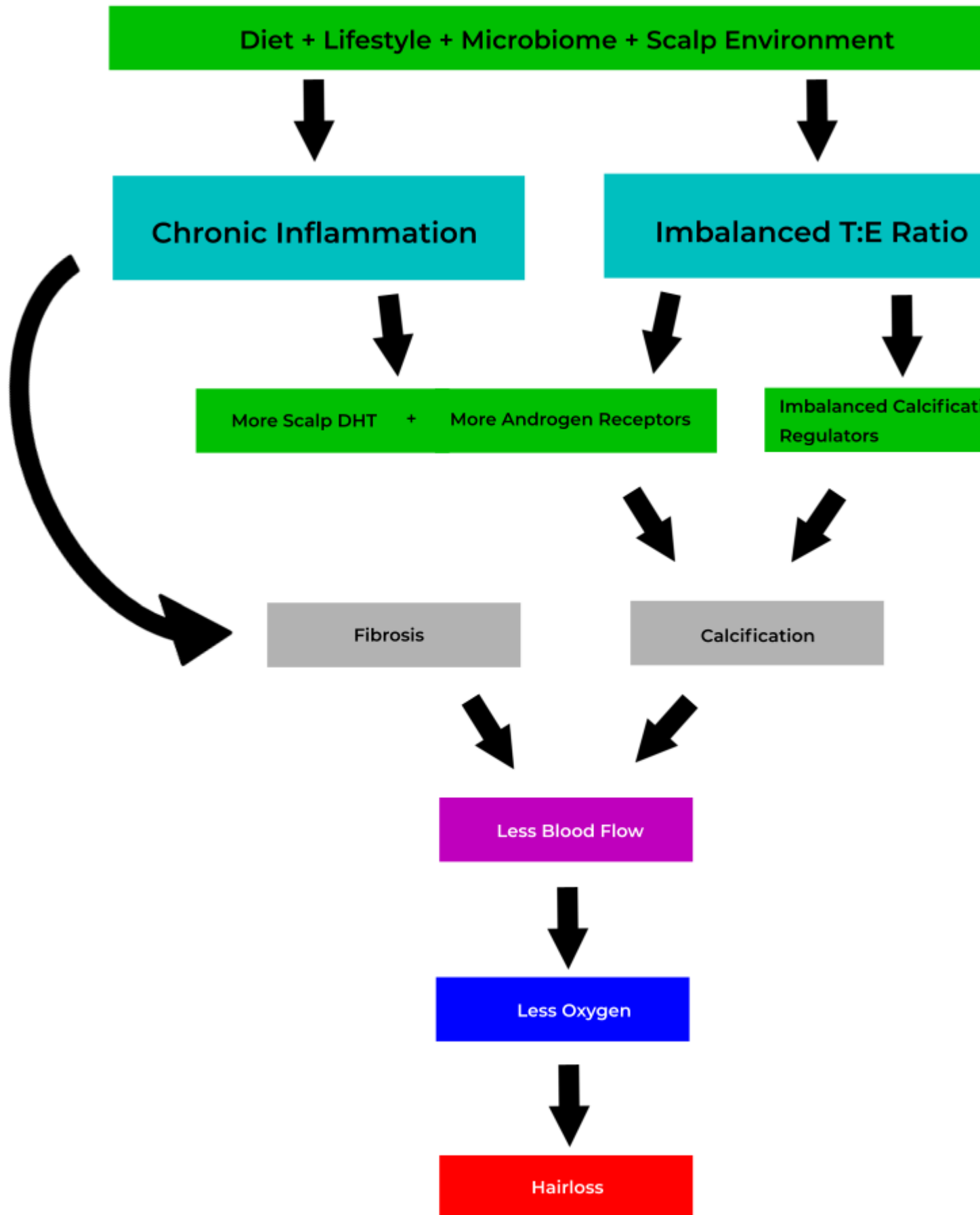
Im Anhang findet ihr noch meine Version des Flowcharts. Habe es nochmal ueberarbeitet und die Informationen aus dem Artikel logisch(er) visuell zusammengesetzt.

Nun, was haltet ihr davon? Schreibt einen Kommentar, ich versuche offene Fragen mit meinem angesammelten Wissen zu beantworten. Auf der originalen Website findet ihr alle Informationen und Statements mit Links zu Studien hinterlegt.

Noch ein kleiner Disclaimer: Ich hab mir sehr viel Muehe gegeben beim Uebersetzen, weil ich glaube dass dieses Wissen fuer viele hier im Forum von unschaetzbarem Wert sein koennte, und es auf Deutsch einfach mehr Leute verstehen. Ich kann aber keine Garantie dafuer uebernehmen, dass ich alles in Rob's Sinne perfekt wiedergegeben habe. Im Zweifelsfall immer selber lesen... Ausserdem findet ihr die Links zu den Studien auf dem Artikel selber. Oh, und ich stehe in keiner Verbindung zu dem Autor von diesem Artikel und ich verdiene kein Geld wenn Ihr auf irgendwelche Links klickt.

File Attachments

1) [Flowchart_v1.png](#), downloaded 498 times



Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [chess](#) on Fri, 19 Oct 2018 17:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also wirklich ein
starker Beitrag!
(hab nicht alles
gelesen) aber
danke für deine
viele Mühe.

Doch was ist nun
die Lösung für uns?
Welche konkrete
Therapie würdest
du uns empfehlen?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Oct 2018 17:24:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Fri, 19 October 2018 20:17also wirklich ein
starker Beitrag!
(hab nicht alles
gelesen) aber
danke für deine
viele Mühe.

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [valesk](#) on Fri, 19 Oct 2018 17:27:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Haartransplantationen funktionieren indem sie gesunde Haarfollikel von Deinem Hinterkopf nehmen und zu ausduennenden Regionen transplantieren. Da jedoch ausduennende Regionen uebersaet sind mit Verkalkung und Fibrose, duennen transplantierte Haare irgendwann auch aus. Daher erleben so viele Menschen fehlgeschlagene Haartransplantationen."

Das stimmt zum Beispiel nicht.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Fri, 19 Oct 2018 17:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die konkrete Therapie sind Kopfhautmassagen und alles was dazugehoert...

Dennoch, ein kleiner Auszug aus dem Beitrag...

Zitat:(Kleines Statement: Ich weiss genau, dass 90 % schon laengst nicht mehr weiterlesen. Und das ist in Ordnung, wer hat schon Zeit und Nerv fuer sowas. Aber ey, dann habt ihr auch kein Recht rumzuheulen wenn die Matte wieder fliegt. Heutzutage wollen immer alle sofort den "Quick Fix", in die Tiefe gehen tut keiner mehr. Lohnt sich aber in dem Fall. Am Ball bleiben, Jungs.) Habe den Beitrag in erster Linie fuer mich selbst uebersetzt, um mein eigenes Verstaendnis von der Materie zu erweitern. Dennoch wuensche ich mir fuer Euch, dass ihr Euch die Zeit nehmt und das ganze einfach mal aufmerksam durchlest. Es wird so viele Fragen, die ihr ueber AGA habt, erklaren, so viel Frustration loesen, und vielleicht Euch davon abhalten weiterhin moeglicherweise sogar Eure Gesundheit kaputt zu machen.

valesk schrieb am Fri, 19 October 2018 19:27"Haartransplantationen funktionieren indem sie gesunde Haarfollikel von Deinem Hinterkopf nehmen und zu ausduennenden Regionen transplantieren. Da jedoch ausduennende Regionen uebersaet sind mit Verkalkung und Fibrose, duennen transplantierte Haare irgendwann auch aus. Daher erleben so viele Menschen fehlgeschlagene Haartransplantationen."

Das stimmt zum Beispiel nicht.

@Valesk scheint ja heute in Poebelstimmung zu sein, wenn man seine anderen Beitraege heute liest. Aber gut, auch wenn Du keinen Grund genannt, sondern einfach nur stupide eine Aussage verneint hast (was uebrigens null Mehrwert fuer die Community bedeutet), gebe ich Dir eine Antwort. Der Autor argumentiert in anderen Beitraegen, dass bei transplantierten Haaren auch ein wenig des Gewebes mittransplantiert wird, und dadurch der bei Haarausfall uebliche Prozess wiederum moeglicherweise Jahrzehnte braucht um wieder bis zum Haarausfall zu kommen.

Hier zum selbst nachlesen... <https://perfecthairhealth.com/the-case-against-a-hair-transplant/>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [valesk](#) on Fri, 19 Oct 2018 18:02:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Fri, 19 October 2018 19:55Die konkrete Therapie sind Kopfhautmassagen und alles was dazugehoert...

Dennoch, ein kleiner Auszug aus dem Beitrag...

Zitat:(Kleines Statement: Ich weiss genau, dass 90 % schon laengst nicht mehr weiterlesen. Und das ist in Ordnung, wer hat schon Zeit und Nerv fuer sowas. Aber ey, dann habt ihr auch kein Recht rumzuheulen wenn die Matte wieder fliegt. Heutzutage wollen immer alle sofort den "Quick Fix", in die Tiefe gehen tut keiner mehr. Lohnt sich aber in dem Fall. Am Ball bleiben, Jungs.) Habe den Beitrag in erster Linie fuer mich selbst uebersetzt, um mein eigenes Verstaendnis von der Materie zu erweitern. Dennoch wuensche ich mir fuer Euch, dass ihr Euch die Zeit nehmt und das ganze einfach mal aufmerksam durchlest. Es wird so viele Fragen, die ihr ueber AGA habt, erklaren, so viel Frustration loesen, und vielleicht Euch davon abhalten weiterhin

moeglicherweise sogar Eure Gesundheit kaputt zu machen.

valesk schrieb am Fri, 19 October 2018 19:27"Haartransplantationen funktionieren indem sie gesunde Haarfollikel von Deinem Hinterkopf nehmen und zu ausduennenden Regionen transplantieren. Da jedoch ausduennende Regionen uebersaet sind mit Verkalkung und Fibrose, duennen transplantierte Haare irgendwann auch aus. Daher erleben so viele Menschen fehlgeschlagene Haartransplantationen."

Das stimmt zum Beispiel nicht.

@Valesk scheint ja heute in Poebelstimmung zu sein, wenn man seine anderen Beitraege heute liest. Aber gut, auch wenn Du keinen Grund genannt, sondern einfach nur stupide eine Aussage verneint hast (was uebrigens null Mehrwert fuer die Community bedeutet), gebe ich Dir eine Antwort. Der Autor argumentiert in anderen Beitraegen, dass bei transplantierten Haaren auch ein wenig des Gewebes mittransplantiert wird, und dadurch der bei Haarausfall uebliche Prozess wiederum moeglicherweise Jahrzehnte braucht um wieder bis zum Haarausfall zu kommen.

Hier zum selbst nachlesen... <https://perfecthairhealth.com/the-case-against-a-hair-transplant/>
Und nur weil jemand angeblich emails/Videos bekommt die seine Theorie (die Wissenschaftlich nicht belegt ist) stützen sollen glaubst du ihm? Naja dann.. viel Spaß noch.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [mocs](#) on Fri, 19 Oct 2018 18:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alleine schon die Arbeit die du mit der Übersetzung/Ausarbeitung hattest ,verdient Respekt und Anerkennung. Hier wird zum ersten Mal verständlich, stimmig und nachvollziehbar der HA erklärt. :thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Oct 2018 18:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 19 October 2018 20:24chess schrieb am Fri, 19 October 2018 20:17also wirklich ein starker Beitrag!
(hab nicht alles gelesen) aber danke für deine viele Mühe.
:thumbup: :thumbup: :thumbup:

wirklich guter beitrage

und vor allem viel mühe gemacht

kann aber auch dazu führen, dass man den wald wegen den bäumen nicht mehr sieht

ich denke es ist viel einfacher

es ist genetisch-HORMONELL

alles andere sind einfach nur begleiterscheinungen

ein transplantiertes haar nimmt auch das gewebe mit und die exprimierung mit

das metabolom ist in jeder zelle einfach anders

kann mich nur wiederholen...die 30 haare welche sich auf eine 30 jahre alte glatze hartnäckig halten

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [egal123](#) on Fri, 19 Oct 2018 18:45:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 19 October 2018 20:43pilos schrieb am Fri, 19 October 2018 20:24chess
schrieb am Fri, 19 October 2018 20:17also wirklich ein

starker Beitrag!

(hab nicht alles

gelesen) aber

danke für deine

viele Mühe.

