
Subject: Sind meine Sorgen berechtigt?

Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:12:09 GMT

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

Hallo zusammen,

ich bin vor einer Woche auf dieses Forum gestoßen und habe mich quergelesen und auch entschlossen mein "Problem" zu posten, da es mich psychisch immer mehr belastet. Kurz ein paar Infos zu mir:

- werde in drei Monaten 26 Jahre alt, männlich
- Vater ist 58 Jahre alt und befindet zwischen NW3 und 4
- Bruder hatte mit 27 Jahren eine HT und war damals glaube ich bei NW2 angelangt. Ich fand, dass es noch viel zu früh ist für eine HT, aber naja er wollte nicht hören. Er ist aber auch extrem eitel (sogar mehr als ich :d)

Ich habe das Gefühl, dass ich Haarausfall habe und das seit März 2018. Aufgefallen ist es mir als ich meine Haare nach einer längeren Zeit mal wieder etwas kürzer geschnitten hatte. Als ich nach einer Dusche dann bemerkte dass man meine Kopfhaut sieht, hatte ich einen Schock. Außerdem sieht man ein bisschen meine Kopfhaut im vorderen Bereich, wenn ich mich direkt unter bestimmten Lichtquellen befinde. Von dem Tag an bekomme ich das Gefühl nicht mehr los, dass ich Haarausfall habe. Den Tag davor dachte ich noch, dass ich super Haare habe und am nächsten Tag hatte ich dann einen kompletten Sinneswandel. Ich dachte immer es sei eine Art diffuser Haarausfall, da es mMn überall am Oberkopf licht war. Vor 2 Wochen habe ich dann immer mehr angefangen ältere Bilder mit meinem jetzigen Haarstatus zu vergleichen und dabei ist mir aufgefallen, dass sich innerhalb der letzten 4-5 Jahren gar nicht mal so viel bzgl. Dichte getan hat. Ich hatte dann eine Woche Ruhe im Kopf, was zur Abwechslung echt mal wieder befreiend war. Als ich mir am Wochenende dann die Haare wieder kürzer geschnitten hatte, habe ich nun Komplexe, dass ich immer größer werdende GHEs bekomme. Ich hatte seit ich zurückdenken kann noch nie eine gerade Haarlinie, sondern eher eine Art "Z" an den Seiten (siehe Bilder) und die Haare verlaufen zur Mi Daher weiß ich nicht ob es sich um GHE oder eine Art mature Haarlinie handelt. Früher ist das mir nie wirklich aufgefallen geschweige denn gestört. Jetzt schaue ich mir frühere Bilder von mir an und denke mir, warum ich nicht eher darauf gekommen bin, dass da evtl. etwas nicht stimmt.

Haare fallen mir nicht sonderlich viele aus. Je nachdem wie viel Wachs/Gel sich im im Haar befindet, sind es 40-60 etwa pro Tag (beim Duschen ca. 10-20). Mir ist jedoch aufgefallen, dass auch relativ oft kleinere Haare (1-2cm Durchmesser) ausfallen. Einen zeitweise verstärkten Haarausfall konnte ich bisher nie wahrnehmen. Ich habe am Hinterkopf einen Wirbel bei dem ich nun auch denke, dass er größer wird. Ich kann nicht einmal mir selber begründen, warum ich so denke. Ich hatte den schon immer, aber seit ich dieses Gefühl für Haarausfall entwickelt habe, lässt auch das mich nicht mehr los. Mittlerweile mache ich mir fast ununterbrochen Sorgen um meine Haare und kann dieses Gefühl auch nicht mehr los werden.

Ich habe meine Familie und meine engsten Freunde gefragt, ob sie der Meinung sind, dass ich HA habe. Alle meinten, dass sie keine Veränderungen an meinem Haar bemerkt haben.

Zu den Bildern: Mein Friseur macht mir die Kanten bzw das "Z" immer mit einem Rasiermesser

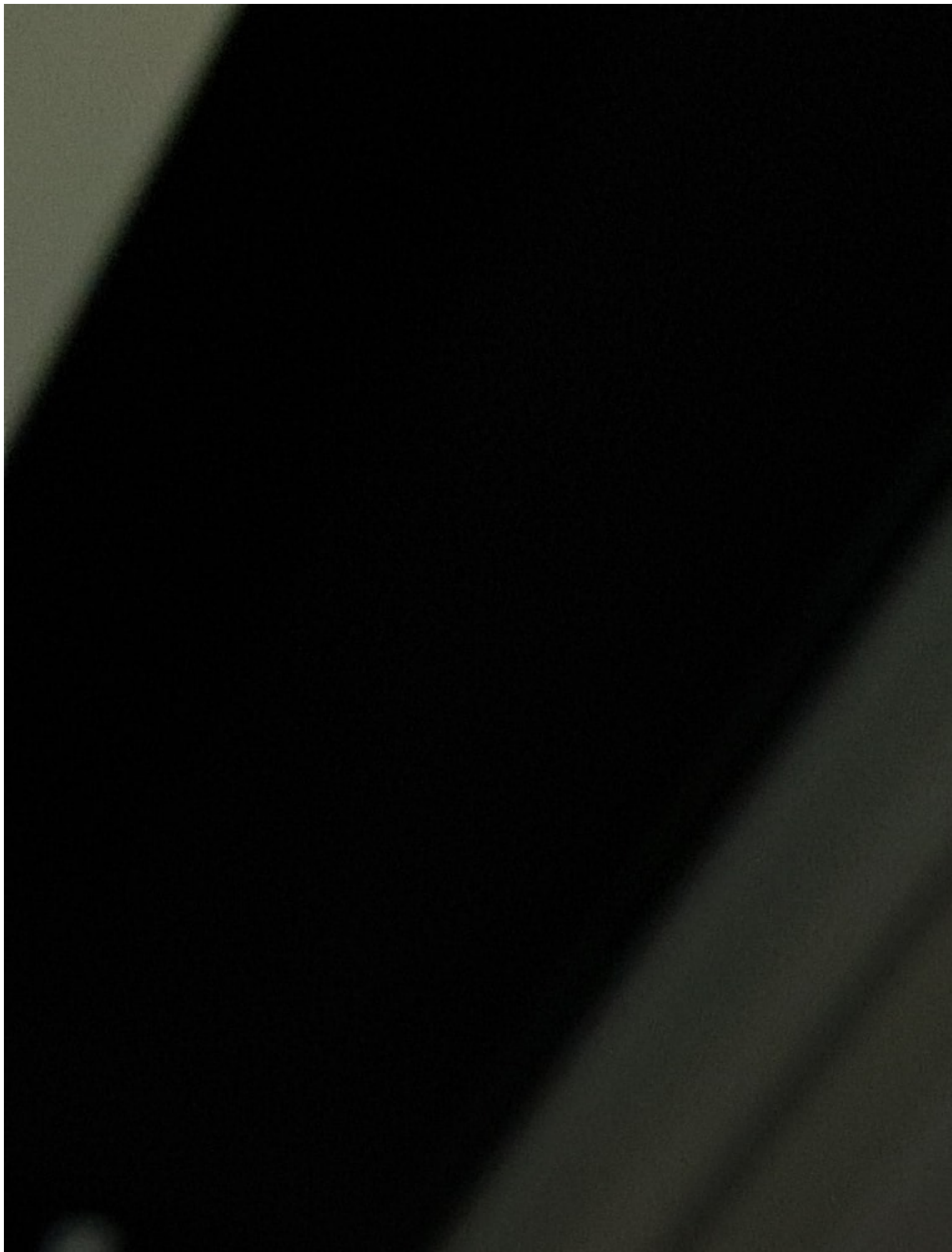
sauber. Deswegen sind an den Seiten sehr kurze Haare zu sehen. Das Bild mit den nassen Haare ist direkt nach der Dusche entstanden.

