
Subject: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips
Posted by [see.ya](#) on Thu, 26 Sep 2019 16:42:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,

hab mich rauf und runter gelesen, aber das Thema ist so komplex, daß ich doch lieber mal nachfrage.

Also, bin 47 Jahre alt, hatte schon immer dünne Haare, aber im letzten Jahr hat es sich nochmal deutlich verschlechtert. Inzwischen gibt's auch nen sichtbares "Loch" (keine scharfen Kanten).

Hab aber keinen "Haarausfall". Soll heißen, die Haare sitzen fest und im Duschabfluß landet nur sehr wenig.

War vor 2 Jahren oder so mal bei einer entsprechenden Ärztin. Die hat ne Stelle rasiert, irgendwas eingefärbt, Foto gemacht und dann paar Tage (Wochen?) später nochmal nen Foto gemacht und verglichen. Ergebnis: Altersbedingter Haarausfall, oder sowas ähnliches. Hat mir irgendwas von Wachstumsphasen erzählt, und daß das bei mir nicht so gut aussieht oder so. Ist schon ne Weile her, von daher erinnere ich mich nicht mehr an die Details.

Hier kommt aber die wichtige Info: Sie meinte, ab einem gewissen Alter wirken Finasterid u.ä. nicht mehr, aus irgendwelchen Gründen, oder wird einfach nicht mehr benötigt, oder was auch immer. Sie hat mir deshalb Minoxidil empfohlen, was ich seitdem mehr oder weniger regelmäßig topisch verwende. Nur nervt mich das ganze (Anwendung morgens versaut die Frisur, Anwendung abends bleibt halb auf dem Kopfkissen), und ich bin recht vergeßlich, also ist es doch eher unregelmäßig. Bin mir auch nicht sicher, ob es überhaupt was bringt. Weiß natürlich nicht, wie es ohne aussehen würde.

Meine Fragen nun:

- 1) Hat die Ärztin recht, daß ich Finasterid (und andere DHT Hemmer) gar nicht erst probieren muß, aufgrund meines Alters?
- 2) Hab über Ket-Shampoo gelesen. Ist das nur für Leute, die Probleme mit der Kopfhaut haben? Ist bei mir eher nicht der Fall. Oder ist das trotzdem einen Versuch wert?
- 3) Gibt's außer Minox noch was anderes, was einen Versuch wert wäre (in Kombi oder statt Minox)?
- 4) Irgendwelche Tips für sinnvolle Nahrungsergänzungen (falls das überhaupt Sinn macht)?

Überlege jetzt, mal eine Mini-Dosis Minox oral zu probieren, statt topisch, weil mich das einschmieren tierisch nervt. Vielleicht schaffe ich das dann auch mal wirklich regelmäßig...

Bin für jegliche Tips dankbar! :thumbup:

LG, Mathias.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [xWannes](#) on Thu, 26 Sep 2019 17:10:18 GMT

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

Du hast schon vieles aufgeschnappt.

Probieren kannst du:

- orales Minox 1-5mg oral
- Ket-Lotion (ggf. mit Crinoton ergänzen)
- Dermapen

Unfug ist, dass Antiandrogene im Alter weniger wirksam würden bzw. unnötig.

Doch auch im fortgeschrittenen Alter ist halt i.d.R. nur ein Stopp des Ausfalls drin und wenn schleichend über sagen wir zwei Jahrzehnte der Haarausfall vorgerückt ist, lassen sich nur sagen wir max. 5 Jahre wieder zurückdrehen.

Die Faustregel lautet: So lange wie der Haarausfall abließ, solange muss man Finasterid und Co. einnehmen, um ggf. etwas zurückzugewinnen. Deshalb ist es mit Mitte 20 aussichtstreicher als mit 47, wenn man nur sagen wir 3-8 Jahre Ausfall einholen muss.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Thu, 26 Sep 2019 17:41:03 GMT

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

Crinoton und Dermapen sind mir jetzt neu, da muß ich nochmal nachlesen... :d

Wie sieht es denn aus, wenn ich ja gar nicht wirklich Haare in meinem Duschabfluß habe? Im Grunde werden ja nur die Haare mit der Zeit immer dünner. Sind da trotzdem grundsätzlich die gleichen Mittel wirksam/sinnvoll wie bei "echtem" Haarausfall? Oder verschiebt sich die Sache da?