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

wirklich guter beitrag

und vor allem viel mühe gemacht

kann aber auch dazu führen, dass man den wald wegen den bäumen nicht mehr sieht

ich denke es ist viel einfacher

es ist genetisch-HORMONELL

alles andere sind einfach nur begleiterscheinungen

ein transplantiertes haar nimmt auch das gewebe mit und die exprimierung mit

das metabolom ist in jeder zelle einfach anders

kann mich nur wiederholen...die 30 haare welche sich auf eine 30 jahre alte glatze hartnäckig halten

Ja gut, aber das wissen wir doch...

Wie können wir den Prozess nur stoppen...das ist die zentrale Frage...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [chess](#) on Sat, 20 Oct 2018 08:12:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Fri, 19 October 2018 19:17Doch was ist nun
die Lösung für uns?
Welche konkrete
Therapie würdest
du uns empfehlen?
wer hat's erfunden? ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 08:39:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Sat, 20 October 2018 10:12chess schrieb am Fri, 19 October 2018 19:17Doch
was ist nun
die Lösung für uns?
Welche konkrete
Therapie würdest
du uns empfehlen?
wer hat's erfunden? ;)
der Autor des Artikels / Buchs ;)

Er sagt 75 % bewerten ihren Neuwuchs(!)erfolg auf einer skala von -2 -1 0 +1 +2 entweder +1
oder +2

Ich schätze er hatte bisher ca. 500 klienten

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 20 Oct 2018 08:45:21 GMT

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

Kalziumablagerungen sollten mit Vitamin K2 eigentlich behoben werden können.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 09:54:34 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sat, 20 October 2018 10:45 Kalziumablagerungen sollten mit Vitamin K2 eigentlich behoben werden können.

So einfach ist es laut Autor leider nicht. K2 soll aber definitiv helfen.

Was ist denn eine Schweineborstenmassage?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [floschen](#) on Sat, 20 Oct 2018 09:57:11 GMT

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

sehr interessanter Beitrag, bezüglich Fibrose und Verkalkung:

was denkt ihr wie sich Dermalrollen darauf auswirkt?

Kann es entweder diese "aufbrechen" und Besserung schaffen oder alles sogar langfristig schlimmer machen aufgrund der angeregten Kollagenbildung durch die Verletzungen?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 10:16:31 GMT

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

floschen schrieb am Sat, 20 October 2018 11:57 sehr interessanter Beitrag, bezüglich Fibrose und Verkalkung:

was denkt ihr wie sich Dermalrollen darauf auswirkt?

Kann es entweder diese "aufbrechen" und Besserung schaffen oder alles sogar langfristig schlimmer machen aufgrund der angeregten Kollagenbildung durch die Verletzungen?

Rob nennt Dermalrolling/Dermapen und Kopfhautmassagen als die effektivsten

Therapiemöglichkeiten gegen Fibrose und Verkalkung.

Wichtig ist jedoch, dass man die richtige Mitte findet. Nicht zu viel Verletzung mit KHM's und Derma, aber auch nicht zu wenig. Fang einfach mal mit gesundem Menschenverstand an, also frag Dich "wie viel Kraft sollte ich anwenden um diese steinharte Kopfhaut ueber eine laengere Zeit weider geschmeidig weich zu bekommen"

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 20 Oct 2018 13:45:05 GMT

Schnuggi schrieb am Sat, 20 October 2018 11:54Aristo084 schrieb am Sat, 20 October 2018 10:45Kalziumablagerungen sollten mit Vitamin K2 eigentlich behoben werden können. So einfach ist es laut Autor leider nicht. K2 soll aber definitiv helfen.

Was ist denn eine Schweineborstenmassage?

Mit der Bürste auf der kopfhaut hin und her reiben um Durchblutung z.b. zu stärken.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Oct 2018 14:58:36 GMT

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

Gegen Verkalkung hilft hauptsächlich Magnesium und Inositol.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 15:34:37 GMT

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

Update 20.10.2018, Bilder Status Update.

:arrow: Aktueller Status (20.10.2018): <https://imgur.com/a/8kDzpbj>

Sorry fuer den Spam, lohnt sich eigentlich gar nicht anzugucken, weil sich natuerlich in 40 Tagen kaum was getan hat. Ab jetzt Updates hoechstens alle 60-90 Tage, oder wenn was krasses passiert ist.

Grund fuer dieses Update hier ist, dass es quasi den Nullpunkt meines nun 100% natuerlichen Regimens darstellt. Einige Sachen mache ich schon laenger, aber trotzdem, ab heute:

:arrow: Kopfhautmassagen à la Schnuggi 1-2x 20 min taeglich

:arrow: Kokosoel ueber Nacht E14D

:arrow: Keine Shampoos, kein Ket, kein Minox, gar nix bitches

:arrow: Vitamin B, Zinc 50mg, Vitamin D3 + k2 (5000 IU/200 MCG) taeglich

:arrow: 2 Paranuesse und andere Nuesse taeglich + 2 EL Chiasamen taeglich

:arrow: Kein Zucker, keine Refined Carbs

:arrow: 2x taeglich mind. 1 min Handstand

:arrow: No Porn, 1-2x pro Woche Fappen

:arrow: Schlafhygiene --> Selbe Aufsteh- und Zubettgehzeiten, selbe Schlafdauer jede Nacht (ausser wenn Norwoods Mum zu Besuch ist)

:arrow: Dermalroller E10D, 1mm im Gesicht + Hairline + Effektivitaetstest an einer Kopfhautstelle

:arrow: Jeden Morgen eine Frucht, jeden Mittag ein Gemuese

:arrow: E90D Wasserfasten fuer 5-7 Tage

:arrow: Ziel ist runter auf 8% Koerperfett asap, auch um korrekte T:E Ratio wiederherzustellen.

d.h. Calorierestriktion, keine Carbs mehr Abends (--> Nuesse), 3-4x Cardio pro Woche, High Rep
3er Split Gym Cheers

Uns allen wie immer viel Glueck!

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867
Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/420545/#msg_420545

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Sat, 20 Oct 2018 15:49:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für das Update.

Jedoch muss ich jetzt mal einwerfen, dass davon 80% alleine schon gesunder Menschenverstand ist. Wenn man auf sich achtet und sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt, dann sollte es Normalzustand sein.

Zu den Supplementen kann ich keine Wirkung auf den AGA ausmachen aber da streiten sich die Meinungen.

Dann bleibt nurnoch die Massage als Wirkungsvoll, da Handstand leider vollkommen umsonst ist. Wenn jemand jemals schonmal bei einer OP im Bereich des Neurocraniums dabei war, weiß das Durchblutung hier kein Problem darstellt. Auch die ja all so harte Kopfhaut ist bestens mit Kapillaren versorgt.

Persönlich kann ich von mir nur sagen, das Cardio sich bei mir positiv auf das juckende Kopfhaut Gefühl auswirkt aber ob es da wirklich eine biochemische Auswirkung gibt bezweifele ich. (Gleiches Thema wie Kraftsport und Testo..)

Bin auf den Verlauf gespannt.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 20 Oct 2018 15:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht schlecht, viel Glück dabei! Bei Fleisch kann ich z.B. Wild empfehlen, das beste Fleisch, sonst esse ich generell keines seit 2016.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [floschen](#) on Sat, 20 Oct 2018 15:57:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

machst du Handstand oder Kopfstand?

Gibt Leute, die sagen Kopfstand sei besser, der Druck auf die Kopfhaut soll auch irgendwelche positiven Eigenschaften auf das Haarwachstum haben

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [PaulBerg](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:03:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du deine augenpartie beobachtest, solltest du auch bilder mit schlechterer beleuchtung machen so dass falten schatten werfen können.

Bis du bei dem Licht Unterschiede siehst, sind diese bei normalem/schlechtem Licht schon lange vorhanden.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:08:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MediLerner schrieb am Sat, 20 October 2018 17:49 Danke für das Update.

Jedoch muss ich jetzt mal einwerfen, dass davon 80% alleine schon gesunder Menschenverstand ist. Wenn man auf sich achtet und sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt, dann sollte es Normalzustand sein.

Zu den Supplementen kann ich keine Wirkung auf den AGA ausmachen aber da streiten sich die Meinungen.

Dann bleibt nurnoch die Massage als Wirkungsvoll, da Handstand leider vollkommen umsonst ist. Wenn jemand jemals schonmal bei einer OP im Bereich des Neurocraniums dabei war, weiß das Durchblutung hier kein Problem darstellt. Auch die ja all so harte Kopfhaut ist bestens mit Kapillaren versorgt.

Persönlich kann ich von mir nur sagen, das Cardio sich bei mir positiv auf das juckende Kopfhaut Gefühl auswirkt aber ob es da wirklich eine biochemische Auswirkung gibt bezweifele ich. (Gleiches Thema wie Kraftsport und Testo..)

Bin auf den Verlauf gespannt.

Ja, bestens mit Kapillaren versorgt.. und was ist, wenn diese alle verkalkt sind? Laut Studien herrscht bei AGA-Männern eine Durchblutungsstörung in den kahlen Bereichen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:18:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@alle

Das Regimen ist so optimiert, dass alles quasi reibungslos in mein "Lifestyle" einfließt, auch zahlreiche andere Effekte hat und generell mein Leben verbessert. Ich mache nichts, was nur dem Haarausfall dienlich ist. Dermalrolling ist fuer Hautalterungspraevention, NoFap und NoPorn fuer mehr Bock auf (richtigen) Sex, die ganzen NEMs und Ernaehrung fuer generelles Wohlbefinden und Energie etc...

Haarausfallbekaempfung ist bei all den Punkten aus meinem Regimen irgendwo nur Side Effect, und genau so soll es ja auch eigentlich sein. Ich kann mir den Luxus, das auszuprobieren, fuers Erste leisten bei meinem Status :roll: :nod: 8)

Selbst die Kopfhautmassagen sind angenehm, entspannend und zwingen mich dazu waehrendessen weiterbildende Podcasts oder Videos zu hoeren / schauen.

PaulBerg schrieb am Sat, 20 October 2018 18:03wenn du deine augenpartie beobachtest, solltest du auch bilder mit schlechterer beleuchtung machen so dass falten schatten werfen können.

Bis du bei dem Licht Unterschiede siehst, sind diese bei normalem/schlechtem Licht schon lange vorhanden.

Sehr guter Einwand, da hast Du natuerlich voellig recht! Danke Dir ;)

@Floschen, mache Handstand.

Kopfstand koennte zwar mit dem Druck tatsaechlich besser wirken, aber wie Du oben lesen kannst moechte ich nicht diesen Schmerz aushalten muessen nur fuer paar Haare. wie sieht das auch aus im Fitnessstudio. Habe einfach Bock mal richtig guten Handstand zu lernen, wenn dann noch Haare dazuwachsen.... Hammer!

@Aristo wo bekomme ich denn Wildfleisch her :d

@Medilerner hast Du gut erkannt, aber mal ehrlich... wer macht den ganzen scheiss schon. wenn Haarausfall dafuer aber eine gute Motivation ist, dann hat er ja auch was gutes ;) Supplements sind wie oben erwaeht eher fuer Sport und generelles Wohlbefinden, wenns den Haaren hilft, hammer.

Bez. Exercise Cardio Hairloss connection -->

<https://perfecthairhealth.com/part-1-of-3-the-exercise-and-hair-loss-connection/>

Wenn dir das mit dem Kopfhautjucken hilft ist das ein weiteres Indiz dass es helfen koennte. Bei mir ist eine direkte Korrelation zwischen Jucken und Haaranzahl pro Tag

Bezuglich Durchblutung hat Norwood Recht. Uebrigens auch einer der Gruende, wenn nicht der einzige, warum Minox wirkt. Am besten schickst du gleich paar Studien hinterher, damit mr. Doktor bescheid weiss ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [MediLerner](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:33:44 GMT

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

Laut "Studien", dann wären wir ja nach all deinen Blättern, die du schon zitierst hast alle schon

geheilt! :yawn:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MediLerner schrieb am Sat, 20 October 2018 18:33Laut "Studien", dann wären wir ja nach all deinen Blättern, die du schon zitierst hast alle schon geheilt! :yawn:
Nur weil irgendeine Sache "hilft" oder durch "studien belegt" ist, heisst es noch lange nicht dass es alleine auch uns hilft.

Haarausfall ist seltenst eindimensional begründet

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 20 Oct 2018 16:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Sat, 20 October 2018 18:43MediLerner schrieb am Sat, 20 October 2018 18:33Laut "Studien", dann wären wir ja nach all deinen Blättern, die du schon zitierst hast alle schon geheilt! :yawn:
Nur weil irgendeine Sache "hilft" oder durch "studien belegt" ist, heisst es noch lange nicht dass es alleine auch uns hilft.