Vielen Dank für eure Hilfe!

LG

File Attachments

1) [links.jpg](#), downloaded 2031 times

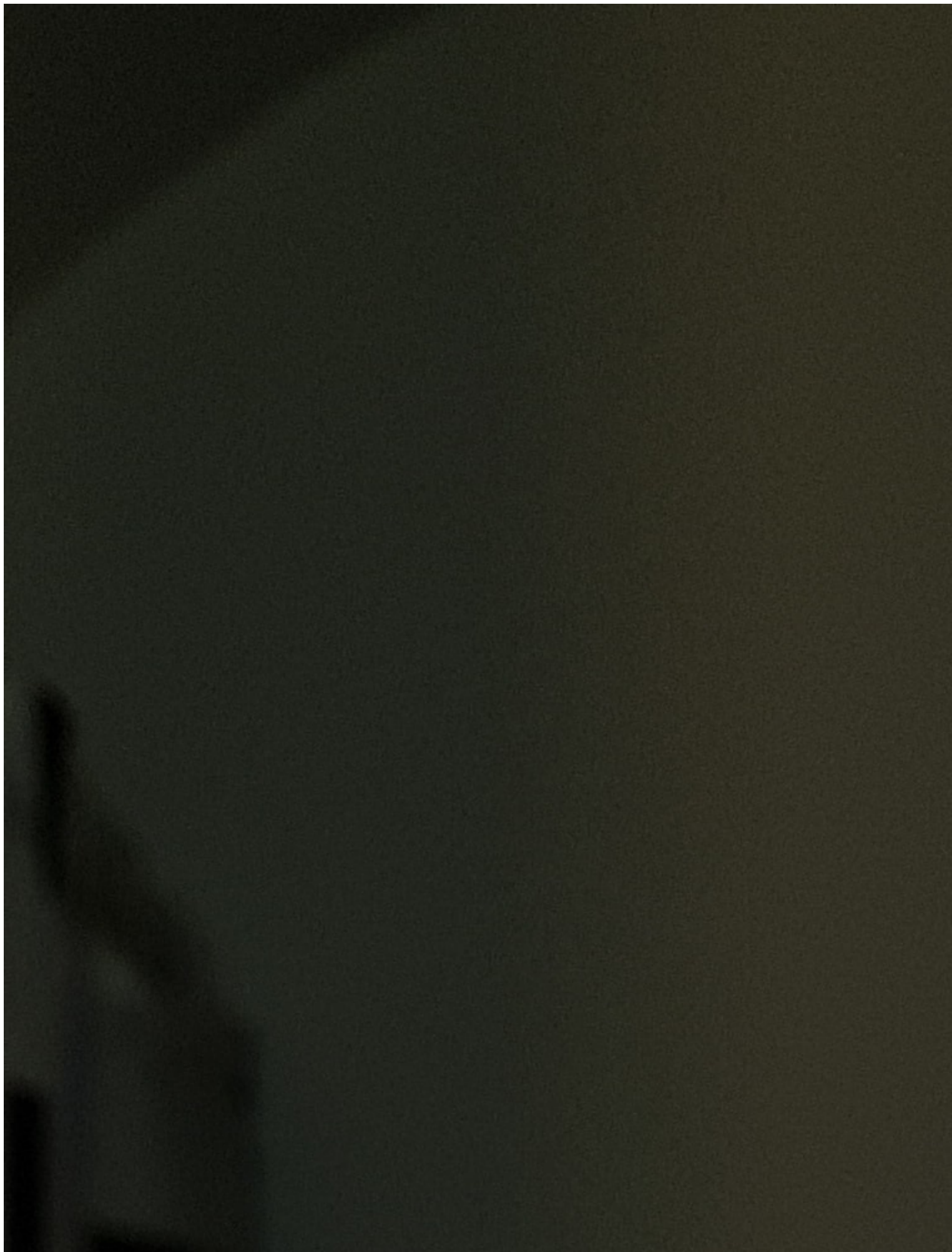


Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:12:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leerer Beitrag

File Attachments

1) [mitte oben.jpg](#), downloaded 621 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:14:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

