
Subject: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Wed, 11 Mar 2020 10:03:40 GMT

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

Hallo liebe Forenmitglieder,

Nach drei Jahren melde ich mich hier mal wieder, mit 23 Jahren! Ich freue mich zu sehen dass hier immer noch so viele Leute aktiv dabei sind.

Ich habe es eigentlich bereits immer wieder aufgegeben, meinen Haarausfall zu stoppen aber ich will mich hiermit noch einmal aufrufen und einen Versuch wagen, diese Krankheit zu bekämpfen.

Ich habe außerdem mal zum Vergleich ein paar Bilder von vor 3 Jahren mit angehängt, die ich damals gepostet habe.

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/30753/>

Mein Problem:

Wir haben mittlerweile einen Badspiegel, der direkt unter ultra knallendem Licht ist, das von OBEN auf meinen Kopf fällt deswegen seh ich natürlich jeden morgen extrem schlimme Anblicke, die natürlich verfälscht sind aber trotzdem ist das schmerzhaft haha! Gerade in meinem Tonsurbereich sind es halt krasse unterschiede mit direktem Licht von oben und ohne direkten Lichteinfall.

Ist die Realität ein Mittelwert? Habe euch Vergleichsbilder angehängt.

Ich habe außerdem, nur damit ihr euch nicht wundert, meine Haarlinie ein wenig (oder sogar sehr) gezupft, sodass sie zwar höher liegt, dafür etwas "gerader" ist... kann man sich drüber streiten, aber mir hat es sehr geholfen, wieder einigermaßen coole Frisuren zu basteln die letzten 2-3 Jahre. Muss man halt jeden morgen machen. Leider Wird mein Haar nun immer dünner, glaube ich zumindest, und deswegen hilft auch dass vermutlich nicht mehr sehr lange... Seht einfach selbst.

Nun meine Frage:

Was würdet Ihr mir empfehlen? Ich würde ungern Fin oder Minox oder anderen Chemische Lösungen nutzen, ich bin da sehr sehr kritisch... Minox hatte mir damals Herzrasen verursacht und ich konnte noch danach Nächte lang nicht schlafen, scheinbar vertrage ich es nicht... leider.

Einen Dermaroller habe ich mir vor ein paar Jahren besorgt, wie genau kann ich diesen anwenden? Einfach einmal pro Woche über den gesamten Kopf fahren? Bringt das was? Was sagt Ihr zu Kokosöl? Hat da jemand Erfahrungen? Ich habe es immer mal wieder über meinem Kopf über Nacht einwirken lassen.

Ich wollte einfach mal Fragen was ihr denkt, ist es kritisch, bin ich zu kritisch? Was könnte Ich tun? Hair Fibers drauf klatschen? Haartransplantation? Glatze rasieren bzw Buzzcut? Ich bin einfach ratlos :lol: Danke euch!

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-11 at 10.28.40.jpeg](#), downloaded 676 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Wed, 11 Mar 2020 10:03:52 GMT

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

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-11 at 10.27.10.jpeg](#), downloaded 529 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Wed, 11 Mar 2020 10:04:05 GMT

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

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-11 at 10.27.10 \(1\).jpeg](#), downloaded 478 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Wed, 11 Mar 2020 10:05:06 GMT

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

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-11 at 10.27.11.jpeg](#), downloaded 465 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 11 Mar 2020 11:27:23 GMT

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

das einzige was etwas auffällt ist, dass es hinten etwas licht ist bei starkem licht.

Aber vorne ist doch noch top. Aus dem text geht hervor, als würdest du kurz vor der glatze stehen. Das ist doch definitiv nicht so. Vermutlich merkt außer dir den haarausfall noch nichtmal jemand oder?

In meinen Augen gibt es aber nur die zwei möglichkeiten fin und minox um den haarstatus zu halten und evtl das hinten etwas zu verdichten.

Entweder nehmen oder eben lassen.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [JohnStrong](#) on Wed, 11 Mar 2020 13:15:45 GMT

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

Ich würde mir das Zupfen etwas überlegen - zum einen wachsen die Haare dadurch auf Dauer schwächer nach (zumindest ist das bei den Augenbrauen so, die ich zupfen lasse) und zum anderen sieht es zumindest auf dem Bild fast zu "perfekt" aus - das erinnert mich etwas an eine Haartransplantation, wo die Linie zu gerade gesetzt wurde und es dadurch unnatürlich wird...

:) :)

Aber ansonsten gibt es natürlich, ohne DHT Blocker, Minox etc nur sehr begrenzte Möglichkeiten...

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [blub10](#) on Wed, 11 Mar 2020 14:09:50 GMT

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

Was für Haarausfall :d

Natural kannst du nur Öle, Dermaroller, PRP und LLLT machen. Einzelne können die Sachen aber auch eine Verschlimmerung bewirken und hier im Forum wird dir sehr wahrscheinlich auch kaum jmd Auskubft geben können.

Wenn deine Haare schon länger so hast würde ich persönlich garnicht machen

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Wed, 11 Mar 2020 15:24:52 GMT

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

Das ist lieb von euch, danke! Ich glaube ich mache mal ein Foto unter meinem Badspiegel, dann versteht ihr was ich meine, vielleicht bin ich auch einfach viel zu kritisch...