Haarausfall ist seltenst eindimensional begründet
Ja, jeder Mensch muss den Schlüssel für sich finden. Kann oft jahrelang dauern. Eine HT macht man, wenn man aufgegeben hat...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 20 Oct 2018 17:38:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage ist aber doch, warum es überhaupt zu Fibrose und Verkalkung kommt.
Die Begründung "Entzündung" reicht mir nicht. Wo kommt die Entzündung her?
Und warum sind so viele Männer bis ins hohe Alter von AGA verschont, obwohl sie auch ungesund leben?
Warum braucht der eine eine Brille und der andere nicht?
Warum wird der eine dick, obwohl er wenig isst, während ein anderer 10.000 Kcal am Tag frisst ohne dick zu werden?
Es müssen irgendwelche Informationen unseren Körper steuern !:
Und bei AGA liegt offenbar irgendeine Fehlinformation vor.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 24 Oct 2018 16:38:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update 24.10.2018, Nach 4 Tagen extensive Research nochmal kleine Aenderungen in der Routine

Nochmal der Vollstaendigkeit halber, alle Routinen hier sind Lifestyleveraenderungen fuer meine Gesundheit im Allgemeinen. Anti-Haarausfall ist ueberall nur Sideeffect :smug:

Link zu meiner generellen Routine, wen es interessiert (Achtung, crazy I know) :arrow:
https://drive.google.com/open?id=1tyPHJm7wa86jcQ_8oa7kHCKqzksjjoSY

Und jetzt die Teile meiner Routine, die bez. Haarausfall interessant sind... Die Liste ist in keiner wirklichen Reihenfolge.

1. Detumescence Therapy, aka Kopfhautmassagen (nach speziellem Vorgehen) mit den Haenden. Ziel Hautelastizitaet in der Haarausfall Region = Elastizitaet an den Seiten des Kopfes
2. Kokosnussöl E14D Haare ueber Nacht grosszuegig. Organic, Virgin, refined or unrefined.
3. Supplements (as little as possible) taeglich
 - a. Zinc 25mg elementar (Gonna stop when empty)
 - b. Mutlivitamin -> Ingredients <https://www.vitaminexpress.org/en/hilife-multivitamin-capsules> (Gonna stop when empty)
 - c. Vit D3 mit K2 (5000 IU/200 MCG). (Wenn weniger als 15-45 min full body sonne pro tag.)
 - d. Magnesium
 - e. Pflanzliches Veganes Eiweiss 20-30 gr
 - f. Eliminiert: Vitamin B, Biotin
4. No Porn, Conscious Masturbation 1-2x per Week
5. Gesunde Schlafhygiene, d.h. gleiche Aufsteh- und Zubettgehzeiten, plus logischerweise auch gleiche Schlafdauer
6. Schilddruese checken durch loggen von Temperaturen mit Oral Thermometer, Morgens und Abends
7. Dermalroller E30D 1.0 mm (werde sobald stumpf auf 1.5 mm upgraden (!!)), Gesicht und Haarlinie
8. Handstands every day ~5 min
9. Duschen: (Eis-)kalt morgens, lauwarm bis neutral abends. Kein Shampoo, keine Seife, kein Duschgel, kein KET. Kein Deodorant (ausser fuer Events), keine Sonnencreme (dafuer mit Sonnenbrille raus fuer die Augen), kein Waschmittel verwenden (ich weiss ist crazy. aber man mags nicht glauben, der koerper gewoeht sich dran... ;))
11. Fasten 5-7 Tage Wasser alle 3 Monate, kurz davor immer Blut spenden gehen

easy „aus dem Bett kommen“, etc. bei Interesse warum Kommi schreiben

13. Ernaehrung (Einkaufsliste :arrow:
<https://drive.google.com/open?id=16C-Y4XUrd-a8nDxXFvoycnjGRGHQifjR>)
 - a. Correct Fat Ratio Omega 3:6
 - b. Vegetable Oils eliminieren, nur Coccoil verwenden oder Butter
 - c. 2-3 Paranuesse taeglich
 - d. 2 EL Chiasamen pro Tag im Smoothie
 - e. Kein Zucker, Keine Refined Carbs, keine Grains (!)

f. Keine rohen Cruciferous Vegetables (brokkoli, Blumenkohl, etc...), ansonsten verschiedene Fruechte und Gemuese jeden Tag

g. Huelsenfruechte vermeiden, Mandeln goenn ich mir ab und zu und Macadamia Nuesse

14. Bilder alle 30 Tage in vergleichbaren Lichtverhaeltnissen etc...

Uns allen wie immer viel Glueck! Und an alle die sagen es ist crazy. Im Vergleich zu "sich aus chinesischen Untergrundlaboren importiertes RU taeglich auf die Birne klatschen" gar nicht mehr so crazy! ;) x(

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867

Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/421678/#msg_421678 8)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Rezeptleser](#) on Wed, 24 Oct 2018 18:20:51 GMT

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

Versuch doch mal Natriumthiosulfat wenn du von der Verkalkung so überzeugt bist:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/33060/>

Hier sogar noch ne neue Studie wo es effektiv calcinosis cutis

(https://en.wikipedia.org/wiki/Calcinosis_cutis) behandelt:

<https://www.docdroid.net/9GXikf0/101111-at-ced13782.pdf>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [MediLerner](#) on Wed, 24 Oct 2018 19:23:45 GMT

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

Schnucki,

warum meidest du Hülsenfrüchte und Brock etc. würde mich interessieren?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 25 Oct 2018 09:37:08 GMT

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

Rezeptleser und Medilerner, soso.... klingst ja erstmal nach ein und der selben Person :roll:

Anyways, @Rezeptleser

Danke fuer den Tipp, werde ich mir mal fuer die Zukunft notieren. Allerdings versuche ich das Problem der Verkalkung an der Wurzel zu packen, Dein Mittelchen scheint wieder nur Symptome zu bekaempfen. Ausserdem erstmal 100 % Natur Schiene fahren jetzt.

@Medilerner

Letztendlich bin ich nur ein Random dude aus dem Internet. :p Diese Information habe ich auch nur aus Buechern und anderen Random Dudes aus dem Internet...

Wenn ich Du waere, wuerde ich mein eigenen Research machen, und Schnuggi solange als random Dude aus dem Internet behandeln, bis Schnuggi echte Erfolge vorweisen kann ;)

Fang mal an mit Grain Brain lesen falls es Dich wirklich interessiert <https://amzn.to/2q8h2Q0>

In diesem Sinne,

Piece out! :smug:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Thu, 25 Oct 2018 22:04:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe zur Zeit leider nicht die Zeit, kommt aber auf meine To-Do Liste.
In der Zwischenzeit koenntest du mich ja erleuchten. So wie ich das Cover etc. einschätze geht es hier um die allg. Ernährung mit Gluten, Weizen etc.
Erzähl mir doch etwas darüber und warum du dich gegen Hülsenfrüchte entscheidest?
:proud:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 25 Oct 2018 23:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Wahrheit ist, ich weiss es selber nicht...

So wie ich das sehe, ist die Welt zu gross und zu komplex um sich mit allem selbst auseinanderzusetzen...

deswegen vertraue ich ab und zu Leuten, die ihr gesamtes Leben einer bestimmten Nische gewidmet haben, und folge ihnen blind (wenn es mir plausibel klingt)

So auch in diesem Fall...

Aber gut, auf unterste Schublade Niveau: "Zu viele und v. a. bestimmte Huelsenfruechte reissen Deine Darmwaende auf (Mikroverletzungen), und lassen so Bakterien in die Blutbahn die da gar nicht rein sollen. Diese koennen dann u.a. Dein Hormonsystem f****n, was wiederum zu einer schlechten Testo:Estro Rate fuehrt, was wiederum zu Verkalkungsregulatoren ins Ungleichgewicht bringt was dann schlussendlich zu Haarausfall fuehrt. Nennt sich Leaky Gut."

Cheers ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Fri, 26 Oct 2018 07:08:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na wenn wir auf der untersten Schublade reden müssen, dann würde ich von dir gerne mal eine Studie zu dieser Krankheit sehen.
Kürzlich hatten wir in der Klinik nämlich eine Fortbildung über Darmkrankheiten. Da wurde dieses Symptom auch angesprochen.
An und für sich ist das ganze Leaky-Gut Syndrom nur ein Überbegriff und kann nicht definiert werden. Außerdem sollte der Dünndarm ja auch "Leaky" sein.
Wenn du auf Hülsenfrüchte ansprichst, dann meinst du bestimmt die Zufuhr gesättigter und Omega 6 Fettsäuren.
Jedoch muss ich zu dem ganzen Thema sagen, wenn es jemand beweisen kann wodurch das Syndrom ausgelöst wird oder welche Symptome mit ihm direkt in Verbindung stehen, dann wird er direkt den Nobel-Preis bekommen.
Also bin auf die Begründung gespannt.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 04 Dec 2018 06:04:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update 04.12.2018, Bilder Status Update.

:arrow: Aktueller Status (04.12.2018): <https://imgur.com/a/JXNNmUf>

So da la... 45 Tage seit dem letzten Bild-Update. Und 45 Tage ohne wirkliche Ergebnisse...

Wer Unterschiede erkennen moechte, muss mit der Lupe suchen, aber er findet dann welche. Minimal schlechter geworden der Status, liegt aber auch am blass werden der Haut, dank dem lieben deutschen Winter. Die Ausfallrate ist jedoch subjektiv gesunken, d.h. weniger Haare in den Haenden, am Tshirt, auf der Matratze.

Im letzten Update hatte ich ja grosse Reden geschwungen, was jetzt alles erledigt wird. Die 2x 20minuetigen Kopfhautmassagen sollten den Mittelpunkt des AGA Regimens darstellen. Wie zu erwarten, hat sich das aber als sehr schwierig herausgestellt auch wirklich durchzuziehen. Ich bin weiter optimistisch, dass ich bei einem erneuten Anlauf nun die Massagen als automatische Gewohnheit etablieren kann, kann meine bisherigen Durchlaeufer aber bisher an 2 Haenden abzaehlen.

Die subjektive Haarausfall Reduktion schreibe ich den letzten 6 Wochen ohne Shampoo zu, plus dem kompletten Verzicht auf Getreide.

Die Bude ist mal wieder auf Hochglanz poliert, der Schrank mit gesunden Lebensmitteln voll und die naechsten Ziele erfasst. Ich habe ein gutes Gefuehl, dass dieses Mal die notwendigen Habits durchgezogen werden und ich in 1-2 Monaten positiv berichten kann.

In der Zwischenzeit habe ich mich wieder ein wenig mit der Theorie hinter den Kopfhautmassagen befasst, und bin nun fest davon ueberzeugt, dass das der Schluessel ist, mit dem die aller aller meisten hier nebenwirkungsfreien Erfolg haben wuerden. Ich versuche mal, mit gutem Beispiel voran zu gehen...

Uns allen wie immer viel Glueck!

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867

Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/422001/#msg_422001

Edit: Eine positive Sache noch... Ich bin deutlich relaxeder geworden in Sachen Haarausfall. Wenn ich zur Zeit immer diese Posts von all den 18-20 Jaehrigen sehe, die panisch fragen "ob das denn Haarausfall sei" und was "um Himmels Willen sie denn nun tun sollen", dann fuehle ich mich selber 2-3 Jahre zurueckgesetzt. Da war ich naemlich ganz genauso. Diese Phase ist jetzt zum Glueck rum. Der Blick in den Spiegel kommt zwar immernoch oft, aber er ist mit deutlich weniger Sorgen verbunden. Ein Schulterzucken und "whatever" murmeln laesst mich derzeit sehr viel leichter Leben. Schnuggi out!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Piwie](#) on Tue, 04 Dec 2018 16:00:32 GMT

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

Gutes Gelingen :thumbup:

Beim gescheiterten Bild denkt man noch, sieht recht normal aus, dieses lässt das später erblickte "Tonsur" Bild nicht erahnen. Ich bin interessiert an Alternativ Programmen, leider berichten die meisten dann irgendwann nicht mehr.

Glaubst du es bringt was teils mit einem mechanischen Gerät nachzuhelfen, also Vibrationen oder doch lieber stets manuell durchkneten?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 04 Dec 2018 16:35:15 GMT

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

Danke Dir ;)

Der Zweck der Massagen ist akute Inflammation in der Kopfhaut, und ein aktivieren von bestimmten Genen durch "Stretching"

Stretching ist durch Geraet unmoeglich bzw. muss noch erfunden werden, und Geraete haben meiner Meinung nach nicht genuegend Kraft.