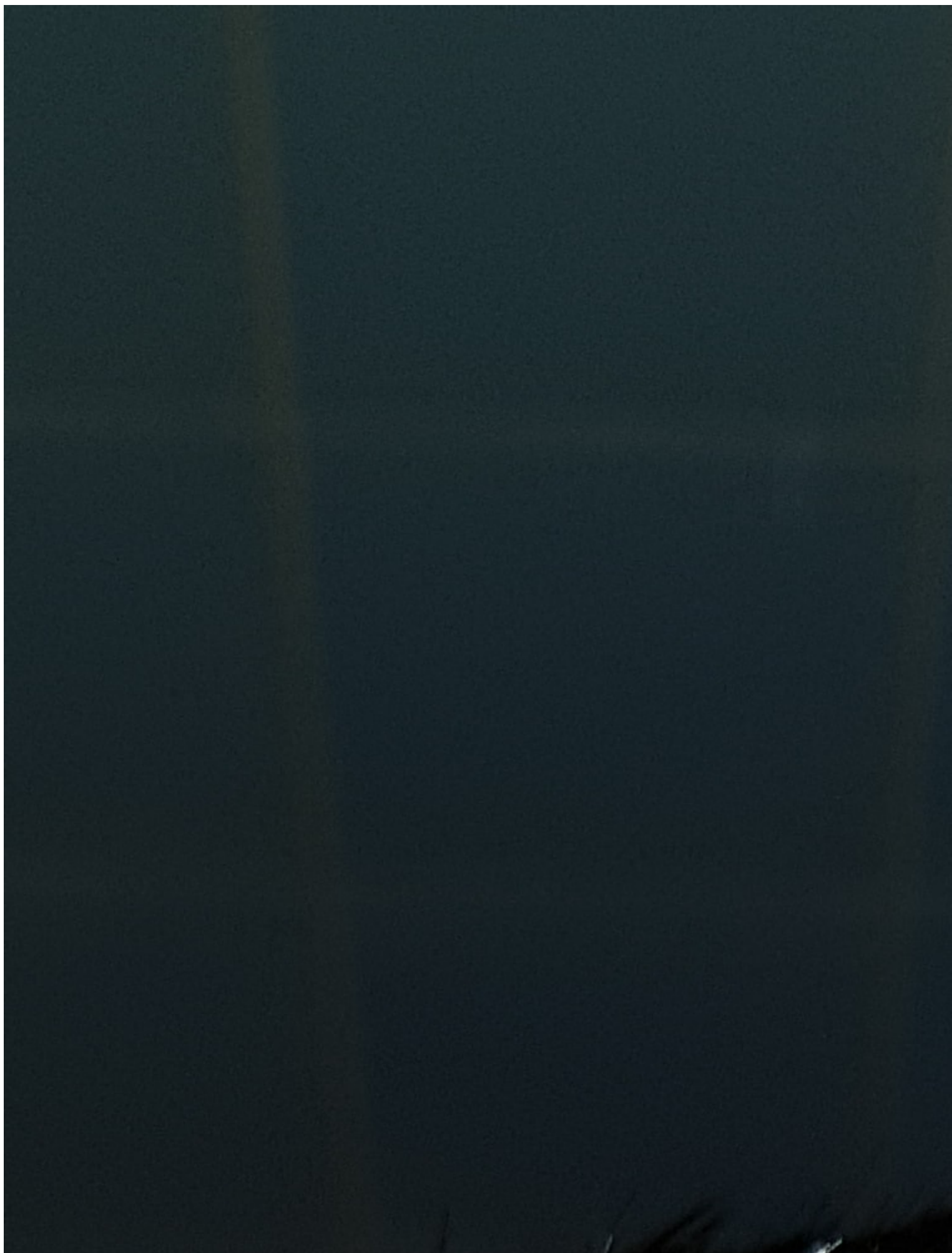
1) [rechts.jpg](#), downloaded 550 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:14:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

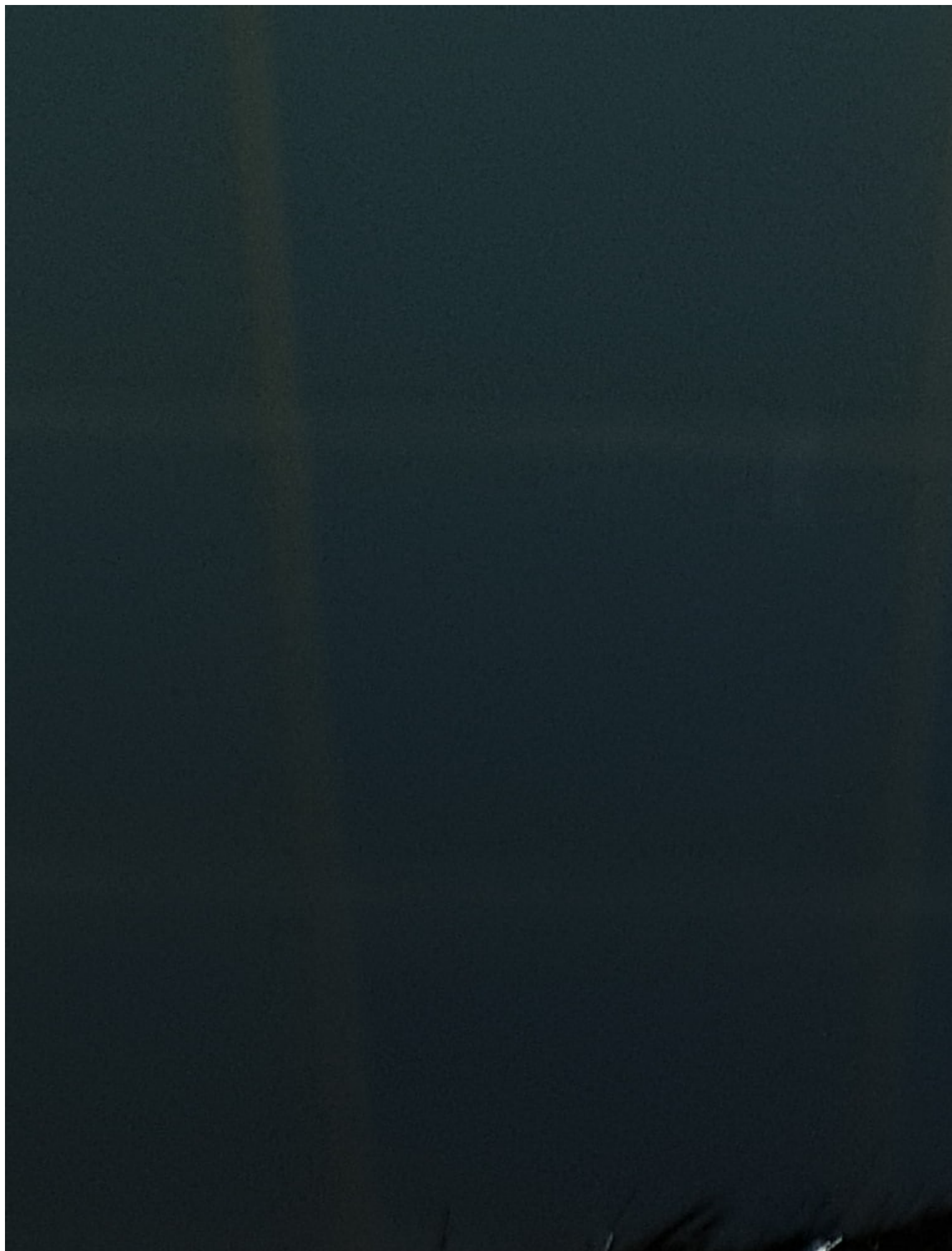
1) [nasse Haare.jpg](#), downloaded 509 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

