

---

Subject: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [paw](#) on Sun, 05 May 2019 16:17:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Forengemeinde,  
Ich habe mich in den letzten Tagen massig hier eingelest und brauche nun Hilfe bei der Entscheidung wie ich weiter vorgehen soll. Ich schreibe einfach mal alles raus, was ich für relevant halte.

Mein Haarausfall find schon sehr früh an und ist mir erstmals aufgefallen als ich mit 13/14 keine Frisur hinbekommen habe. Hatte da schon relativ große Geheimratsecken und eine leichte Tonsur. Habe dann auch nichts unternommen. Status war lange stabil. Jetzt ist mir vor einigen Monaten das erste mal eine leichte Verdünnung aufgefallen. Ich hatte vor ca 2 Monaten ein ziemlich traumatisches Erlebnis. War mehrere Wochen in einem extrem schlechten psychischen Zustand. Vor 2 Wochen dann fing extremer Haarausfall an (ca 150/ viele Dicke und gesunde) Haare am Tag. Jetzt ist mein Status wie auf dem Bild zu sehen ist schon ziemlich schlecht. Bin ehrlich gesagt auch leicht panisch grad und beschäftige mich seit Tagen mit nichts anderem.

Also gegenüber den üblichen Mitteln bin ich leicht skeptisch. Finasterid/Dutasterid schließe ich vorerst aus wegen der NW (Bin momentan eh in keinem besonders guten psychischen Zustand). Habe mir einen Demaroller (0,5) gekauft. 1mm wollte ich auch noch kaufen. Mein anfänglicher Plan war es mit dem Demaroller+Mischung aus ätherischen Ölen+ täglicher 20 minütiger Kopfmassagen+ NEMs zu probieren. Allerdings denke ich grad auch darüber nach direkt mit Minox+evtl KET anzufangen, um nicht zu viel Zeit zu verlieren. Habe aber echt Angst dass es nicht wirkt und durch das Shedding der Status noch schlechter wird. Zumal Minox ohne DHT Hemmer langfristig ja nach Forenmeinung auch keine Lösung ist. Ich überlege auch bzgl. RU. Muss mich aber da noch reinlesen.

Bin Familiär definitiv vorbelastet. Vater NW6/ Opa NW7. ich denke dass meine AGA extrem aggressiv ist. Was würdet ihr mir raten?  
LG

### File Attachments

---

1) [IMG\\_20190505\\_181049.jpg](#), downloaded 1690 times



Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [PaulBerg](#) on Sun, 05 May 2019 16:27:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also mit fin und minox wäre denk ich schon noch viel besserungspotential was die tonsur angeht drin.

mit deinem NEM, massage zeug etc wirste aber meiner meinung nach nix erreichen.

Wenns kein fin sein soll, dann wäre vermutlich minox+ru die beste lösung.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [paw](#) on Sun, 05 May 2019 17:17:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für die Hilfe. Mir schwirren noch ein paar Fragen im Kopf rum:

Würde es Sinn machen mit Minox anzufangen und zu schauen ob überhaupt eine Wirkung eintritt und RU dabei zu nehmen, falls das Minox dann irgendwann nichtmehr wirkt?  
Selbiges Vorgehen würde ich mit dem Ket versuchen wollen. Würde mir jetzt ungerne alles aufeinmal auf die Birne hauen. RU würde ich auch vermeiden wollen wenn es geht. Also als eine Art Notlösung in der Hinterhand haben.

Mein Haarausfall ist definitiv diffus. Wäre der Dermaroller mit 1 oder 1,5 mm dann eine gute Ergänzung?

Wie sieht es mit Sägepalmöl topisch als antiandrogen aus? (Zur Ergänzung für den Anfang)

Wie kann ich Minox denn auf evtl allergische Reaktionen testen?

Würde zum Start auch das ganz normale Regain aus der Apotheke nehmen. Welche Variante wäre da am besten?