Wenn Du eins bauen willst, sag mir Bescheid ich kaufe 8)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sinner85](#) on Tue, 04 Dec 2018 16:50:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Also ich finde du hast gar keine Geheimratsecken.

Wie alt bist du nochmal?

Die Tonsur sieht recht komisch aus. Du siehst allgemein noch sehr jung / wenig behaart aus. Das du jetzt eine klassische Tonsur bekommst ist zwar möglich aber echt seltsam. Sicher nicht nur ein schlechtes Foto? Mich würde dein Status mit kürzeren Haaren echt interessieren.

Gute gelingen aufjedenfall.

LG

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 04 Dec 2018 18:38:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Sinner!

jo da hast du recht, habe generell ein sehr "kindliches" aussehen. bissl babyface, wenig bartwuchs etc... Ich werde demnaechst 22.

die tonsur war schon immer fies bei mir... koennen auc heinfach nur zwei wirbel sein.. aber ich merk ja wenn ich ziehe wie schnell und einfach die rausgehen.

<https://imgur.com/a/8kDzpbj> hier siehst du ein bild von vor 1.5 jahren mit kuerzeren haaren

GHEs habe ich fuer das ungeuebte Auge noch keine. es ist aber deutlich eine verschlechterung zu sehen an der Front. man muss sich ja immer mit sich selber vergleichen, alles andere macht keinen sinn.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 04 Dec 2018 18:58:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Tue, 04 December 2018 07:04In der Zwischenzeit habe ich mich wieder ein wenig mit der Theorie hinter den Kopfhautmassagen befasst, und bin nun fest davon ueberzeugt, dass das der Schluessel ist, mit dem die aller aller meisten hier nebenwirkungsfreien Erfolg haben wuerden. Ich versuche mal, mit gutem Beispiel voran zu gehen...

Lächerlich

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [valesk](#) on Tue, 04 Dec 2018 19:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Kopfhaut ist an den Seiten gerötet? benutzt du Ket ?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 04 Dec 2018 19:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Mond schien hell hinunter auf sein Haupt,
glitzerndes Funkeln indizierte: DHT hatte ihm sein Prachtschopf geraubt,
durch Finasterid zwar drei dicke Stoppeln wiederaufgebaut,
doch im Gegenzug seit Jahren nun sein Schwanz verstaubt.

Das aber nahm der Mann unterm Mond gern in Kauf,
war doch sein Hirn durch Fin komplett zerzaust.
Nun sitzt er vorm PC ganz wild verschnaubt,
Zeit, dass er wieder Alo-Usern die Zukunft raubt.

(und weiter am Schwanz der Pharmaindustrie fest dran saugt)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Erdnase](#) on Tue, 04 Dec 2018 19:57:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Tue, 04 December 2018 07:04Update 04.12.2018, Bilder Status Update.

Edit: Eine positive Sache noch... Ich bin deutlich relaxeder geworden in Sachen Haarausfall. Wenn ich zur Zeit immer diese Posts von all den 18-20 Jaehrigen sehe, die panisch fragen "ob das denn Haarausfall sei" und was "um Himmels Willen sie denn nun tun sollen", dann fuehle ich mich selber 2-3 Jahre zurueckgesetzt. Da war ich naemlich ganz genauso. Diese Phase ist jetzt zum Glueck rum. Der Blick in den Spiegel kommt zwar immernoch oft, aber er ist mit deutlich weniger Sorgen verbunden. Ein Schulterzucken und "whatever" murmeln laesst mich derzeit sehr viel leichter Leben. Schnuggi out!

Geht mir mit der Zeit ähnlich. Das ist eine gute Entwicklung, denke ich. Etwas gegen Haarausfall unternehmen, ohne sich verrückt zu machen und "es einfach nicht akzeptieren" können, ist sicher der beste Weg.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 04 Dec 2018 22:52:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Tue, 04 December 2018 20:50Der Mond schien hell hinunter auf sein

Haupt,
glitzerndes Funkeln indizierte: DHT hatte ihm sein Prachtschopf geraubt,
durch Finasterid zwar drei dicke Stoppeln wiederaufgebaut,
doch im Gegenzug seit Jahren nun sein Schwanz verstaubt.

Das aber nahm der Mann unterm Mond gern in Kauf,
war doch sein Hirn durch Fin komplett zerzaust.
Nun sitzt er vorm PC ganz wild verschraubt,
Zeit, dass er wieder Alo-Usern die Zukunft raubt.

(und weiter am Schwanz der Pharmaindustrie fest dran saugt)
Scheinbar machen die Kopfmassagen kreativ, wenigstens etwas. :nod:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 05 Dec 2018 11:28:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Valesk guter Catch ;)

Ja, Du hast recht, die Seiten waren geroetet.

Nein, ich benutze weder KET noch sonst Shampoo oder irgendwas anderes.

Bevor ich jedoch Bilder mache, wasche ich mir immer die Haare einmal mit Shampoo, damit sie unter gleichen Verhaeltnissen gemacht werden. Daher wird wohl auch dieses mal die Roetung kommen... Bin da einfach sehr empfindlich.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 05 Dec 2018 15:02:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Tue, 04 December 2018 19:58Schnuggi schrieb am Tue, 04 December 2018 07:04In der Zwischenzeit habe ich mich wieder ein wenig mit der Theorie hinter den Kopfhautmassagen befasst, und bin nun fest davon ueberzeugt, dass das der Schluessel ist, mit dem die aller aller meisten hier nebenwirkungsfreien Erfolg haben wuerden. Ich versuche mal, mit gutem Beispiel voran zu gehen...

Lächerlich

Bei Desinteresse bleibt man halt von so einem Thread fern anstatt ihn runter zu machen und weiterhin den "Fin ist das einzig Wirksame" Befürworter zu spielen! Das ist und bleibt ein Märchen, denn es wirkt nicht bei jedem und es müssen Alternativen her. ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 05 Dec 2018 17:31:13 GMT

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

Für was eigentlich die Oberkörperbilder?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 05 Dec 2018 17:58:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Aristo

Der will doch offensichtlich bloss provozieren, indem er so einen daemlichen Kommi hinterlaesst, ohne Sinn und Verstand..

Edit: Vielleicht hier die Grenze ueberschritten... Pandemonium bitte deabonnie den Thread einfach, oder bring konstruktive Kritik.

@heinzbecker

In gewissen Masse spielt auch Sport und Koerperfett bei Haarausfall eine Rolle. Daher zur Beobachtung begleitet mit den anderen Bildern

Viel wichtiger aber noch fuer mich persoendlich, aus ganz banalem Interesse wie mein Training verlauft ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Wed, 05 Dec 2018 20:29:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Körperfett spielt also ein Rolle (bei AGA induziertem Haarausfall), warum kenn ich dann viele die Übergewichtig sind und 100 mal besser Haare haben als ich?
Jetzt wird es aber interessant.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 05 Dec 2018 20:57:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist eine gute Frage.

Die vereinfacht Antwort ist, dass erhöhtes Koerperfett direkt mit erhoehtem Estrogen bzw. Einer niedrigeren Testosteron:Estrogen Ratio zsuammenhaengt.

Was das wiederum mit AGA zu tun hat ist eine ganz andere Geschichte.

Warum Menschen mit erhoehtem KF oft auch vollescHaar haben geht auch wieder tiefer. Ich plne in Zukunft einige hochwertige Artikel zu schreiben die diese und aehnliche Fragen mit studien unterlegt beantworten

Stay tuned

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 06 Dec 2018 00:17:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Wed, 05 December 2018 18:58***Edit. Keine Beleidigungen!***
Unglaublich, was für ein Klientel sich hier mittlerweile rumtreibt. x(

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 06 Dec 2018 01:09:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:wut:

Pandemonium, habe Dir eine PN geschrieben...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [valesk](#) on Thu, 06 Dec 2018 14:05:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Thu, 06 December 2018 01:17Schnuggi schrieb am Wed, 05 December 2018 18:58***Edit. Keine Beleidigungen!***
Unglaublich, was für ein Klientel sich hier mittlerweile rumtreibt. x(
Herrlich. :lol:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Thu, 06 Dec 2018 17:50:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na da bin ich aber mal gespannt drauf. Wie der Fettgehalt den Hormonspiegel beeinflusst, würdest du es für mich auch Biochemisch erklären oder einfach nur eine stumpfe Studie von Pubmed drunter knallen, die an 10 Leuten durchgeführt wurde.
Es tut mir leid aber das ist doch alles an der Realität vorbei.

Es wird hier keinem etwas bringen wenn es kein KF von 18% auf 9% verringert, da bin ich mir sicher.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Thu, 06 Dec 2018 19:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt ja auch genügend Spitzensportler mit ner Glatze.
Das ist nun wirklich absoluter BS.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 06 Dec 2018 21:12:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerechtfertigte Einwände, definitiv.

Ich hab mir einen Reminder gesetzt und schreibe euch PNs wenn ich mein Artikel fertig geschrieben habe. In der Zwischenzeit koennt ihr in meiner Signatur den Artikel ueber u.a. Zusammenhang von Testo:Estro Ratio und Haarausfall nachlesen, falls ihr nicht warten wollt

Wenn mein Beitrag kommt, dann fundiert wie von dir beschrieben medi

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Thu, 06 Dec 2018 22:47:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster,

das sind aber zwei paar Schuhe. Umso extremer der Sport umso mehr Glatzen, vorausgesetzt man ist überhaupt mit dem Segen des AGA befallen. Ansonsten macht es einfach garnix aus, genauso wie Testo, Esto und der ganze Mist.
Ich bin gespannt Schuggi.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Thu, 06 Dec 2018 23:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MediLerner schrieb amUmso extremer der Sport umso mehr Glatzen,
Ist aber genauso falsch, oder nenne mir bitte Beispiele.
AGA hat nichts mit Sport, Ernährung oder anderen Lebensumständen zu tun.

Demnach müssten ja alle bei der Tour de France oder Ironman ne deutliche AGA haben.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Fri, 07 Dec 2018 08:41:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein eben nicht, es ist genauso wie überall in der Gesellschaft. Nehmen wir 100 Spitzensportler und 100 normale Leute. Bei beiden ist die AGA Verteilung gleich, nur wird sich diese bei den Spitzensportler mehr manifestieren. Eben weil hier meinst Doping im Spiel ist und es durch Extremsport (Absoluter Stress für den Körper) zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol kommt, was den Körper auch schneller altern lässt.

Ich bin der Meinung, wenn du AGA hast und Spitzesport betreibst, dann drehst du deine AGA einfach nur schneller auf.
Hast du kein AGA dann ist es absolut egal, was du dir antust. Haare wachsen auch in den größten Mangelzuständen perfekt.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 07 Dec 2018 10:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde diesen Thread ziemlich interessant und wir haben offensichtlich sehr ähnliche Ansichten. In meinem Thread habe ich viele Studien und Artikel verlinkt die zu deinem ganz gut passen und vllt. auch offene Fragen beantwortet.

Ich lasse deshalb mal den Link hier in der Hoffnung, dass wir vielleicht ein paar Dinge ergänzen können.

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/33245/0/0/>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 07 Dec 2018 10:20:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und hier schonmal die erste kleine Ergänzung zum Thema Leistungssport und AGA.

***Edit. Es ist keine Quelle angegeben und der kopierte Text ist zu umfangreich, bitte lies hier:
https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=19359&goto=206620&#msg_206620 ***

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 07 Dec 2018 11:12:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Bodybuilders who inject exogenous androgens significantly increase their risk of arterial calcification [46]

Quelle: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 07 Dec 2018 12:33:46 GMT

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

Zitat:

In mice, dose-dependent DHT and testosterone injections increase arterial calcification lesions by 300400% [47]

Quelle: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Geheimratsopfer](#) on Fri, 07 Dec 2018 12:35:50 GMT

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

Zitat:

Rats treated with testosterone express increased fibrosis in heart tissues [48].

Quelle: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Damn123](#) on Mon, 04 Mar 2019 13:46:25 GMT

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

gibt es bei dir ein Update Schnuggi? Würd mich interessieren

Lg

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Mon, 04 Mar 2019 16:01:09 GMT

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

Damn123 schrieb am Mon, 04 March 2019 14:46gibt es bei dir ein Update Schnuggi? Würd mich interessieren

Lg

Jo kommt demnaechst...

Bin gerade seeeeeehr beschaeftigt, aber gibt einiges zu erzaehlen.

Update kommt.