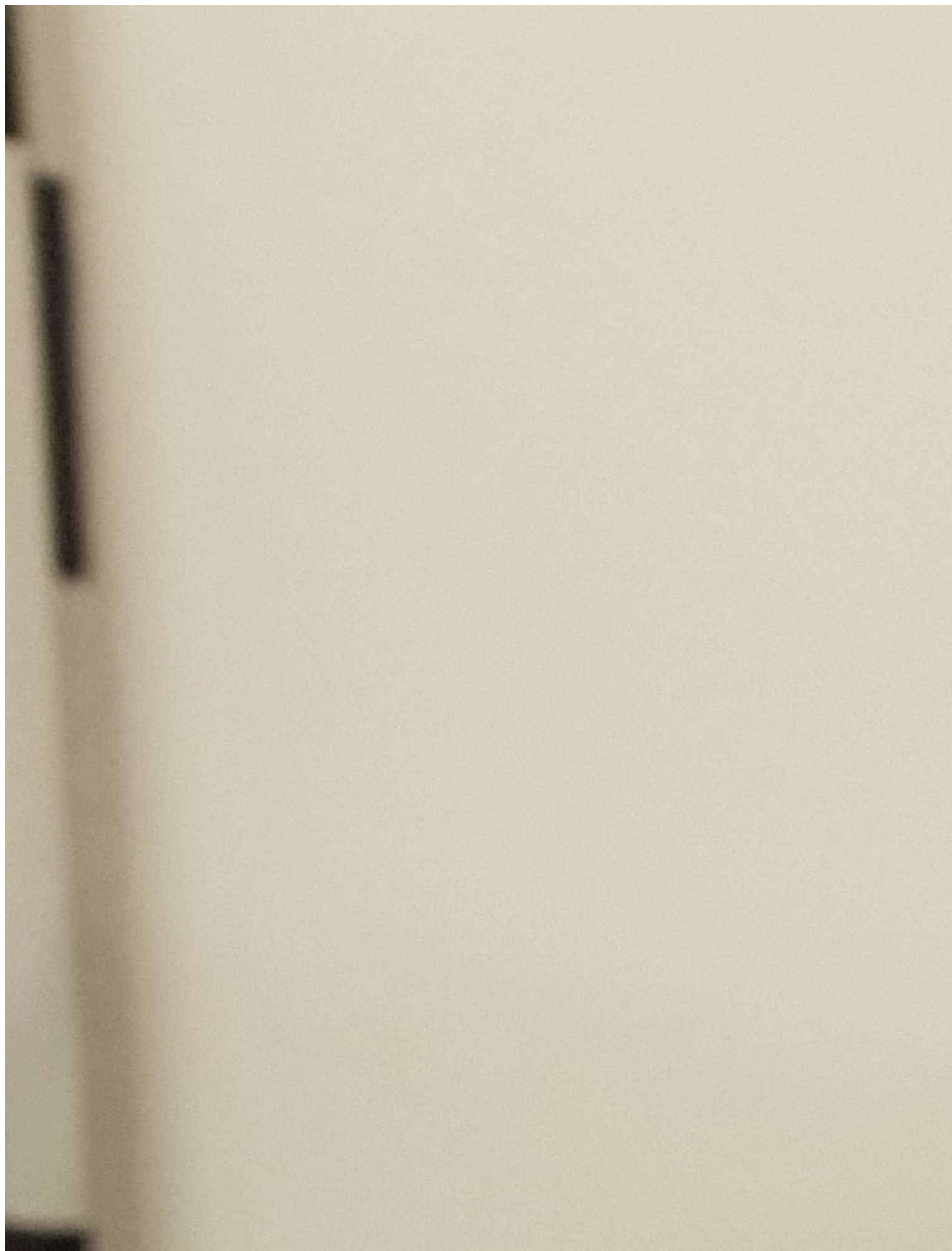
1) [nasse Haare.jpg](#), downloaded 441 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:17:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [trockene Haare.jpg](#), downloaded 572 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 07 Nov 2018 11:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ich vergessen habe: Ich habe ein Blutbild machen lassen und alle Werte waren in Ordnung.

File Attachments

1) [Wirbel.jpg](#), downloaded 516 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Raffy83](#) on Thu, 08 Nov 2018 14:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

also ich kann dich beruhigen, du hast für dein Alter noch sehr gute Haare. Da hat es viele die sogar jünger wie du sind um einiges schlimmer erwischt.

Dein Wirbel schau vollkommen normal aus. Da brauchst du dir echt keine Gedanken machen. Deine Haarlinie ist auch noch sehr gut in Takt. Man sieht auf dem rechten Bild etwas miniaturisiert Haare an den GHE.

Wenn du jetzt das ganze beobachtest und dich immer wieder hier im Forum einliest brauchst du keine Glaze befürchten. Also keine Panik und rechtzeitig handeln und hier einlesen. Wenn du deine Haare sehr kurz schneidest ist es normal dass man die Kopfhaut etwas sieht, vor allem wenn man Gel in den Haaren hat.

Deine Haarlinie würde ich als mature Haarlinie bezeichnen. Was durchaus gut aussieht, du willst ja schließlich nicht wie ein kleinen Affenbaby aussehen :nod: . Kleine GHE gehen voll klar meiner Meinung nach. Zu groß schaut auch nicht gut aus. Aber bei dir ist alles noch in Ordnung.

Grüße!

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Sinner85](#) on Fri, 09 Nov 2018 07:27:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

auch für mich noch lange keine AGA in Sicht.

Regelmässig Fotos machen und beobachten. mehr nicht

LG

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 14 Nov 2018 13:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr beiden,

vielen Dank für eure Einschätzungen. Das beruhigt mich sehr. Ich habe wohl doch etwas zu überreagiert. Irgendwie bin ich aber auch froh, dass ich etwas Panik geschoben habe, da ich nun für das Thema AGA/Haarausfall sensibilisiert bin, auf dieses Forum gestoßen bin und weiß, dass man sowas auch bekämpfen kann.

Da ich aber das Gefühl etwas vermehrt Haare zu verlieren und AGA bzw. Haarausfall in meiner Familie weit verbreitet ist, habe ich mal einen Termin beim Hautarzt gemacht, sodass er das auch mal einschätzen kann. Ich werde euch auf dem Laufenden halten.

Viel Erfolg euch allen!