Vielen Dank für die Hilfe

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [daniel91](#) on Sun, 05 May 2019 17:21:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohne RU macht das ganze keinen Sinn.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [ru-power](#) on Sun, 05 May 2019 20:16:15 GMT

---

Stop mal, meine Meinung, ganz ernsthaft nach 6 Jahren Behandlung mit so allem was es gibt/gab:

Die Wahrscheinlichkeit dass du einen zufriedenstellenden Haarstatus erreichst ist fast nicht gegeben.

ICH würde direkt ein auf ein Haarsystem umsteigen. Das Thema wird dann erledigt sein.

Bei Medikation kommt immer auf: Wird es schlechter/besser?! Nebenwirkungen.. hab ih welche oder bekomm ich die?! Was tue ich meinem Body langfristig an... es gibt keine gute HA-Behandlung wenn man ehrlich ist.

Ich mache es nur, weil es weitgehend NW-frei bei mir funktioniert UND (das ist der Punkt) meine Temple Points noch voll erhalten sind. Die fallen mit großer Wahrscheinlichkeit dann aus und das Gesamtbild ändert sich. Die scheinen bei dir schon größtenteils weg zu sein.

Finasterid/Dutasterid lässt kaum was nachwachsen. Minox ist auch nicht so der Bringer und du bekommst evtl ein dickeres Gesicht.

Ich bin der Meinung... wenn man soweit fortgeschrittenen HA hat bringt es das alles nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Westhair](#) on Sun, 05 May 2019 21:47:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann mich RU-Power anschließen

Mit Medis kannst du vllt ne halbe NW Stufe wieder zurück Erlangen und etwas verdichten, dafür braucht es aber

- A) Disziplin
- B) jede Menge Glück
- C) einen Körper, der das Nebenwirkungsfrei mit macht

Und für was? Nw3? Das erkennt jeder als Haarausfall, die Umrahmung deines Gesichts ist kaum noch gegeben etc.

Würde auch direkt auf ein Haarteil umsteigen, dann hast du nw2 oder nw1 und das direkt ohne Nebenwirkungen

Allerdings musst du Kosten und etwas Zeitaufwand einkalkulieren.

Sollte es bei mir ohne Medis schlechter werden, werde ich auch auf Haarsystem umsteigen.

Haartransplantation ist auch so ne Sache, sieht meistens auch nicht so cool aus und du musst immer Medis nehmen.

Hast halt echt sehr lange gewartet..

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Piwie](#) on Mon, 06 May 2019 01:29:03 GMT

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

---

Zitat:Ich bin der Meinung... wenn man soweit fortgeschrittenen HA hat bringt es das alles nicht mehr.

Grauzone, würde ich meinen und liegt auch an den Erwartungen, die man hat. Als diffuser Ausdünnert ist so mancher "Lucky Punch" drin. Zumindest ist die Möglichkeit eine Verschlechterung aufzuhalten durch aus gegeben. Für eine Verbesserung müsste er natürlich volle Geschütze auffahren. Wer mit Glatze und Haarteil leben kann, gut, der soll es tun, ist die einfachste und gesündeste Variante.

Der Threadersteller kann durchaus noch was reißen, allerdings ist es ohne Fin oder Topischen Antiandrogenen sehr schwer das auch langfristig zu halten, nach aktuellem Kenntnisstand fast aussichtslos.

Wer Schiss vor Fin und seinen Kumpels hat, für den könnten Substanzen wie Ru eine Überlegung wert sein.

Falls man dieses auch ablehnt, bleibt einen als nächst vielversprechendste Maßnahme Minox und der momentan wieder neu auferstandene Microneedling Hype.

Wenn Microneedling + Minox, dann würde ich auf Ru verzichten oder zumindest dann geschickter anwenden, man will nicht das Ru zu stark durch die offenen Stellen nach dem Needeln vermehrt in den Blutkreislauf geriet, glaub mir. Bei allen Maßnahmen, die Minoxidil beinhalten, muss man in den ersten Monaten zumindest eine theoretische Verschlechterung einkalkulieren.