Liebe Gruesse

- Schnuggi

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 04 Mar 2019 18:51:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Bin gerade seeeeeehr beschaeftigt, aber gibt einiges zu erzaehlen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 20 Mar 2019 14:24:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update 20.03.2019, Bilder Status Update.

Sooo liebe Freunde der Haare. Ein Update ist überfällig. Es sind jetzt 15 Wochen, oder 3,5 Monate vergangen seit meinem letzten Update. Viel wichtiger jedoch, es ist nun exakt ein halbes Jahr vergangen seit meinem ersten Post... --> <https://imgur.com/a/thxiW1r>

Oh wie die Zeit doch rennt...

:arrow: Aktueller Status (19.03.2019): <https://imgur.com/a/1ZXL3aN>

Dies wird ein sehr trauriger Post... Eine melancholische Stimmung liegt derzeit über mir... Eine kleine Winterdepression? Antriebslosigkeit? Ich weiss es nicht, jedenfalls kann man die Zahl meiner durchgefuehrten Kopfhautmassagen der letzten 3 Monate an zwei Händen abzählen. Dafür haben wir jetzt ein sauber getracktes Paradebeispiel dafuer, wie sich der "Niedergang" der jugendlichen Haarpracht bei vielen Maennern schleichend abzeichnet. Bei dem Vergleich der beiden Bilder-Posts wird klar, wie schnell sich doch ein Status verschlechtern kann, und noch viel klarer, wohin die Reise geht, wenn nichts unternommen wird. Damit nochmal zum Kern dieses Threads.

Ich habe nämlich immer noch die Hoffnung / Zuversicht / Glauben daran, dass Kopfhautmassagen und ein paar andere Dinge die "Heilung" fuer Androgenetische Alopezie ist. Wobei man hier allerdings auf die Begrifflichkeiten aufpassen muss, wo doch nach aktuellster Studienlage gar nicht unbedingt das genetische Erbe, sondern vielmehr die Genexpression massgeblich ueber die Haarpracht bestimmt. Und diese ist durchaus veraenderbar. :)

In diesem Thread wurde bislang ausser grossem Gerede von Plaenen und Zielen noch nicht viel geleistet. Klar, es wurden hochwertige Bilder aufgenommen, die Vergleiche ermoeeglichen, wie es kaum andere Threads in diesem Forum tun. Dennoch habe ich es bisher nicht geschafft, Kopfhautmassagen und die Dinge, die in meiner jahrelangen Recherche und Arbeit an des Raetsels Loesung gefunden wurden, ueber einen laengeren Zeitraum hinweg konsequent umzusetzen.

Das zeigt einen Grund auf, warum Kopfhautmassagen in der Anti-Haarausfall-Szene noch nicht angekommen sind. Sie sind ein immenses zeitliches Investment, die von kaum jemandem durchgezogen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass dann jemand der wenigen Menschen mit dem noetigen Durchhaltevermoegen und der erforderlichen Disziplin auch noch genauestens trackt, und mit qualitativ hochwertigen, vergleichbaren Bildern seine Ergebnisse belegen kann, ist sehr sehr unwahrscheinlich.

Dennoch bin ich gewillt, es aufs Neue zu versuchen. Getreu dem Motto:

Zitat: Motivation doesn't work. Systems Do.

So habe ich mir ein kleines System gebaut, das mich täglich daran erinnert, und mich bestraft wenn ich nicht execute.

In diesem Sinne, wuenscht mir Glueck und Erfolg, denn ich habe mich vor ein paar Tagen mal wieder aufgerafft, und versuche auf eine Neues Kopfhautmassagen als taegliche Gewohnheit verdammt nochmal zu etablieren. Dieses mal ein wenig systematischer, und mit rigorosem Exekutieren, anstelle von launenhaftem Rumddeln. So oder so bekommt ihr weiterhin Bilder-Updates, denn mein Wunsch ist es Euch zu motivieren auch ins Handeln zu kommen. Man lebt nur einmal und die Zeit geht rasend schnell vorbei.

Das Regimen geht also weiter:

- :arrow: Kopfhautmassagen  la Schnuggi 2x 20 min täglich
- :arrow: Kokosoel ueber Nacht E14D
- :arrow: Keine Shampoos, kein Ket, kein Minox, gar nix bitches
- :arrow: Keine Supplements, bis ich Defizite vom Doktor bestaetigt bekomme.
- :arrow: Kein Zucker, keine Refined Carbs, kein Getreide!
- :arrow: 2x taeglich mind. 1 min Handstand
- :arrow: No Porn, 1-2x pro Woche Fappen
- :arrow: Schlafhygiene --> Selbe Aufsteh- und Zubettgehzeiten, selbe Schlafdauer jede Nacht (ausser wenn Norwoods Mum zu Besuch ist)
- :arrow: Keine Vegetable Oils, nur Butter und Kokosoel als Fett
- :arrow: Verschiedene Tierteile verzehren, nicht nur Brust und Filets.
- :arrow: Keine heissen Duschen, jeden morgen eine kurze eiskalte Dusche
- :arrow: Jeden Tag mind. 10 min Sonne
- :arrow: Jeden Morgen eine Frucht, jeden Mittag ein Gemuese
- :arrow: E90D Wasserfasten fuer 5-7 Tage
- :arrow: In der Zukunft regelmässiges Blut Spenden

Uns allen wie immer viel Glueck!

Erster Thread-Post: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/418867/#msg_418867
Letztes Update: https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/424009/#msg_424009

PS: Wer es wirklich ernst meint, und Kopfhautmassagen Ergebnisse schnell, unkompliziert und anonym tracken und diskutieren moechte, und zu alledem regen Austausch von Leuten wuenscht, die absolut committed sind dieses Problem aus ihrem Leben zu entfernen, der möge doch auf diesem Discord hier vorbeischauen. <https://discord.gg/4zhcFb6> (Warnung: Bitte nur joinen, wer es absolut ernst meint :!: :smug:)

PPS: Ich suche jemanden, der mit mir jeden Tag zur gleichen Zeit morgens und abends fuer ca. 2-3 Wochen bis zur Gewohnheitsetablierung per Video-Skype-Call Kopfhautmassagen durchfuehrt. Quasi als Art Rechenschaftspartner. Wer schwaenzt, zahlt 50 Euro. Irgendwie sowas. Bei Interesse PN an mich oder noch besser, Anschrift auf Discord (--> Life Entrepreneur).

File Attachments

1) [Das Bin jetzt ich cropped.jpg](#), downloaded 507 times



Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Westhair](#) on Wed, 20 Mar 2019 15:00:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich finde deine Haarlinie top!

Auch die kurzen Haare viel besser. Finde lange Haare an den Seiten bzw auf dem ganzen Kopf steht so gut wie niemandem und für junge Frauen ist es meistens ein Ausschlusskriterium. Eher noch als millimetefrisur

Sehe da jetzt eigentlich keinen dramatischen Unterschied. Auch deine angesprochene tonsur ist für mich auch keine wirkliche Ausdünnung... Kommt halt immer darauf an wie es früher war

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 20 Mar 2019 15:37:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe bei dir irgendwie überhaupt keine AGA. Aber man ist sich selbst natürlich immer am kritischsten.

Hast du das Dermarolling eingestellt? Wenn du so überzeugt von der Wirkung der Massagen bist, ist das doch eigentlich eine super Ergänzung dazu?!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Piwie](#) on Wed, 20 Mar 2019 17:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Kommentare besitzen unterhaltungswert :o

Schnuggi schrieb am Wed, 20 March 2019 15:24 Dennoch habe ich es bisher nicht geschafft, Kopfhautmassagen und die Dinge, die in meiner jahrelangen Recherche und Arbeit an des Raetsels Loesung gefunden wurden, ueber einen laengeren Zeitraum hinweg konsequent umzusetzen.

Schade, dass du temporär dem Müßiggang unterlegen warst. Erhoffte man sich doch, du wärst ein weiterer User, der das Behandlungskonzept belegkräftig voran treiben könnte. Sicherlich kennst du den Nachbarthread bereits, aber die Vorgehensweise ist ja bei euch so ziemlich gleich, falls du ihn nicht kennst, könnte er dich vllt zusätzlich motivieren.
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/33473/>

Zitat: Das zeigt einen Grund auf, warum Kopfhautmassagen in der Anti-Haarausfall-Szene noch nicht angekommen sind. Sie sind ein immenses zeitliches Investment, die von kaum jemandem durchgezogen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass dann jemand der wenigen Menschen mit dem noetigen Durchhaltevermoegen und der erforderlichen Disziplin auch noch genauestens trackt, und mit qualitativ hochwertigen, vergleichbaren Bildern seine Ergebnisse belegen kann, ist sehr sehr unwahrscheinlich.

Wenn wir jetzt mal davon ausgehen, dass es wirkt, so muss man sich dennoch der Tatsache

bewusst werden, dass man auf diese Weise den Haarausfall genauso schleichend entgegenwirkt, wie die Prozesse die zu ihm führten, sprich in den meisten Fällen reden wir hier von Jahren. Berücksichtigt man dann noch, dass die genannten Prozesse eventuell trotzdem im Hintergrund weiter wüten, besonders wenn man anfängt die Sache wieder schleifen zu lassen, bekommt man den Eindruck man kämpft gegen Windmühlen.

Deine Ausgangslage ist aber ideal dafür, Effekte "recht schnell" zu verzeichnen. Nach einem Jahr der Anwendung, solltest du definitiv feststellen können, ob es für dich the Cure ist oder ob sich sowieso nichts tut.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sigara](#) on Wed, 20 Mar 2019 18:43:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Wed, 20 March 2019 15:24Update 20.03.2019, Bilder Status Update.

Sooo liebe Freunde der Haare. Ein Update ist überfällig. Es sind jetzt 15 Wochen, oder 3,5 Monate vergangen seit meinem letzten Update. Viel wichtiger jedoch, es ist nun exakt ein halbes Jahr vergangen seit meinem ersten Post... --> <https://imgur.com/a/thxiW1r>

Oh wie die Zeit doch rennt...

:arrow: Aktueller Status (19.03.2019): <https://imgur.com/a/1ZXL3aN>

:arrow: Jeden Morgen eine Frucht, jeden Mittag ein Gemüse

Also manche übertreibens auch mit ihrem Kampf gegen den Haarausfall :d :d

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 20 Mar 2019 18:47:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@westo

Mit Ausschlusskriterium meinst Du wohl lange Haare an den Seiten = Kein Sex oder was hahaha

Tonsur kann auch einfach ein krasser Wirbel sein, ja. Aber die AGA schreitet zu 100 % erbarmungslos voran...

@BaertigerNW1

Dermarolling habe ich deswegen eingestellt, weil ich wissen möchte wie ich ohne sie, also nur mit Kopfhautmassagen voran komme. Damit ich weiss was wirkt. Nicht dass die KHM's alleine schon genug wirken, und ich mein restliches Leben lang umsonst Nadeln in den Kopf ramme, you know.....

@Piwie

Geheimratsopfer hatte neulich meinen Thread zugespammt. Ein unverzeihliches Ereignis! :d

Spass beseite, er macht sein Ding. Das hier soll explizit KEIN Diskussionsthread sein, was die Wirksamkeit der KHM's angeht, sondern beschreibt im engen Sinne einfach eben genau eines - My Story.

Ich habe eh die Theorie, dass Geheimratsopfer ein alter bekannter ist.....

Mit dem einen Jahr hast Du durchaus Recht. Das müsste ich durchziehen, danach weiss ich mit 100 %iger Wslkeit was Sache ist. Bei Deiner Erwähnung Deines Kampfes gegen Windmühlen scheint es mir, als hättest Du meine Vorgehensweise noch nicht ganz verstanden. Oder vielleicht habe ich sie einfach nicht genau erklärt. Fakt ist jedoch, dass Kopfhautmassagen lediglich dazu dienen, entstandenen Schaden zu beheben. Somit wäre das ein Kampf gegen Windmühlen, ganz recht. Der ganze andere Scheiss jedoch dient der Ursachenbekämpfung, soll also das Fundament der Windmühlen bzw. die Entstehung von neuer AGA (versimpelt dargestellt) verhindern.

GG! :pistol: :smug:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [mike](#) on Wed, 20 Mar 2019 18:56:04 GMT

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

Sigara schrieb am Wed, 20 March 2019 19:43Schnuggi schrieb am Wed, 20 March 2019 15:24Update 20.03.2019, Bilder Status Update.