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [blub10](#) on Wed, 14 Nov 2018 13:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Termin beim Doc kann nicht schaden. Das einzige was ich vll empfehlen könnte bei dir ist Ket Shampoo da es am Oberkopf etwas weiß / vertalgt / schuppig wirkt aber dazu kann der Arzt auch genaueres sagen

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 14 Nov 2018 16:13:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@blubb: das habe ich mir auch gedacht beim Recherchieren. Ich habe schon immer eine erhöhte Talgproduktion im Gesicht (vermutlich auch Kopfbereich) und daher auch schon immer mit unreiner Haut/leichte Akne zu kämpfen gehabt. Aus diesem Grund habe ich auch ein Jahr lang isotretinoin genommen. Mein Verdacht auf Haarausfall kam kurz nach Ende der Therapie. Ich dachte, dass Iso bei mir zu einem diffusen HA geführt hätte.

Dass es bei mir oben etwas weiß aussieht, ist mir bisher nicht aufgefallen. Ich habe nur in der Mitte meines vorderen Haaransatzes und an den Seiten weiße Haare. Die hatte ich erstmals mit 16 und es werden halt sehr schleichend mehr, aber stört mich nicht :d

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 14 Nov 2018 16:47:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

manda1 schrieb am Wed, 14 November 2018 17:13@blubb: das habe ich mir auch gedacht beim Recherchieren. Ich habe schon immer eine erhöhte Talgproduktion im Gesicht (vermutlich auch Kopfbereich) und daher auch schon immer mit unreiner Haut/leichte Akne zu kämpfen gehabt. Aus diesem Grund habe ich auch ein Jahr lang isotretinoin genommen. Mein Verdacht auf Haarausfall kam kurz nach Ende der Therapie. Ich dachte, dass Iso bei mir zu einem diffusen HA geführt hätte.

Dass es bei mir oben etwas weiß aussieht, ist mir bisher nicht aufgefallen. Ich habe nur in der Mitte meines vorderen Haaransatzes und an den Seiten weiße Haare. Die hatte ich erstmals mit

16 und es werden halt sehr schleichend mehr, aber stört mich nicht :d

Hast du Probleme mit Schuppen?

Wenn du sagst fettige Haut, könntest du etwas gegen zuviel Talg tun... ganz normal das Ket Shampoo in der Apotheke kaufen, verwende ich auch seit Jahren und ist super gegen Schuppen und zuviel Talg... allerdings nur höchstens alle 2-3 Tage anwenden, da sonst die Kopfhaut viel zu trocken wird und es nur noch so rieselt (war bei mir jedenfalls so)

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?

Posted by [Westhair](#) on Wed, 14 Nov 2018 17:12:34 GMT

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

Dein Status ist noch gut, aber ich finde man erkennt schon eine ausdünnung. Würde an deiner Stelle mindestens mit ru anfangen und versuchen damit den Status zu halten

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?

Posted by [manda1](#) on Thu, 15 Nov 2018 09:04:49 GMT

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

@Kash: Habe idR keine Probleme mit Schuppen. Manchmal habe ich Phasen (wie jetzt gerade), wo es etwas schuppt und meine gesamte Kopfhaut ein bisschen juckt (insb. die Seiten und Hinterkopf).

Würdet ihr mir raten mit Ket Shampoo 1x die Woche meine Haare zu waschen oder ist das relativ sinnlos?

@olahnwest: Ich habe mich auch intensiv zu RU eingelesen, halte aber davon ehrlich gesagt nicht viel. Bis auf ein paar wenige Ausnahmen (Sonic Boom) scheint die Wirkung bei den meisten nicht wirklich vorhanden zu sein bzw. nicht gut genug zu sein. Es scheint mir, dass an Fin wohl über lang oder kurz kein Weg vorbeiführt. Bei dir scheint RU ja auch nicht wirklich zu wirken. Falls man keinen aggressiven HA haben sollte, kann man ja evtl. auch mit einer Minidosis an FIN seinen Haarstatus halten. Vorausgesetzt es wirkt und keine/minimale NWS.

@all: Würdet ihr mir als vorbeugende Maßnahme und um meinen aktuellen Status zu halten, zu einer Medikation raten? Falls ja, wie würde die aussehen? Ich dachte an 0,25mg FIN 3 Woche on/1 Woche off + Ket

Meine größte Sorge ist, dass man evtl. bei einem noch relativ stabilem Status durch Supplementierung seinen Haaren eher schadet.

LG

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 15 Nov 2018 12:27:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenns hin und wieder juckt, kannst du bei Bedarf mit Ket waschen... 1-2x die Woche

Das Shampoo ist gut finde ich und macht die Haare griffiger einen Versuch ist es Wert, vielleicht hast du danach keine Probleme mehr mit dem Jucken.

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Sun, 18 Nov 2018 13:38:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir nun das Sebamed Antischuppen-Shampoo geholt, da es ja auch hier im Forum hin und wieder empfohlen wurde. Während der Isotretinoin-Therapie hatte ich nie Probleme mit fettigen Harren und Kopfhautjucken. Damals hatte ich das Gefühl auch, dass die Haare viel stärker und griffiger sind. Da ich derzeit einen Rückfall bzgl. unreiner Haut habe, überlege ich eine zweite Runde mit Isotretinoin zu versuchen.

Da auf meine Frage mit Medikation zur Vorbeugung nicht geantwortet wurde, denke ich mal, dass es nicht notwendig ist. Wird aber leider wohl früher oder später auch mich treffen :|

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Westhair](#) on Fri, 23 Nov 2018 20:46:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tendenziell, sobald du weißt dass du Aga hast und nicht willst dass es schlimmer wird, würde ich mit Medikation anfangen. Vllt reicht ja RU bei dir? Nebenwirkungen hatte ich davon keine bis auf gereizte Augen und neulich hatten wir einen dem es geholfen hat. Kommt denke immer auch darauf an wie aggressiv deine AGA ist. Vllt bist du auch einer von denen die jetzt mit Minoxidil anfangen können und damit ihren Status halten für immer halten können.

Vllt wäre für dich 1X täglich Minoxidil + Fin 0,25 oder 50mg RU das richtige?

Wirst dich ja nicht ohne Grund hier angemeldet haben und denk daran, besser wird es nicht mehr nur noch schlechter

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Westhair](#) on Fri, 23 Nov 2018 20:47:43 GMT

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

Deine Front ist ganz vorne ausgedünnt, bei vielen ist das normal so, musst du wissen ob's bei dir immer so war. Wenn nicht weißt du dass sich das was ausdünnt in den nächsten Jahren verabschieden wird und dann durch eine zu hohe Stirn vllt deine Gesichtsästhetik zerstört

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Sat, 24 Nov 2018 22:13:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey olahnwest, i

ch kann leider nicht ganz nachvollziehen, was du mit "ganz vorne" meinst. Auf welchem Bild genau siehst du das? Meinst du evtl. ganz vorne in der Mitte der Kopfhaut (also mittlere Stirnbereich) und nicht an den GHEs?