Wenn die gleichen Mittel auch gegen dünne werdende Haare wirksam sind, dann müßte ich vielleicht Finasterid doch auch mal ausprobieren?

Danke Dir!

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [yoda](#) on Thu, 26 Sep 2019 18:43:03 GMT

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

Da es bei dir altersbedingt ist hat es andere Ursachen. Lass mal vom Arzt deine Schilddrüse testen und ggf. Hormone.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips
Posted by [MarioHeinz](#) on Thu, 26 Sep 2019 20:23:48 GMT

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

Poste mal Photos, dann kann man qualifiziertere aussagen treffen

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips
Posted by [see.ya](#) on Fri, 27 Sep 2019 09:42:42 GMT

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

Schilddrüse und Hormone: Macht das der Hausarzt? Auf was muß ich da achten? Oder was soll ich ihm sagen, was er genau testen soll?

Fotos anbei. (Qualität ist leider nicht so dolle.)

Danke!

File Attachments

1) [1.jpg](#), downloaded 416 times



2) 2.jpg, downloaded 491 times



Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [yoda](#) on Fri, 27 Sep 2019 12:48:58 GMT

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

Zitat:Schilddrüse und Hormone: Macht das der Hausarzt? Auf was muß ich da achten? Oder was soll ich ihm sagen, was er genau testen soll?

Typischer Alters HA... Lass mal vom Arzt eine Unterfunktion der SD prüfen. Ist die vorhanden, beheben und dann regelt sich das mit den Hormonen von alleine. Parallel könntest du DIM Kapseln(Diindolylmethan) oder Progesteroncreme verwenden, um die Xenoöstrogene aus den Körper zu holen. Aber nicht übertreiben!

Bringt das nichts, sprechen wir weiter. ;)

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Fri, 27 Sep 2019 12:58:04 GMT

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

Danke, yoda!

Die Untersuchung macht der Hausarzt, richtig?

Was für ein Zeitraum macht Sinn, um das "bringt nix" zu ermitteln? 3 Monate?

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [yoda](#) on Fri, 27 Sep 2019 13:50:11 GMT

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

see.ya schrieb am Fri, 27 September 2019 14:58Danke, yoda!

Die Untersuchung macht der Hausarzt, richtig?

Was für ein Zeitraum macht Sinn, um das "bringt nix" zu ermitteln? 3 Monate?
erstmal abwarten was der Doc sagt! Aber ich ahne es schon... lass tsh, t4 und t3 messen.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Fri, 27 Sep 2019 13:55:36 GMT

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

Ok, danke!

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Gasthörer](#) on Fri, 27 Sep 2019 19:08:46 GMT

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

Sorry, aber wenn das altersbedingter Ausfall ist fresse ich einen Besen.

Ausfallmuster und Status mit 47, da gibt es IMO keine andere Interpretation als AGA.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [yoda](#) on Fri, 27 Sep 2019 19:20:30 GMT

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

Gasthörer schrieb am Fri, 27 September 2019 21:08 Sorry, aber wenn das altersbedingter Ausfall ist fresse ich einen Besen.

Guten Appetit!

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Gasthörer](#) on Fri, 27 Sep 2019 20:50:03 GMT

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

yoda schrieb am Fri, 27 September 2019 21:20

Guten Appetit!

The bro-science strong in you is Master Yoda.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [yoda](#) on Sat, 28 Sep 2019 04:02:53 GMT

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

Gasthörer schrieb am Fri, 27 September 2019 22:50

The bro-science strong in you is Master Yoda.

Echt jetzt? Begeben wir uns jetzt auf Kindergarten Niveau? Wenn dir meine Aussage nicht passt, argumentiere vernünftig dagegen, anstatt nur zu bellen!