P.s: die kleinen Spielereien, wie Massagen, Ernährung, Stress vermeiden, Maßnahmen gegen Entzündungen etc. mögen merklich nicht viel bringen, wer aber diszipliniert auch daran arbeitet, so bringt auch dies immer kleine Vorteile für den Haarwuchs mit, die sich auch summieren können. Die genetische Prädisposition bleibt natürlich unverändert, aber man minimiert so die Trigger etwas, denn Haarausfall ist multikausal.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [paw](#) on Mon, 06 May 2019 18:44:19 GMT

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

---

Ui ich seh schon.. Schlechte Ausgangsbasis. Naja also an die Geheimratsecken hab ich mich gewöhnt und auf die Temple points kann ich auch verzichten. Einen NW 3 zu halten würde mir schonmal viel bedeuten..

Bin jetzt bezüglich Minox auch skeptisch wegen der wassereinlagerungen welche ja eine zwingende Begleiterscheinung sein müssten wenn Minox die Kollagen Produktion unterdrückt. Habe keine Lust mit 30 eine Glatze zu haben und zusätzlich auszusehen wie ein 80 jähriger haha.

Würde mich jetzt glaub ich dazu entscheiden Ru + Ket+ Microneedling (soll ja ähnlich wie minox wirken) auszuprobieren. Macht das zumindest im Versuch sinn oder ist das zum scheitern verurteilt?

Wie sieht es mit Voltaren aus? Habe das nicht so ganz verstanden, ob das was taugt oder nicht

Ich würde auch die Tage mal Blutwerte testen lassen und zu einem Dermatologen. Sind die Informationen wie bestimmte Blutwerte nützlich? Welche Werte sollte ich testen lassen?

LG

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 06 May 2019 19:00:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blutwerte unnütz, microneedling nicht kurz vor/nach RU, da sonst systematisch!

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [PaulBerg](#) on Mon, 06 May 2019 19:11:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist die wassereinlagerung bei minox so extrem?

Glaube eher nicht.

Selbiges wurde bei fin auch mal diskutiert, gibt wohl hier auch einen alten Thread bei dem jemand von fin ein richtig dickes gesicht bekommen hat und nach absetzen dass sich auch wieder normalisiert hat.

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Erdnase](#) on Mon, 06 May 2019 19:36:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wassereinlagerungen treten unter topischem Minoxidil grundsätzlich eher nicht auf. Hab dazu zwei auf Haare spezialisierte Dermatologen befragt, die das noch nie erlebt haben. Dass Minoxidil Falten verursacht ist ein Mythos. Da gab's hier auch mal einen Hinweis, meine vom Pilos, auf einen Blog, wo erklärt wurde, dass die Menge im Blut dafür viel zu gering sei.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [kakhaare](#) on Mon, 06 May 2019 20:02:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey.

Ich persönlich würde den Leuten die dir ein Haarteil empfehlen nicht zuhören. Ich benutze Minox schon seit 2 Wochen panische Angst gehabt vor Wassereinlagerungen. Wiollte nicht aufgedunsen aussehen, Ich kann dir sagen, das wird mit höchster wahrscheinlichkeit nicht auftreten. Kauf dir 2 monatsvorrat an minox. Benutze es und guck ob was passiert. Mit RU+Minox+Ket+Dermaroller bist du nicht auf der optimalen Seite aber ich glaube du kannst deinen Status minimal so verbessern

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [snowry](#) on Mon, 06 May 2019 21:36:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich persönlich würde leuten die an minox oral auch nur denken nicht zuhören.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 07 May 2019 07:00:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hast noch relativ viele Haare, JETZT ist der beste Zeitpunkt um zu handeln, vergeudest du weitere Monate oder sogar Jahre, wirst es vielleicht bereuen. Die Tonsur kannst mit Haarpulver etwas kaschieren. Wenn du deine Haare halten kannst und sie noch mal um 10-15% verbesserst, wäre das schon

Viele Zutaten gibt es, nicht jedes Mittel wirkt bei jedem gleich ( gut). Eine Kombination wäre also die Lösung und erneutes ausprobieren.