Grüße

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Westhair](#) on Sun, 25 Nov 2018 17:39:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Bild "Mitte oben" diese dünnen kleinen Haare ganz vorne am Haaransatz

Muss aber nicht zwangsläufig aga sein, kann auch sein dass du das früher schon hattest

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Tue, 27 Nov 2018 09:22:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi olahnwest,

jetzt weiß ich, was du meinst haha. Danke für deine Rückmeldung nochmals. Also ich finde, dass das schon immer so war. Im Bereich "Mitte oben" ist es glaube ich am letzten, wo ich HA vermuten würde. Dann eher an den Seiten.

@all:

Ich werde am Wochenende mal meine Bilder auf der Festplatte durchgehen und ein paar ältere herausuchen und hier dann posten. Bin dann mal gespannt, was ihr davon haltet. Ich bin mir unsicher, ob es AGA ist, da ich früher eine andere Frisur hatte und somit ein bisschen von der Stirn verdeckt habe.

Eine Frage noch zu meinem subjektiv empfundenen Dichteverlust am gesamten Oberkopf: Seit

ich Isotretinoin abgesetzt habe, habe ich leider wieder vermehrt mit Pickeln und erhöhter Talgproduktion zu kämpfen. Im Gesicht habe ich die mittlerweile wieder unter Kontrolle mit BPO aber meine Haare fetten wieder sehr stark (inkl. Schuppen). Das war auch vor Beginn der Iso-Therapie der Fall. Kann es sein, dass fettige Haare weniger dicht wirken können? Ich habe mal Bilder von vor und nach ISO (also aktueller Zustand) verglichen und fand beide Zustände bzgl. Dichte relativ ähnlich. Die Haare während der Iso-Therapie sahen aber richtig gut und dicht aus. Ich schlussfolgere daraus, dass entweder ISO eine positive Wirkung auf Haarwuchs hat oder trockenere Haare eben dichter und gesünder aussehen als fettige kraftlose Haare. Ich persönlich denke, dass letzteres der Fall ist, sodass ich mir KET Shampoo besorgen werde. Kann mir hierzu jemand eins empfehlen? Ich habe nächste Woche einen Termin beim Hautarzt. Welches Shampoo sollte ich mir genau verschreiben lassen? Ich habe hier im Forum auch mal einen Thread zu diesem Thema gefunden, in welchem ein User auch von einer positiven Wirkung von Iso auf die Haare berichten konnte.

Besten Dank für eure Hilfe!

LG

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 27 Nov 2018 10:24:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das Shampoo musst du dir nicht verschreiben lassen, das gibts rezeptfrei in jeder Apotheke!

Ket Med von Hexal gibt es zur Zeit immer noch nicht in der Apo:

<https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/markt/ket-med-zukunft-ungewiss-schuppenshampoo-ketoconazol-hexal/>

Alternative ist Ketozolin:

https://www.docmorris.de/ketozolin-2-shampoo/02837759?from=6W581&wt_mc=seag.google_shopping.2837759.&mt=c&dc=c&dm=&erid=Cj0KCQiA8_PfBRC3ARIsAOzJ2upnfX_svl_DVxSVfbZuG461LEuhCs97Rxe_QDSqzocDvbDIPKZw1ZMaAIAUEALw_wcB&extProvId=5&extPu=docmorris-gaw&extLi=222530447&extCr=24388338767-83936583527&extSi=&extTg=&keyword=&extAP=1o1&extMT=&subid=2837759&comment=222530447_24388338767&cinfo=pla-263891940680&gclid=Cj0KCQiA8_PfBRC3ARIsAOzJ2upnfX_svl_DVxSVfbZuG461LEuhCs97Rxe_QDSqzocDvbDIPKZw1ZMaAIAUEALw_wcB

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Tue, 27 Nov 2018 16:19:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Kash,

vielen Dank für die Links! Ich werde mir das KetoZolin besorgen und mal mit 1x die Woche anfangen. Falls notwendig auf 2x die Woche erhöhen.

Welches Shampoo für den täglichen Einsatz würdest du mir dann empfehlen? Eines das eher auf trockene Haare ausgerichtet ist? Oder soll ich weiterhin bei Antischuppen-Shampoos für fettige Haare bleiben?

LG

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 28 Nov 2018 09:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurzes Update:

Habe heute morgen mit KET die Haare gewaschen und sie fühlen sich sofort viel griffiger und trockener an. Tatsächlich scheinen wohl meine z.T. sehr fettigen Haare eine undichte Gesamtoptik ausgelöst zu haben. Bin mal gespannt wie sich das Ganze noch so entwickeln wird. Es tut auf jeden Fall schon mal gut, dass man etwas für seine Haare tut. Auch wenn es in meinem Fall noch ziemlich bescheiden ist :lol:

Am Wochenende werde ich ein paar Bilder aus der Vergangenheit hochladen. Mal schauen, was ihr dann zu sagen habt :proud:

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 28 Nov 2018 13:01:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hört sich doch erstmal gut an

ich nutze noch folgende Shampoos:

Vichy Dercos Anti Schuppen mit PO
https://www.shop-apotheke.com/beauty/359988/vichy-dercos-anti-schuppen-sensitive-shampoo.htm?campaign=priceC/guenstigershopping/359988&expa=gue&pup_e=5&pup_id=359988

Vichy Dercos Aminexil gegen HA

https://www.shop-apotheke.com/beauty/6887576/vichy-dercos-vital-shampoo.htm?query=vichy%20dercos%20aminexil%20shampoo&pos=1&original_pos=1&master_id=06887576&id=06887576&page_size=30&original_page_size=30

ich wechsele zur Zeit immer zwischen den drei Shampoos. Das Ket lass ich länger einwirken,

verwende zusätzlich in den GHEs dabei Seborin und trage danach noch eine Lage Shampoo unverschäumt direkt in den GHEs auf

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin zusammen,

ich war in der Zwischenzeit bei 2 Hautärzten und beide haben mir AGA diagnostiziert. Der erste hat ca. 0,5 Sekunden auf die Haare geschaut, aber die zweite Hautärztin hat sich mehr Zeit genommen und ist ebenfalls zu gleichem Ergebnis gekommen. Naja war zwar ein Schlag ins Gesicht, aber jetzt weiß ich Bescheid und kann mit Gegenmaßnahmen anfangen. Ich habe viel recherchiert mittlerweile und es scheint wohl, dass man ohne FIN/RU einen aussichtslosen Kampf führt. Das Problem ist, dass mir beide Ärzte empfohlen haben mit Regainé anzufangen und falls das nicht hilft FIN einzunehmen.