Sooo liebe Freunde der Haare. Ein Update ist überfällig. Es sind jetzt 15 Wochen, oder 3,5 Monate vergangen seit meinem letzten Update. Viel wichtiger jedoch, es ist nun exakt ein halbes Jahr vergangen seit meinem ersten Post... --> <https://imgur.com/a/thxiW1r>

Oh wie die Zeit doch rennt...

:arrow: Aktueller Status (19.03.2019): <https://imgur.com/a/1ZXL3aN>

:arrow: Jeden Morgen eine Frucht, jeden Mittag ein Gemüse

Also manche übertreibens auch mit ihrem Kampf gegen den Haarausfall :d :d

die Linie ist natürlich sehr schön :thumbup:

Meine wäre auch so in etwa..ist aber aktuell schlechter.. als bei ihm. bei mir fehlt vorne das feine muster wie er es noch hat....bei mir ist es etwas "abgehackt" eckiger..

aber die Struktur ist sehr fein und die dichte weniger man sieht es am weiten Scheitel

aber im großen und ganzen ein guter status ;) :thumbup:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [mike](#) on Wed, 20 Mar 2019 19:03:18 GMT

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

westo schrieb am Wed, 20 March 2019 16:00Also ich finde deine Haarlinie top!

Auch die kurzen Haare viel besser. Finde lange Haare an den Seiten bzw auf dem ganzen Kopf steht so gut wie niemandem und für junge Frauen ist es meistens ein Ausschlusskriterium. Eher noch als millimetefrisur

Sehe da jetzt eigentlich keinen dramatischen Unterschied. Auch deine angesprochene tonsur ist für mich auch keine wirkliche Ausdünnung... Kommt halt immer darauf an wie es früher war blödsinn

wenn lange haare dann alles lang... sonst ist es nicht ganz und nicht halb

lange haare oben und kurze seiten sind einfallslos, hat fast jeder kreativlose und kann ich nicht mehr sehen..sieht furchtbar aus

ausserdem

bei so einer linie kann er die haare tragen wie der junge axl rose, sebastian bach, ... ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Sigara](#) on Wed, 20 Mar 2019 19:24:53 GMT

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

Lange Haare sind schon was feines. Schade dass das ausstirbt, ich kanns leider auch nicht mehr tragen :roll:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [BärtigerNW1](#) on Wed, 20 Mar 2019 20:16:50 GMT

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

Schnuggi schrieb am Wed, 20 March 2019 19:47

@BaertigerNW1

Dermarolling habe ich deswegen eingestellt, weil ich wissen möchte wie ich ohne sie, also nur mit Kopfhautmassagen voran komme. Damit ich weiss was wirkt. Nicht dass die KHM's alleine schon genug wirken, und ich mein restliches Leben lang umsonst Nadeln in den Kopf ramme, you know.....

Ok, verstehe. Wie ist denn Deine Meinung zum Dermarolling only? Die Wirkungsweise zu den Kopfhautmassage ist doch relativ ähnlich, oder? Mir persönlich macht das Dermarollen nämlich weniger aus als die Massagen.

Zum Thema lange Haare:

Finde das ziemlich cool, wenn Männer lange Haare tragen und nicht dem Trend hinterherlaufen. Ich kann's nicht mehr sehen, jeder Depp da draußen mit dem Seiten-auf-Null Schnitt.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Westhair](#) on Wed, 20 Mar 2019 21:24:26 GMT

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

Wie gesagt die Frauen mit denen ich geredet habe denen gefällt es gar nicht. Aber ist halt nur meine Zielgruppe, bzw mein Alter kann sich auch ändern, wenn die so 30 sind. Aber darum geht's ja hier nicht. Jeder hat halt seinen Style, welcher wahrscheinlich schon darauf ausgelegt ist bei der entsprechenden Zielgruppe zu landen, bei mir sind das halt eher Frauen, die vermutlich andere als "Tussis" klassifizieren würden

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 21 Mar 2019 08:48:54 GMT

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

Lange Haare sind mega cool, wenn man sie denn tragen kann. Aber dafür sind meine Haare einfach finde ich viiiel zu dünn :(--> Experiment over. :wut:

Westo du kommst bestimmt aus dem Marketing :d Zielgruppe :roll: Find ich aber gut :thumbup:

Ich kann Dir zur Dermarolling only keine verbindliche Antwort geben. Die beiden Wirkungsmechanismen sind zwar ähnlich (sowohl bei KHM's & auch DR Auslösung von akuter Inflammation), dennoch sind sie im Detail verschieden. Muesste man länger ausholen. Aber wenn dir das nichts ausmacht, dann fang doch mit DR an und nimm ein Jahr später wenns nix hilft KHM's dazu.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Damn123](#) on Thu, 21 Mar 2019 13:08:23 GMT

westo schrieb am Wed, 20 March 2019 22:24 Wie gesagt die Frauen mit denen ich geredet habe denen gefällt es gar nicht. Aber ist halt nur meine Zielgruppe, bzw mein Alter kann sich auch ändern, wenn die so 30 sind. Aber darum geht's ja hier nicht. Jeder hat halt seinen Style, welcher wahrscheinlich schon darauf ausgelegt ist bei der entsprechenden Zielgruppe zu landen, bei mir sind das halt eher Frauen, die vermutlich andere als "Tussis" klassifizieren würden Interessant . Bis jetzt hat jede Frau mit der ich was hatte zu mir gesagt das sie längere Haare an den Seiten schöner finden. Ist halt einfach Geschmacksache. Ich mag die Seiten kürzer auch ein bisschen lieber aber hauptsächlich weils pflegeleichter ist und weil ich des schon immer so getragen habe.... hab schon immer sehr feine Haare und meine Haare wirken einfach dichter wenns oben länger ist

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [heinzbecker](#) on Thu, 21 Mar 2019 16:52:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist doch auch nur ein Trend mit dem rasierten Seiten. Früher hätte das jemand mit mittellangen bis langen Haaren niemals gemacht.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 22 Mar 2019 06:01:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Kein Zucker,
Mach ich seit Februar auch. Das heißt, ich habe Zucker drastisch reduziert, es ist ja leider überall drin!!!
Ich machs aber nicht in Bezug auf Haare, sondern weil ich die letzten 30 bis bald 40 Jahre, Süßigkeiten wie Schokolade, Gummibärchen, Nutella, Energy Drinks, Spezi, Cola, Eis etc etc konsumiert habe ohne Verstand!

Cooler Foto übrigens. Weiter so. Ob Kopfhaut massieren wirklich gegen AGA hilft, hab ich nie (richtig) ausprobiert.
Die Dermalroller-Geschichte bringt vielleicht was (auch ohne Fin, Minox, Ru?????), da würde ich ansetzen.
Danke fürs update.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Damn123](#) on Fri, 22 Mar 2019 08:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heinzbecker schrieb am Thu, 21 March 2019 17:52 Ist doch auch nur ein Trend mit dem rasierten Seiten. Früher hätte das jemand mit mittellangen bis langen Haaren niemals gemacht.

Was glaubst du warum damals alle mit langen Haaren rumgelaufen sind!? Achso....richtig , weils Trend war und mans damals eben so getragen hat

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [cyclonus](#) on Fri, 22 Mar 2019 09:46:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

But where is the AGA? :|

Du hast imho feine/dünne (nicht zu verwechseln mit wenig) blonde Haare, aber wirklich auf keinem Bild irgendwelche Anzeichen von AGA.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Obes89](#) on Fri, 22 Mar 2019 11:34:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Fri, 22 March 2019 10:46But where is the AGA? :|

Du hast imho feine/dünne (nicht zu verwechseln mit wenig) blonde Haare, aber wirklich auf keinem Bild irgendwelche Anzeichen von AGA.

Das habe ich mich auch gefragt. Ist doch ein Top Status und definitiv nichts wo man viel tun muss
:frage: Die Haare sind fein, aber sehr dicht, nicht mal leichte GHE oder eine wirkliche Mature Hairline. Da würde ich mir das massieren etc. sparen :o

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Fri, 22 Mar 2019 11:52:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Fri, 22 March 2019 10:46But where is the AGA? :|
Alter geht mir das auf den SACK! :wut:

Herzlichen Glueckwunsch, Cyclonus, nichts gegen Dich Du kannst nichts dafuer, aber Du hast gerade mit nur EINEM SATZ die drei Hauptgründe genannt, warum mir diese Haarausfallforen so unglaublich auf die Eier gehen in letzter Zeit.

1. "AGA" = Androgenetische Alopezie. FALSCH BEZEICHNUNG. Es steht NICHT ausser Frage, dass Haarausfall erblich bedingt ist. Zum Kuckuck nochmal. Damit auch gleich zum zweiten Punkt
2. Confirmation Bias. Nur weil man irgendwas zweitausend mal liest, heisst es noch nicht, dass es auch wahr ist. Wir Menschen neigen dazu, immer nach Bestaetigung von unseren bereits vorhandenen Glaubenssaetzen suchen, anstatt alles kritisch zu hinterfragen. Daher wird seit Jahrzehnten auf Foren ein- und derselbe QUATSCH verzapft.
3. "WHERE IS THE HAARAUFSALL." Verfickt nochmal, Haarausfall muss doch IMMER IN

ABHAENGIGKEIT zu frueheren Haarstati der Person festgemacht werden. Im konkreten heisst das, dass jemand der mit einer extrem hohen Stirn auf die Welt gekommen ist, vielleicht gar keinen Haarausfall hat, obwohl ihn manche hier im Forum als NW2 bezeichnen wuerden. Bei mir z.B., der mit einem sehr niedrigen Haaransatz auf die Welt gekommen ist, ist ein "normaler" Haaransatz schon als Haarausfall zu bezeichnen.

ABER DAS VERSTEHEN DIE LEUTE HIER NICHT. SIE ZEIGEN MIT DEM FINGER AUF IRGENDWELCHE EINZELBILDER, UND MEINEN SIE KÖNNTEN WIE BEI TINDER EINFACH NACH LINKS UND RECHTS WISCHEN: "JAP, HAARAUFSFALL, NOPE, KEIN HAARAUFSFALL, JAP, HAARAUFSFALL...." Man muss es in FUCKING RELATION SEHEN. Und dann sieht man doch auch wohin die Reise geht. Das ist doch gesunder Menschenverstand.

:wut: :wut: :wut:

So, ich bin wieder raus fuer 3 Monate. Und jetzt ist hier auch Schluss mit Diskussion, ob kurze Seiten grad im Trend liegen oder wie das 1980 war usw... Ist mir schnurz piep egal und tut hier nichts zur Sache, fuer derartige Beitraege gibt es genuegend offene Threads von Norwood. Der freut sich ueber ein paar Kommis.

Dankeschoens gehen wie immer raus an Sonic, Mike und Piwie, fuer die qualifizierten Beitraege. Ich melde mich bald wieder...

In diesem Sinne, an alle Freunde der Haare: Viel Glück und Erfolg!

- Schnuggi out :pistol:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [heinzbecker](#) on Fri, 22 Mar 2019 13:31:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damn123 schrieb am Fri, 22 March 2019 09:37heinzbecker schrieb am Thu, 21 March 2019 17:52Ist doch auch nur ein Trend mit dem rasierten Seiten. Früher hätte das jemand mit mittellangen bis langen Haaren niemals gemacht.
Was glaubst du warum damals alle mit langen Haaren rumgelaufen sind!? Achso....richtig , weils Trend war und mans damals eben so getragen hat
Ja klar, natürlich war das ein Trend. Aber da hatten die Leute überall die Haare lang nicht nur oben. Trotzdem gab es Leute mit mittellangen Haaren, auch an der Seite mit zb Haare über den Ohren oder halb über die Ohren.
Heute sind, egal bei welcher Frisur, die Seiten immer deutlich kürzer rasiert.
Nicht, dass es mich stören würde, aber es ist schon sehr auffällig.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 02 Apr 2019 15:31:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleiner Tipp an alle die genau wie ich hart am Strugglen sind diese 2x 20minuetigen Kopfhautmassagen als Gewohnheit fix zu etablieren, hier ein Tipp der für mich funktioniert.

Anstatt zu denken, ich "muss / sollte diese KHM's machen, weil ich sonst ja meine Haare verliere", was ja automatisch eine Art Zwang ist, bzw. stark mit Disziplin verknüpft ist, empfehle ich folgendes:

Start with WHY. Gehe auf die tiefste Ebene, ganz runter, und frage Dich, warum eigentlich? Warum moechte ich Haarausfall bekaempfen. Und wenn Du dieses Warum gefunden hast (z.B. ich möchte geliebt werden und mit mehr Haaren habe ich eine höhere Wahrscheinlichkeit geliebt zu werden und damit glücklicher zu sein), dann fokussiere Dich darauf, bevor Du die notwendigen Massnahmen zur Bekaempfung ergreifst.