Dann müßtest wohl erst mal in den sauren Apfel beißen, und evtl oral + topische Mittel anwenden. Stabilisiert sich alles nach 6-9 Monate, kannst immer noch eines davon absetzen.

Und ja, man muß es konsequent durchziehen, und auch mal was neues ausprobieren. Viele User berichten hier von ihren ( langjährigen) Erfahrungen. Diesen Vorteil würde ich

Manche Anwender schauen eben hier mal kurz vorbei, wollen eine Lösung ihres Haarproblems, und verschwinden dann wieder. Damit ist es wohl nicht getan.

Gutes Gelingen!

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 17 Jun 2019 22:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

paw schrieb am Mon, 06 May 2019 20:44 Bin jetzt bezüglich Minox auch skeptisch wegen der wassereinlagerungen welche ja eine zwingende Begleiterscheinung sein müssten wenn Minox die Kollagen Produktion unterdrückt. Habe keine Lust mit 30 eine Glatze zu haben und zusätzlich auszusehen wie ein 80 jähriger haha.  
Das ist nur Panikmache... Genau wie die Angst vor dem Shedding.

Aber jeder reagiert anders.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Martius](#) on Mon, 17 Jun 2019 22:44:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann ru-power und westhair nur zustimmen. Das wird schwer, vor allem auch wegen dem Tonsurbereich. Gutes Haarsystem oder Ht bringt dir insgesamt sicher mehr und geht schnell. Probieren kannst du mal ein antiandrogen gering dosiert und Ket. Mach ein Foto und schau was in ca. 8 Moanten dabei rauskommt. Tut sich was, kann man andere Mittel noch an Bord nehmen. Minoxidil, Redensyl und Stemoxydine sind bloß ein paar Möglichkeiten. Vielleicht gibt es bis dahin sogar wieder neue Mittel.

(Bezüglich Minoxidil Nws: Panikmache ist immer dabei, sehe ich auch so. Es gibt aber ganz klar, dass relativ viele Leute Probleme damit haben und die Nebenwirkungen sind dem Hersteller auch bekannt und ausgewiesen: allergische Reaktionen (Hautreizungen), zu niedriger Blutdruck, Herzrasen, Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, krankhafter Haarausfall (kein Shedding) ein leerer Geldbeutel und wenig Wirkung sind einige davon. Bezüglich Collagenproduktion oder Falten würde ich als langzeituser auch zustimmen. Ist aber schwer einzustufen. Meine Erfahrung: Ganz klar für mich ist, dass es sich auf die Augenpartie auswirkt. Verwende ich zuviel, habe ich enorme Augenringe am Tag danach. Egal ob oral oder topisch. Das habe ich mehrfach getestet.)

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [MarioHeinz](#) on Tue, 18 Jun 2019 06:07:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie man Angst vor Fin/Du und Minox haben kann, aber Ru in Erwägung ziehen kann, erschließt sich mir nicht so recht.

Bei deinem Status würde ich dazu übergehen die Haare auf wenige mm zu kürzen. Dann kannst du auch mit topischen Mitteln und Okklusion arbeiten, zudem würde ein shedding durch

Minox optisch nicht so sehr auf die Psyche drücken.

Bei deinem Status musst du eigentlich sofort mit den big three starten plus needling. :pistol:

Nach einem Jahr evaluieren und ggf. Dut/Ru dazunehmen.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 18 Jun 2019 09:43:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuch es doch mal mit minox ket und Ru zieh es durch vllt sprichst du super drauf an das ist bei jedem anders  
Und wenn dann garnicht mehr geht Rasierer mm Frisur oder hasrsyste ( aber wie gesagt das als letztes )

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Nathanjr](#) on Tue, 18 Jun 2019 12:55:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein Haarteil ist nur eine ‚gute‘ Option, wenn man damit offen umgeht. Sonst tut man sich damit keinen Gefallen

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [GI@tzkopf](#) on Tue, 18 Jun 2019 13:50:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuch einfach fin zu nehmen mit minox und ket aber unter ärztliche aussicht wegenger psyche zieh es durch ich denk da geht noch was mit propecia und minox

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [paw](#) on Tue, 18 Jun 2019 18:18:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haarteil kommt für mich nicht infrage.