Ich habe nach längerer Zeit wieder meinen großen Bruder gesehen (er 31, ich 26) und er dünnt auch eher gleichmäßig am Oberkopf aus. Von weiter weg sieht alles relativ dicht aus, doch wenn man neben ihm steht, sieht es schon sehr licht aus. Er hatte vor 3 Jahren eine HT, wo man ihm v.a. Haare in die GHEs(v.a. linke GHE) und in die hintere Tonsur gesetzt hat. Schilddrüsenprobleme hat so gut wie jeder in meiner Familie. Mein großer Bruder hatte es aber dann mit Thyroxin in Griff bekommen und trotzdem ging der HA bei ihm weiter. Meine Blutwerte sagen, dass meine SD in Ordnung ist. Allerdings fühle ich mich schon seit Jahren etwas antriebslos und müde. Erblich bin ich stark vorbelastet, wenn ich mir meine erweiterten Familienkreis anschau. Fast keiner der noch richtig volles Haar hat

Mein Vorschlag für mein Regime ab sofort (Bitte kritisieren! :d):

- Ket Lotion Pilos(Var2) 2x/Woche
- 0,5mg FIN (Sobald NWs auftreten, die nicht verschwinden, werde ich aber absetzen). Erste Beurteilung bzgl. Wirkung nach 3 Monaten.
- 3 Monate werde ich FIN dann auch durchziehen falls ich keine schlimmen NWs bekomme.

- ich bin durchtrainiert (4-5x/ Woche Fitnessstudio) und ernähre mich sehr gesund. Deshalb hohes Sportpensum aufrechterhalten und weiterhin Abdeckung aller Mikro- und Makronährstoffe (inkl. Zink 30mg/Tag, Magnesium 350-400mg/Tag , 3 Omega3 Kapseln von Myprotein und alpha man Vitaminkapseln von Myprotein)

Ziel: Haarstatus halten für die nächsten 3 Jahre. Dann steht nämlich aller Voraussicht meine Hochzeit an und ich würde gerne auf den Bilder noch etwas Haarpracht vorweisen :lol:

Fragen an euch:

1. Frage: Keine der Ärzte konnte mir sagen, welchen Art von AGA ich habe. Ich dünne relativ

gleichmäßig am Kopf aus.

Meine Haardichte war in den letzten Jahren am Oberkopf viel besser. Das Bild hier im Anhang ist vor 2,5 Jahren entstanden.

Aktueller Haarausfall liegt bei ca. 80 Haaren, wobei viele davon kleiner und feiner sind (--> miniaturisiert?). Leide ich evtl. an DUPA? Siehe hierzu bitte Foto im nächsten Post.

Meine Seiten sehen aber ganz normal aus, somit würde das ja gegen DUPA sprechen?

2. Gibt es eine Möglichkeit an RU in geringeren Mengen zu dementsprechend geringeren Kosten zu kommen? Als Student würde ich es gerne testen, bevor ich Hunderte Euros ausbebe und feststelle, dass es nicht wirkt.

3. Würdet ihr mir empfehlen zeitgleich mit Minox zu starten? Ein Shedding in meinem jetzigen Status würde mich wohl doch belasten.

Deshalb würde ich zunächst 6 Monate FIN nehmen und erst dann evtl. Minox hinzunehmen.

So kann ich auch mögliche NWs auf FIN/Minox zurückführen.

Vielen Dank im Voraus für eure Unterstützung. Dieses Forum ist wirklich sehr hilfreich und ich bin sehr froh, dass ich hier gelandet bin :nod:

Grüße

File Attachments

1) [april_2016.png](#), downloaded 198 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aktuell mit handtuchfeuchten Haaren