Cheers.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Piwie](#) on Mon, 15 Jun 2020 21:46:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Schnuggi,

ich nehme an, dass du mittlerweile ein schlussendliches Fazit ziehen konntest, wäre nett wenn du es uns mitteilen könntest und deine Story abschließt (oder weiterführst, falls du weiter behandelst).

gruß

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 12:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

updates :o :?: :?:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 12:25:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herrlich dass sowohl norwood als auch schnuggi zu dem selbem Ergebnis der Verkalkung mit der selben Lösung der Massage kommen. :applaus: :applaus:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Jun 2020 14:29:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bringt trotzdem nichts.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Jun 2020 17:44:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 16 June 2020 16:29 Bringt trotzdem nichts.

zumindest kennen wir die ursache, bei der lösung müssen wir noch etwas feilen, aber bei dem Tempo wie Norwood arbeitet ist es nur eine Frage der Zeit bis er das Ergebnis gelüftet hat. Der Mann ist ein 24h Jobber.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Jun 2020 18:01:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis es was sinnvolles gegen AGA gibt sind wir alle schon unter der Erde.
Und nur weil irgendwer was behauptet, müssen wir ja nicht die Ursache kennen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 16 Jun 2020 20:47:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:zumindest kennen wir die ursache, bei der lösung müssen wir noch etwas feilen, aber bei dem Tempo wie Norwood arbeitet ist es nur eine Frage der Zeit bis er das Ergebnis gelüftet hat. Der Mann ist ein 24h Jobber.
Dieses Tempo, so wie du es nennst, macht er schon seit mindestens 15 Jahren.
Was hat es ihm gebracht???

Halte dich an das Altbewährte und die Fakten, wenn du deine Haare behalten willst Conan.

Ach ähm Blacky, gibts eigentlich auch mal Bilder von deinem Haarstatus? :thumbup:
Fin und HT ist deine Lösung?!
Würd mich mal interessieren.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Tue, 16 Jun 2020 21:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Sonic, schön zu hören dass Du noch lebst! ;)

Aber bitte an alle, nicht in diesem Thread rumspammen...

Bringe bald ein Update...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [MediLerner](#) on Wed, 17 Jun 2020 12:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann hau uns mal um, ansonsten kann man sich das hier ja nicht antuen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Wed, 17 Jun 2020 15:42:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er hatte doch sowieso 0 Haarausfall, also erwarte bitte nicht zuviel.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Jun 2020 17:06:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Wed, 17 June 2020 17:42Er hatte doch sowieso 0 Haarausfall, also erwarte bitte nicht zuviel.
Von NW0,1 auf NW0 :d ;)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Erdnase](#) on Wed, 17 Jun 2020 17:42:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Tue, 16 June 2020 14:25Herrlich dass sowohl norwood als auch schnuggi zu dem selbem Ergebnis der Verkalkung mit der selben Lösung der Massage kommen.
:applaus: :applaus:
Fünf Beträge über dir wird noch über Confirmation Bias gesprochen und dann das ;)

Hinsichtlich Norwoods Forschung ist hier im Forum glaub ich jede Abfälligkeit verloren worden. Allerdings möchte ich nur mal an die Überlegung, Entkalker gegen Fibrose im Gewebe unter der Kopfhaut aufzutragen, erinnern. Die Hoffnung ist also insgesamt unbegründet.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Fri, 30 Oct 2020 19:34:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wann kommt das Update 8)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 28 Jan 2021 20:44:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mini-Update :!:

Männer, was soll ich sagen...

Habe eigentlich gar keine Lust hier zu posten, und finde meine eigenen Posts von früher teilweise brutal cringe.

<https://imgur.com/a/YFYNsLc>

Jetzt kommen wieder die Lackaffen und sagen "ehhhh du hast ja gar kein HAaRaUsFaLI!!!"

Jeder, der oben dünnere Haare hat als an den Seiten, hat Haarausfall, verdammt. Checkt das doch mal.

Und es ist völlig legitim, dann auch dagegen vorzugehen.

Ich könnte hier einen ellenlangen Text schreiben, es hat sich so viel verändert, vor allem in meinem Mindset, aber ich gebe Euch einfach einen kurzen Rundown.

- wenn du nächtelang durch Foren scrollst und nicht wissenschaftliche Textnachrichten als Guidance für deine Gesundheit nimmst, hast du ein ganz anderes Problem als Haarausfall
- es ist geisteskrank wie sich hier eigentlich gar nichts verändert hat. die selben Spezialisten treiben ihr Unwohlsein, wie ich gerade gesehen habe Norwood wieder am Trollen. ("In meiner Stadt hat jeder 2. über 50 eine Löwenmähne") (Wie kann man so etwas hirnrissiges behaupten???)
- Zu viele Köche verderben den Brei. Der eine sagt das, der nächste das. Such Dir einen Mentor / Coach / Ratgeber / Arzt, EINEN der belegbar RESULTATE am Fließband erzeugt hat, und setze eins zu eins das um was er dir sagt.
- wenn du jedes mal wenn du in den Spiegel schaust traurig bist und in jedem Autofenster deinen Haaransatz überprüfst und dich selbst hasst, ist NICHT Haarausfall dein Problem

Next Update mit vernünftigem, vergleichbaren Licht in the near future.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [alopezie01](#) on Fri, 29 Jan 2021 11:19:55 GMT

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

Durch Zufall gesehen, hast Du top aufgearbeitet Deine ersten Posts!
Danke!

Victor Black und Derek (More Plates More Dates) gefallen Dir sicher, falls Du sie noch nicht kennst!

Empfiehlst Du das Shampoo <https://www.amazon.de/dp/B003USGPL2> noch immer?
Habe mir die Regempure DR Produkte geholt.

Deine Gogledrive Links laufen nichtmehr.
Flowchart macht Sinn, DHT ist nicht alleinig der Auslöser
(<https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=getfile&id=26827&>).

Ich würde gerne verstehen, was Du mit Deinem letzten Post meinst. Du hast Dich zu sehr reingesteigert und das ist es nicht wert, das Leben geht weiter ohne Haare?

Freue mich über Deine Rückmeldung.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Fri, 29 Jan 2021 17:55:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Thu, 28 January 2021 21:44Mini-Update :!:

Männer, was soll ich sagen...

Habe eigentlich gar keine Lust hier zu posten, und finde meine eigenen Posts von früher teilweise brutal cringe.

Schön dass du das auch endlich einsiehst. Nichtsdestotrotz bin ich auf weitere Ergebnisse gespannt :o

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sun, 04 Apr 2021 22:56:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Fri, 29 January 2021 18:55Schnuggi schrieb am Thu, 28 January 2021 21:44Mini-Update :!:

Männer, was soll ich sagen...

Habe eigentlich gar keine Lust hier zu posten, und finde meine eigenen Posts von früher teilweise brutal cringe.

Schön dass du das auch endlich einsiehst. Nichtsdestotrotz bin ich auf weitere Ergebnisse gespannt :o

Trotz der Cringeness, stehe ich zu allem was ich gesagt habe und würde es wieder genau so machen. Ist eine normale Journey im Laufe des Lebens eines Mannes...

Anyways, ich wage nochmal einen Versuch monatlich Update-Bilder reinzuhauen.
Emotionslos, schmerzlos, effektiv...

:!: Update 2021-04-05 :!:

<https://imgur.com/a/VYcbZSm>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 08 May 2021 17:37:14 GMT

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

:!: Update 2021-05-08 :!:

Weiter geht's mit stupiden Progress Pics im 1-Monats-Takt.

- Mache seit 6 Wochen fast täglich Kopfhautmassagen
- Kopfhaut extrem weich geworden, und wir mit jedem Tag elastischer
- Haare an den Seiten haben jetzt schon eine viel weichere Konsistenz bekommen, ich würde sogar sagen dicker
- Alle 2 Wochen Microneedling mit Derminator 2.0 auf gesamtem Skalp. Bisher nur 1.5mm max, 15 Minuten.
- Habe guten Rhythmus und Routine gefunden. Werde weiter durchziehen und schauen wir mal wo ich in einem Jahr stehe.
- Ach ja und nehme noch alle 2 Tage Nizoral/Ket-Shampoo. Sonst keine Mittelchen...

<https://imgur.com/a/3KROWnK>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [DetConan](#) on Sat, 08 May 2021 18:40:13 GMT

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

Schnuggi schrieb am Sat, 08 May 2021 19:37 :!: Update 2021-05-08 :!:

Weiter geht's mit stupiden Progress Pics im 1-Monats-Takt.

- Mache seit 6 Wochen fast täglich Kopfhautmassagen

- Kopfhaut extrem weich geworden, und wir mit jedem Tag elastischer
- Haare an den Seiten haben jetzt schon eine viel weichere Konsistenz bekommen, ich würde sogar sagen dicker
- Alle 2 Wochen Microneedling mit Derminator 2.0 auf gesamtem Skalp. Bisher nur 1.5mm max, 15 Minuten.
- Habe guten Rhythmus und Routine gefunden. Werde weiter durchziehen und schauen wir mal wo ich in einem Jahr stehe.
- Ach ja und nehme noch alle 2 Tage Nizoral/Ket-Shampoo. Sonst keine Mittelchen...

<https://imgur.com/a/3KROWnK>

Lediglich durch Massagen hast du die Kopfhaut weich bekommen? Wie lange massierst du?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Sat, 08 May 2021 18:41:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bilde ich es mir ein oder ist der Status vorne schlechter geworden?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 08 May 2021 22:03:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Steht doch da, Jonge??!

- "Massiere seit 6 Wochen"

Aber ja, nur damit. Weiß nicht wie viel der Derminator 2.0 damit zu tun hat, aber vermutlich eher weniger, weil den verwende ich nur auf der Kopfoberseite.

Kann sein dass Front schlechter geworden ist, aber das ist auch ein minimal ungünstiges Bild wo ich leicht nach oben ziehe. Nächstes mal pass ich besser auf.

Insgesamt wird natürlich alles schlechter. Ist ja ganz normal, habe auch schon seit Jahren schleichenden Haarausfall.

Aber bin sehr sehr zuversichtlich dass die Kombi aus perfekter Ernährung, daily KHMs + Dermalroll das Problem für immer in den Griff bekommt...

Euch weiterhin viel Spaß beim Fin schlucken ;) :nod: :p

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Sat, 08 May 2021 22:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Sun, 09 May 2021 00:03 Steht doch da, Jonge??!

- "Massiere seit 6 Wochen"

Aber ja, nur damit. Weiß nicht wie viel der Derminator 2.0 damit zu tun hat, aber vermutlich eher weniger, weil den verwende ich nur auf der Kopfoberseite.

Kann sein dass Front schlechter geworden ist, aber das ist auch ein minimal ungünstiges Bild wo ich leicht nach oben ziehe. Nächstes mal pass ich besser auf.

Insgesamt wird natürlich alles schlechter. Ist ja ganz normal, habe auch schon seit Jahren schleichenden Haarausfall.

Aber bin sehr sehr zuversichtlich dass die Kombi aus perfekter Ernährung, daily KHMs + Dermanoll das Problem für immer in den Griff bekommt...

Euch weiterhin viel Spaß beim Fin schlucken ;) :nod: :p
was frisst denn den ganzen tag

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sat, 08 May 2021 22:09:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=DetConan schrieb am Sun, 09 May 2021 00:05]Schnuggi schrieb am Sun, 09 May 2021 00:03

was frisst denn den ganzen tag

<https://imgur.com/a/51Ansxx>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [DetConan](#) on Sun, 09 May 2021 07:20:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Schnuggi schrieb am Sun, 09 May 2021 00:09]DetConan schrieb am Sun, 09 May 2021 00:05Schnuggi schrieb am Sun, 09 May 2021 00:03

was frisst denn den ganzen tag

<https://imgur.com/a/51Ansxx>
Was ist so besonders an dieser Ernährung?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 09 May 2021 08:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:- "Massiere seit 6 Wochen"

Aber ja, nur damit. Weiß nicht wie viel der Derminator 2.0 damit zu tun hat, aber vermutlich eher weniger, weil den verwende ich nur auf der Kopfoberseite.

Kann sein dass Front schlechter geworden ist, aber das ist auch ein minimal ungünstiges Bild wo ich leicht nach oben ziehe. Nächstes mal pass ich besser auf.

Insgesamt wird natürlich alles schlechter. Ist ja ganz normal, habe auch schon seit Jahren schleichenden Haarausfall.