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Sat, 28 Sep 2019 06:38:12 GMT

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

Falls es hilft, mein Dad hat super volles Haar, aber bei meiner Mum sieht's ähnlich aus wie mir.
Sagt uns das irgendwas?

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips
Posted by [Gasthörer](#) on Sat, 28 Sep 2019 07:58:43 GMT

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

yoda schrieb am Sat, 28 September 2019 06:02

Echt jetzt? Begeben wir uns jetzt auf Kindergarten Niveau? Wenn dir meine Aussage nicht passt, argumentiere vernünftig dagegen, anstatt nur zu bellen!

Sagt der richtige...

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [BärtigerNW1](#) on Sat, 28 Sep 2019 12:01:10 GMT

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

Leute, ihr wisst schon, dass "altersbedingter Haarausfall" einfach nur ein anderer Begriff für AGA ist?

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [andal](#) on Sat, 28 Sep 2019 19:49:32 GMT

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

mich stören eher die "Versprechungen"

Yoda weckt Erwartungen die er wiederholt nicht einlösen kann.

das ahne ich jedenfalls :d

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Martius](#) on Sat, 28 Sep 2019 21:50:33 GMT

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

Gasthörer schrieb am Fri, 27 September 2019 21:08Sorry, aber wenn das altersbedingter Ausfall ist fresse ich einen Besen.

Ausfallmuster und Status mit 47, da gibt es IMO keine andere Interpretation als AGA.

The bro-science strong in you is Master Yoda.

andal schrieb am Sat, 28 September 2019 21:49 mich stören eher die "Versprechungen"

Yoda weckt Erwartungen die er wiederholt nicht einlösen kann.

das ahne ich jedenfalls :d

Ok. Meine Meinung:

1. Der user hat sich bereits selbst über Big 3 informiert und hat von xwannes auch nochmal Tipps bekommen. Somit weiß er über Mittel gegen Aga schon Bescheid. 2. Yoda hat lediglich eine Vermutung genannt, (wird schon seinen Grund haben, er kennt sich gut genug aus) etwas zu überprüfen, (Sd Werte interessieren mich auch) was keinen großen Aufwand darstellt und womit der user auch nichts zu verlieren hat 3. "Bringt das nichts, sprechen wir weiter ;)" signalisiert wohl klar, dass er bloß versucht diesen Faktor auszuschließen um ihm später weiterhin zu helfen oder Tipps zu geben.

Dann wird man angegriffen wenn man dem anderen helfen will, haha. Was seine eigenen (!) Versuche/Experimente angeht, ist er doch dem Forum nichts schuldig. Hoffnung zu haben, dass man selbst oder jemand anderes einen Fortschritt macht, ist eine gute Sache und für diesen Austausch ist das Forum da. Aber Erwartungen an fremde Leute zu stellen, die an einer Lösung arbeiten und rumprobieren zeigt mal wieder stark das Thema an der Psyche rüttelt. Er kann auch bloß ausprobieren wie wir alle.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 30 Sep 2019 04:33:30 GMT

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

Was soll denn bitte "Alters-Haarausfall" sein?

Was wir da auf den Bildern sehen ist ganz normale AGA die wahrscheinlich schon seit 10+ Jahren am wüten ist. Fin, Minox, Ket. Alles andere darf man gerne wieder vergessen. ;)

@threadersteller

Was du da hast, ist offensichtlich eine Kombination aus Norwood und Ludwig-Ausfallschema. GHEs und Tonsur sind typisch für Norwood, allerdings kommt mittlerweile eine Mittelscheitelausdünnung hinzu....hätte man schon vor ner Weile angreifen sollen.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Mon, 30 Sep 2019 08:47:10 GMT

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

Altersbedingter Haarausfall gilt für Männer ab 60+

Was du da hast ist typischer erblich bedingter Haarausfall.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Mon, 30 Sep 2019 08:52:51 GMT

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

Ok, danke Leute.