File Attachments

1) [oben_handtuchfeucht.jpg](#), downloaded 257 times

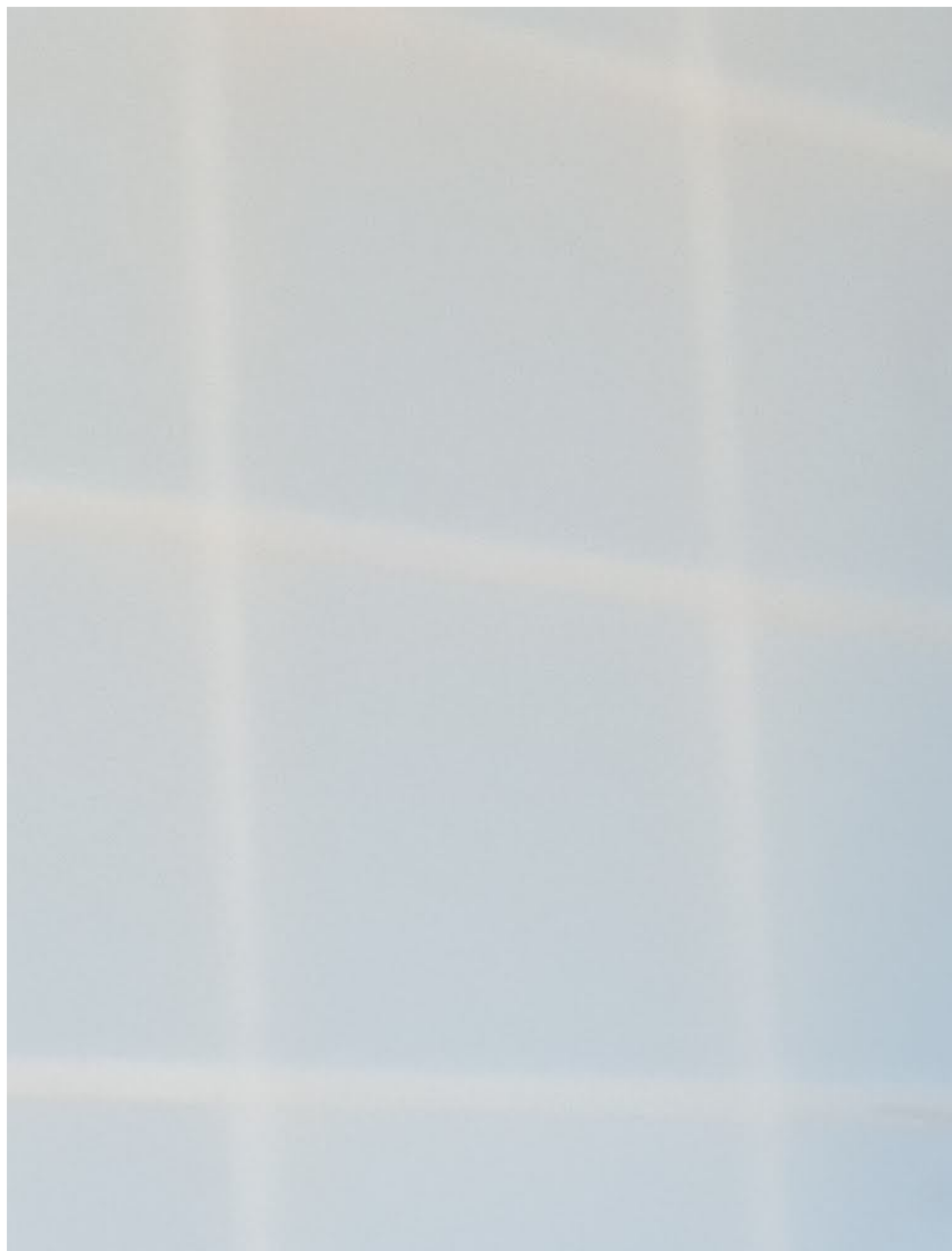


Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:24:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oben handtuchfeucht Nr.2

File Attachments

1) [oben handtuchfeucht2.jpg](#), downloaded 271 times

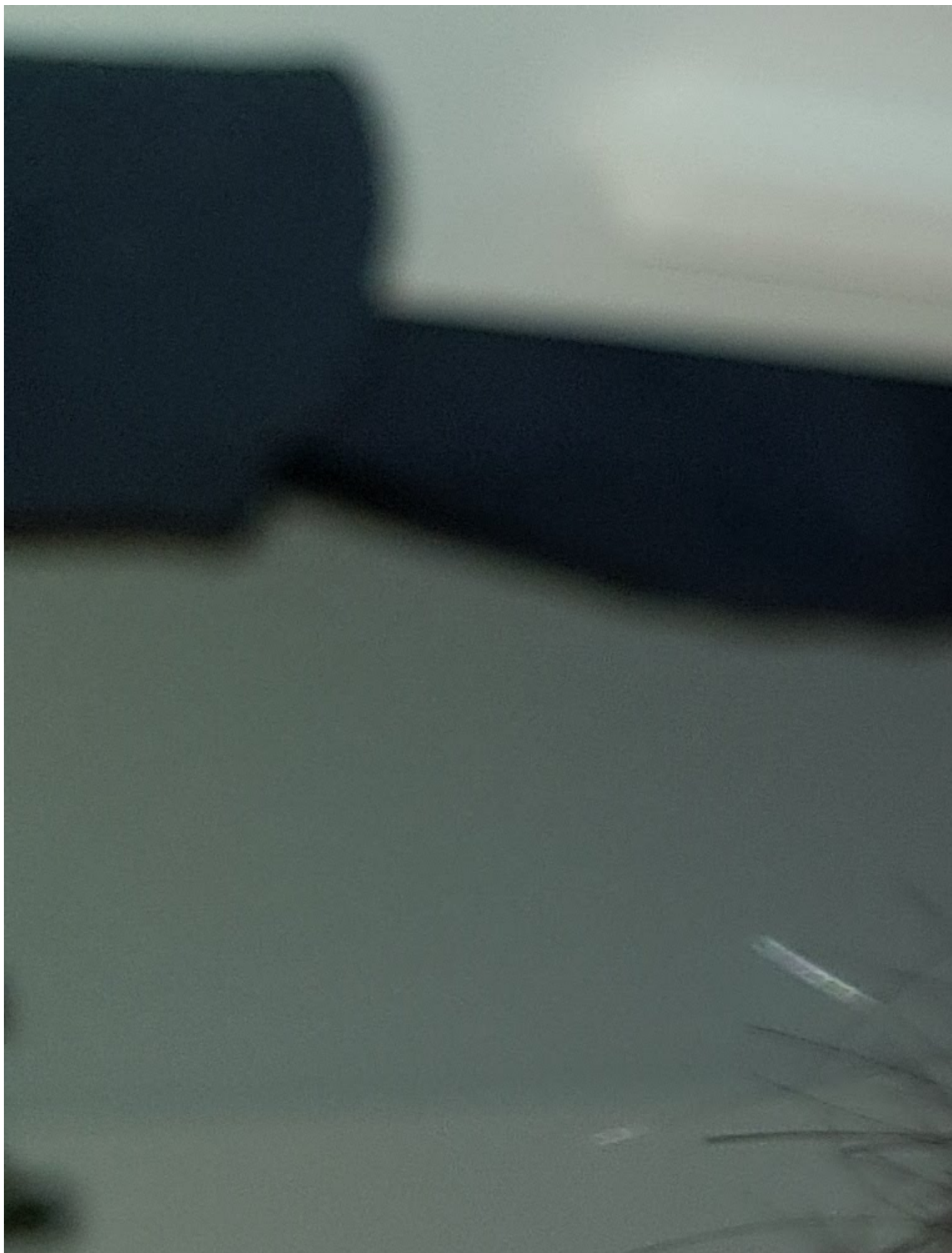


Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:24:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oben hoch geföhnte Haare

File Attachments

1) [linke Seite von oben_trocken.jpg](#), downloaded 312 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [Schnuggi](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:35:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und nach der Hochzeit ist dann alles Scheissegal oder wa :d

wenn die Katze erstmal im Sack ist scheiss auf alles

Mois, mit KET alleine wirst nicht weit kommen, ist aber auf jeden Fall noch einiges drinne

Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:37:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieses Bild finde ich besonders schlimm :(

File Attachments

1) [Haare gegensätzliche Richtung.jpg](#) , downloaded 287 times



Subject: Aw: Sind meine Sorgen berechtigt?
Posted by [manda1](#) on Wed, 05 Dec 2018 12:41:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Scheissegal nicht haha aber dann hat man wenigstens die Frau schon mal eingetütet :lol:

Spaß beiseite. Irgendwann im Leben sehe ich es vielleicht nicht so tragisch und lasse den HA einfach wüten/3mm Rasur oder ich mache eine HT.

Da das alles aber bis 30 für mich keine Option darstellt, will ich den Status so gut wie möglich halten