Zurzeit nehme ich ein Minox 5% - Triamcinolon Gemisch, was mir der Dermatologe gegeben hat. Vor einer Woche hat wohl das Shedding eingesetzt, was hoffentlich bedeutet, dass das Minox anschlägt. :roll:

Wenn in ein paar Monaten nehm ich dann Ket und Ru dazu und gucke wie ich das Vertrage. Natürlich gibt es ja die Hoffnung Ru in absehbarer Zeit durch Breezula zu ersetzen, wenn es auf dem Markt ist.

Ich werde dann hier Updates liefern, wenn ich Ergebnisse sehe

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 18 Jun 2019 18:27:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das klingt nach einem Plan ! Viel Erfolg

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [paw](#) on Fri, 20 Sep 2019 19:11:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

Da ca 3 Monate vergangen sind seitdem ich die Behandlung begonnen habe hier mal ein kleines Update.

Der Status hat sich definitiv verbessert. Es ist noch nicht so wie ich es haben will aber ein Anfang.

Mein Regimen bis jetzt:

- Minox 5%/Triamcinolon 0.1% 1.5 ml Abends
- Needling 1.5mm alle 2 Wochen
- Ket nach Pilos alle 2 Tage (seit ca 1 Monat)

Haare sind dichter geworden. Tonsur etwas besser. An den Geheimratsecken haben sich ganz viele kleine nicht pigmentierte Haare gebildet. Reicht jedoch nicht für einen kosmetischen Effekt. Gibt es wohl Hoffnung die wieder fit zu kriegen?

Nebenwirkungen bis jetzt:

leichte Blutdruckprobleme durch das Minox. Denke mal das ist in den Griff zu kriegen. Bin mir immernoch nicht sicher ob sich mein Hautbild im Gesicht verschlechtert hat. Schwer zu sagen. Habe aber ich den Geheimratsecken Pickel und leichten Ausschlag. Evtl vom PG? Ideen um das in den Griff zu bekommen?

Geplant ist jetzt im Laufe des nächsten Monats RU dazuzunehmen.

LG

## File Attachments

---

1) [20190917\\_181536.jpg](#), downloaded 474 times



---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 20 Sep 2019 19:24:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein Profilfoto (von der Seite) und eins von vorne wäre noch ganz interessant um die Lage besser einschätzen zu können.

paw schrieb am Fri, 20 September 2019 21:11  
Geplant ist jetzt im Laufe des nächsten Monats RU dazuzunehmen.

Man muss sich vergegenwärtigen, dass es sich hierbei um eine experimentelle Substanz handelt, welche jegliches Sicherheitsprofil vermissen lässt.

---

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 21 Sep 2019 13:14:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

paw schrieb am Sun, 05 May 2019 18:17  
Bin Familiär definitiv vorbelastet. Opa NW7.  
mütterlicher- oder väterlicherseits? Und wie schaut es beim anderen Opa aus?

---

Subject: Aw: M 26/ NW 3,5 Was soll ich jetzt machen  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 21 Sep 2019 15:11:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

paw schrieb am Sun, 05 May 2019 18:17  
Ich hatte vor ca 2 Monaten ein ziemlich traumatisches Erlebnis. War mehrere Wochen in einem extrem schlechten psychischen Zustand.

Welcher Art war dieses traumatische Erlebnis, falls man fragen darf? Akute psychische Probleme können durchaus einen akuten AGA-Schub zur Folge haben...

---