Schilddrüse kann ich ja trotzdem mal testen lassen, kann ja nicht schaden.

Aber ihr seid euch alle einig, daß Finasterid auch über 40 noch Sinn macht, korrekt? Hab etwas Bammel vor den Nebenwirkungen. Aber ich kann's ja mal versuchen, kann's ja wieder absetzen, falls es zu schlimm wird...

Oder macht es Sinn erstmal auf orales Minox umzusteigen, und das ein paar Monate zu versuchen, bevor ich Finasterid dazu nehme?

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Martius](#) on Mon, 30 Sep 2019 09:41:23 GMT

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

Ja, teste es einfach mal bei Gelegenheit :thumbup:. Richtig, Fin macht noch Sinn. Ich vermute, dass bei dir mit Big 3 wieder einiges besser wird. Zudem würde ich auch auf die Tipps von xwannes eingehen (Ket Lotion, microneedling und minox oral). Hast du ein flüssiges Minoxidil benutzt? Foam ist deutlich leichter anzuwenden.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Piwie](#) on Thu, 03 Oct 2019 12:45:28 GMT

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

Zitat:1) Hat die Ärztin recht, daß ich Finasterid (und andere DHT Hemmer) gar nicht erst probieren muß, aufgrund meines Alters?

<https://www.haarerkrankungen.de/aktuelles/haarsinglenewsmeldung.php?newsid=20030505>

Angeblich gab es auch mal eine Studie mit älteren Probanden.

Vom Prinzip spricht nichts gegen die Wirksamkeit von Fin im gehobenerem Alter. Allerdings beachte auch den letzten Abschnitt, ob es sich wirklich noch lohnt sollte gut durchdacht werden. Eine befriedigende Haarverdichtung bei der Ausgangslage zu erreichen, da braucht es schon ein gutes Ansprechen auf die Mittel und Minox + Microneedling sollte auch in Erwägung gezogen werden. Es wird nicht einfach, zeitaufwendig, anstrengend und es besteht die latente Gefahr von nervigen Nebenwirkungen.

Ist ne Frage wie viel dir das Wert ist.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Thu, 03 Oct 2019 12:50:26 GMT

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

Klingt doch eigentlich recht vielversprechend - vielen Dank! :)

Mein Plan ist, jetzt erstmal Minox oral für ein paar Wochen zu testen, um zu gucken, ob es irgendwelche Nebenwirkungen gibt. Falls nicht, Fin dazu, Wenn ich gleichzeitig beides starte, und es dann Nebenwirkungen gibt, weiß ich ja nicht, von welchem Medi das kommt.

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Thu, 03 Oct 2019 12:55:57 GMT

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

P.S: Puh, Fin Nebenwirkungen... :cry: Klingt ja potential übel. Weiß nicht so recht... Vielleicht versuch ich es doch lieber erstmal nur mit Minox oral und Ket...

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [Gasthörer](#) on Thu, 03 Oct 2019 14:38:07 GMT

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

FIN wurde doch quasi erfunden (auch noch in höherer Dosis) für "ältere Semester" mit Prostata Problemen und danach erst umgewidmet auf "junge Leute" mit AGA...

Die Nebenwirkungen von MINOX oral sind Kreislauf- und Herzrhythmusstörungen. Auch KET hat systemisch ernorme Nebenwirkungen.

Was ich sagen will: Schmeißt jemand bei einem Mann das Wort "Hormone" in den Raum, kriegen alle Panik. Alles andere wird geschluckt wie Smarties. Die Angst kein "Mann" mehr zu sein, scheint größer als die Angst vor dem Tod :d

Subject: Aw: 47 Jahre alter Noob auf der Suche nach Tips

Posted by [see.ya](#) on Thu, 03 Oct 2019 15:28:47 GMT

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

Naja, was mir bei Fin Angst macht ist, daß die Nebenwirkungen evtl auch nach dem Absetzen bestehen bleiben sollen. Zumindest wenn ich das richtig gelesen habe...