Aber bin sehr sehr zuversichtlich dass die Kombi aus perfekter Ernährung, daily KHMs + Dermalroll das Problem für immer in den Griff bekommt...

Euch weiterhin viel Spaß beim Fin schlucken Wink Nod Razz
Hi Schnuggi,

Meine Einschätzung wäre, wenn die Haare mal richtig anfangen zu rieseln, wirst mit dieser „Behandlung“ auf lange Sicht nicht erfolgreich sein!
Wenn der Haarausfall beginnt, gerät man schnell in Panik...
rechtzeitiges und richtiges Handeln ist dann gefragt!!! Sind die Haare erst mal weg, wird es (noch) schwieriger werden, sie „zurückzuholen“!
Mit Abkürzungen wie KHMs stehe ich auf etwas Kriegsfuß (Keine Hilfsmittel) :)

Und zu der Aussage „Euch weiterhin viel Spaß beim Fin schlucken“, wirst du die Fin-Anwender verhöhnen, und wenn es mal richtig bei dir los gehen sollte, pinkeln sie dir vielleicht ans Bein. :nod:

Fazit: Status im Auge behalten (machst ja), und wenns dann richtig anfängt, deine Behandlung noch etwas ergänzen. :thumbup:

Grüß dich,
Sonic

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sun, 09 May 2021 09:40:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Sonic, schön Mal wieder von dir zu hören :)

Ja, mag sein dass ich die damit ein wenig auf die Schippe nehme...

Aber ich halte einfach nix von Chemiekeulen und Einschränkung in Lebensqualität für Haare, so gering sie auch sein mag.

Aber das muss jeder für sich selbst entscheiden... wenn ich 1-2 Seelen davor bewahren kann bin ich aber schon glücklich.... :roll:

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Sun, 06 Jun 2021 21:33:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:!: Monatliches Update :!:

Status 2021-06-06

Liebes Tagebuch...

- die letzten 4-5 Wochen nicht massiert
- Kopfhaut fängt wieder an zu jucken und wird wieder härter & unelastischer
- Haare fühlen sich recht voll an und werden wieder blond, wahrscheinlich weil Sommer da ist. ist ja ganz normal.
- unreine Haut, an den Seiten. Wahrscheinlich vertrage ich meine neue Bettwäsche nicht.

<https://imgur.com/a/VAixtNq>

See you next month...

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Lapulga10](#) on Sun, 06 Jun 2021 23:08:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Bro erstmal mega unterhaltsam wie du das ganze verpackst. Ich würde es gerne ähnlich so handhaben wie du sprich KHM täglich, 1x Dermanen wöchentlich und 2x Ket + 1 Aloe Vera über Nacht. Leider ist es bei mir so, dass ich 2x aus eiteln Gründen mit Minox für jeweils 3 Monate angefangen habe und die Sheddingphase zwar vorbei ist, aber noch nicht die Stellen wieder zugewachsen sind. Daher die Frage lieber Minox noch weiterverwenden oder doch langsam absetzen parallel zu den Maßnahmen von oben. Evtl auch eine Session mit dem Dermanen 0,5mm einstreuen. Aber vor dem Shedding naxh dem Absetzen hab ich echt Angst. Es ist mal wieder einer dieser Momente wo ich nachts mich doch wieder in diesem Forum wieder finde, obwohl ich mir vor 2 Tagen noch gesagt habe, es sind nur Haare und ich wollte mich nicht mehr verrückt machen lassen deswegen. Schwieriger als gedacht. Du hast es genau richtig gemacht und früh gehandelt. Denkst du es ist zu spät zum absetzen, da sich die Haare zu krass daran gewöhnt haben an Minox?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Sinner85](#) on Mon, 07 Jun 2021 12:12:02 GMT

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

Schnuggi schrieb am Sun, 06 June 2021 23:33 :!: Monatliches Update :!:

Status 2021-06-06

Liebes Tagebuch...

- die letzten 4-5 Wochen nicht massiert
- Kopfhaut fängt wieder an zu jucken und wird wieder härter & unelastischer
- Haare fühlen sich recht voll an und werden wieder blond, wahrscheinlich weil Sommer da ist. ist ja ganz normal.
- unreine Haut, an den Seiten. Wahrscheinlich vertrage ich meine neue Bettwäsche nicht.

<https://imgur.com/a/VAixtNq>

See you next month...

Das mit der unreinen Haut an der Seite habe ich auch gerade seit paar Wochen. Hatte ich davor noch nie und bin auch mittlerweile knapp 36. Echt seltsam. Dachte das kommt vielleicht auf einmal von runterlaufenden topischen Mitteln

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [alopezie01](#) on Sun, 19 Sep 2021 09:59:59 GMT

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

Imgur lädt bei mir leider nicht, kp obs besser oder schlechter wird bei Dir. Aber, guck mal bei Amazon nach ner Kopfmassagebürste fürs duschen, hilft mir sehr gut.!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [GHE](#) on Thu, 17 Oct 2024 07:40:51 GMT

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

Hallo Schnuggi,

dein letzter Post ist eine ganze weile her. Hast eu die Massagen wieder angefangen? Hattest du das Gefühl dass Sie die in Sachen Haarausfall irgendwas gebracht haben? Ggf. Stopp des Haarausfalls oder sogar Neuwuchs?

Würde mich über eine Rückmeldung freuen :)

Subject: Aw: My Story - Schnuggi

Posted by [Schnuggi](#) on Thu, 17 Oct 2024 13:00:20 GMT

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

Ich hatte ja nie wirklich krassen Haarausfall.

Aber definitiv habe ich Volumen verloren in den letzten 5 Jahren. Haarlinie sieht aber top aus. Massagen sind mir zu viel Arbeit, keine Lust darauf das permanent durchzuziehen, aber wenn Haarausfall schlimmer wird oder wäre, würde ich das wieder machen.

Bin aber definitiv immernoch davon überzeugt. Für mich ist in der subjektiven Wahrnehmung eine Sache völlig klar: Wenn ich Kopfhautjucken habe oder meine Kopfhaut heiß ist über Wochen, dann folgt irgendwann ein Shedding. Das passiert vor allem nach Perioden mit ungesundem Lifestyle (Ernährung schlecht, kein Sport)

Diese chronische Inflammation bekomme ich dann aber immer mit KHM's (Kopfhautmassagen) wieder weg.

Lebe aber aktuell insgesamt sehr gesund und habe dadurch gar nicht dieses Problem.

Meine aktuelle Routine ist:

- 1-2x pro Woche Ket-Shampoo (gerade nutze ich das nicht weil ich Haare gefärbt habe und das die Farbe ruinieren würde)
- 1x pro Monat Microneedling auf der Kopfhaut 0,6mm (Bin gerade auf unbestimmte Zeit auf Weltreise also geht das gerade nicht)
- 5x pro Woche Kopfhautmassage (das mache ich nur wenns "brennt" oder wenn ich die Kohle habe das mache nzu lassen als Dienstleistung)

Bez. Lifestyle:

- Kein Processed food
- jeden Tag Sonne
- 5x die Woche Gym
- Extrem viel Fleisch und high Protein

Funktioniert für mich aktuell und würde auf gar keinen Fall jemals irgendwelche Chemiekeulen oder experimentellen Medis nutzen.

Beste Grüße,
Schnuggi

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [GHE](#) on Fri, 18 Oct 2024 08:49:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Schnuggi,

danke für deine Rückmeldung.

Freut mich sehr für dich, dass zumindest deine Haarlinie nicht zurückgegangen ist! Bei mir frisst sich der Haarausfall stetig weiter im Bereich der Geheimratsecken. Haarlinie ist schon deutlich zurück gegangen und Volumen und Dichte im vorderen bereich wird auch schlechter. Habe morgens beim duschen echt die ganzen Hände voll und das Abflusssieb ist an schlechten

Tagen ziemlich voll. Bin jetzt seit 3 Tagen dabei abends immer 20 minuten intensiv zu massieren...hoffe ich kann damit wenigstens den Haarausfall stoppen. Bei der Menge die mir wie 0 Haare verloren...jetzt jeden morgen 200+.

Naja mal schauen ob ich damit was retten kann. Fin kommt für mich auch auf keinen Fall in Frage und Minox auch eher nicht. Habe zu viele schlechte Erfahrungsberichte gelesen von Leuten bei denen das Shedding extrem war aber der Neuwuchs ausblieb. Werde mal berichten sofern die Massagen eine Veränderung bringen.

Dir erstmal noch eine schöne Weltreise, genieß es!

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Chicura](#) on Sun, 20 Oct 2024 21:55:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Do., 17 Oktober 2024 15:00
- Extrem viel Fleisch und high Protein

Extrem viel Fleisch und viele tierische Proteine kann die Entwicklung von Krebserkrankungen begünstigen. Hier würde ich mir also gut überlegen, ob das einem gesunden Körper wirklich zuträglich ist.

<https://www.netdokter.de/magazin/eiweissreiche-kost-so-toedlich-wie-rauchen/>

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Schnuggi](#) on Mon, 21 Oct 2024 01:28:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Netdokter.de

Wer kennt's nicht ;)

Ich vertraue auf meine Blutwerte, meine Kraftwerte, und meine Wohlbefinden.

Nicht die Vegan-Propaganda der Mainstream Medien

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 21 Oct 2024 14:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schnuggi schrieb am Mo., 21 Oktober 2024 03:28Netdokter.de

Wer kennt's nicht ;)

Ich vertraue auf meine Blutwerte, meine Kraftwerte, und meine Wohlbefinden.

Nicht die Vegan-Propaganda der Mainstream Medien

Herr Rühl, sind Sie es?

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Mon, 21 Oct 2024 17:02:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du hast halt weiterhin 0 AGA, aber wenns mal los geht, hilft dir das Regimen auch nicht.
Den Aufwand kann man sich quasi sparen.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 21 Oct 2024 17:33:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Mo., 21 Oktober 2024 19:02 Du hast halt weiterhin 0 AGA, aber wenns mal los geht, hilft dir das Regimen auch nicht.
Den Aufwand kann man sich quasi sparen.

Doch hat er, nur nicht so aggressiv. Erkennbar am Hinterkopf.

Manche hier immer mit ihren absoluten Aussagen....

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Blackster](#) on Mon, 21 Oct 2024 17:40:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trotzdem hat nichts von dem was er macht einen Einfluß drauf.
Ne Tonsur wirst du wohl kaum durch Massagen verhindern.

Subject: Aw: My Story - Schnuggi
Posted by [Dicht](#) on Sun, 27 Oct 2024 08:15:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Kein Processed food

- Extrem viel Fleisch und high Protein

Hey schnuggi, grüsse aus franken. Finde deinen thread echt gut und garnicht cringe. Ich finde aber viele die hier antworten cringe. Aber so ist halt leider der Durchschnittsmensch drauf. Primitiv und vorschnell urteilend.

Meine frage

Verzichtest du auch auf gluten und zucker?

Ich kenne das nämlich aus der auto-inflammatorischen alopezie scene die mit vernarbendem haarausfall bzw dupa, lichen planopilaris zusammenhängt und dort mit teils vielversprechendem erfolg praktiziert wird.

Den gluten und zucker wirkt auf die entzündungsmarker wenn sowieso

Eine entzündung vorliegt. Das heisst selbst wenn man keine gluten/zucker unverträglichkeit hat, begünstigt man mit dessen konsum die inflammation wenn eben ein autoimmuner prozess stattfindet.

Aber wie gesagt ich kenne das hauptsächlich aus dem bereich autoimmuner alopezien, ich wusste nicht das es in aga auch eine rolle spielt. Aber wenn dir diese ernährungsform hilft, dein kopfhautjucken reduziert erinner mich das sehr an diese form der alopezie.

Und dein sehr schleichender langsamer verlauf erinnert mich sehr an mich und meiner reise die immernoch währt. Ich habe fälschlicherweise gedacht ich hätte aga die aber viel zu langsam ablief. Hab meine haare nun jetzt schon 17 jahre halten können, aber sie sind halt diffus sehr ausgedünnt statt selektive bereiche wo der fokus stärker drauf liiegt.

Lange rede kurzer sinn. Hab durch eine kopfhaut biopsie erfahren das ich einen vernarbenden haarausfall habe welcher quasi umkehrbar ist und nur mit antientzündlichen immunhemmern bekämpfbar ist, seitdem nehm ich auch kaum noch aga mittel ausser minox sublingual.

Vielleicht ist das ja bei dir ja auch das problem und du ziehst mal eine kopfhautbiopsie in erwägung wo das jucken bspw am schlimmsten ist.

Machs gut