Angesprochen haben mich ein zwei Leute bereits, wegen der Geheimratsecken und dem Tonsurbereich. Den hatte ich bis vor einem Jahr gar nicht, ist aber auch sehr auffällig wegen des aktuellen Haarschnittes glaube ich...

Auch das mit der Haartransplantation hat schon mal wer gesagt hahaha :d

Danke euch für die aufmunternden Worte, man neigt irgendwie oft dazu, sich selbst viel extremer wahrzunehmen. Gerade weil eben FRÜHER doch das Haar etwas dichter war, trotz GHE... Die wachsen kaum, nur die Dichte der Haare nimmt ab.

Das Foto mit sehr starkem Licht liefere ich nach! Gerade bei nassen Haaren wird es echt eklig. Schade dass es naturell noch nichts gibt, was einen irgendwie den Haarstatus halten lässt.

Ich schicke bald mehr!

Grüße

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [PaulBerg](#) on Wed, 11 Mar 2020 20:39:09 GMT

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

dass es mit nassen haaren echt eklig wird kenne ich und viele andere hier auch...

Da kann ich dich fühlen. Aber im prinzip ist die welt ja in ordnung solange es trocken ok ist.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [blub10](#) on Wed, 11 Mar 2020 20:45:37 GMT

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

Nasse Haare sehen bei jedem Scheisse aus

Zu deiner Haarlinie würde ich eher sagen das sie wahrscheinlich nicht mehr wandern wird, da sie die Haare dort verdammt dick aussehen. Wenn es tatsächlich über Jahre so ähnlich bleibt und dich die GHE stören kannst du über eine Haartransplantation nachdenken ab 30 (aber auch dir keine dem Internet unbekanntem oder Billiganbieter!).

Wie gesagt kannst du ja natürliche Sachen ausprobieren, aber am besten nur eins zur Zeit

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 12 Mar 2020 06:38:33 GMT

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

Zitat:Wenn es tatsächlich über Jahre so ähnlich bleibt und dich die GHE stören kannst du über eine Haartransplantation nachdenken

Ich bin immer etwas skeptisch, wenn ich das hier so lese. Och, mach ma mal schnell ne HT. So als könne man das mal im Nachbarort von nebenan kurz machen lassen.

Ich hab selten irgendwo gehört, dass sowas zufriedenstellend hinhaut.

Und das es sehr wenige Institute auf der Welt gibt, die das auch optimal hinbekommen.

Und ganz ehrlich Leute, ich würde mein hart-verdientes Geld für sowas nicht raushauen, denn es fehlt euch später mal!!!

Bevor du dir (Flace) deinen schönen Haaransatz kaputt machst, versuch die Haare ÜBER JAHRE ZU HALTEN.

Wenn du dies die nächsten Jahrzehnte schaffst, dann kannst sehr froh sein!?:-)

Aber das wirst du schon schaffen.?

[Das wäre meine Einschätzung. Ob es der richtige Weg ist, sei mal dahingestellt]

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Thu, 12 Mar 2020 06:47:30 GMT

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

Vielen Dank für die Hilfe!

Ich kämpfe dafür den Haarstatus so zu halten, wenn es so bleibt dann werde ich auch keine HT machen,
ich hatte nur das Gefühl es wäre in den letzten Monaten extrem feiner geworden und durchlässiger, je nach Blickwinkel.

Habe euch nochmal ein Bild mit nassem Haar und eines trocken unter dem besagten Badlicht beigefügt!

Was könnte ich tun um den Status zu halten? Auch nur Fin? Werde das ganze Dermarollen vermutlich mal austesten, auf längere Zeit.

Danke euch!

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-12 at 07.43.55.jpeg](#), downloaded 504 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Thu, 12 Mar 2020 06:47:55 GMT

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

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-12 at 07.43.27.jpeg](#), downloaded 448 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Thu, 12 Mar 2020 06:48:49 GMT

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

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2020-03-12 at 07.43.18.jpeg](#), downloaded 409 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [PaulBerg](#) on Thu, 12 Mar 2020 11:32:57 GMT

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

sieht normal aus!

Hab jetzt auch hier wieder mit schlimmeren gerechnet. Man kann bei jedem mensch bei starkem licht ein wenig durch die haare schauen.

Bei dir ist das extrem wenig. Auch nass von oben würde ich das als normal einstufen.

Deine Front scheint in meinen Augen absolut garkein Problem zu sein. Wie gesagt nur die tonsur etwas.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [xWannes](#) on Thu, 12 Mar 2020 13:32:01 GMT

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

PaulBerg schrieb am Thu, 12 March 2020 12:32sieht normal aus!

Auch nass von oben würde ich das als normal einstufen.

Deine Front scheint in meinen Augen absolut garkein Problem zu sein. Wie gesagt nur die tonsur etwas.

Ich muss dir ja selten widersprechen, Paul, aber in diesem Fall sieht man schon deutlich, wo die Reise hingehen wird. Gezupfe an der Front hin oder her - der Haaransatz ist stark nach oben verlagert, sodass es fast schon Richtung Stirnglatze geht. Im Großen und Ganzen finde ich den Status meinem gar nicht so unähnlich, nur dass weniger Ausdünnung vorne, dafür etwas mehr hinten da zu sein scheint.

Für mich ein Norwood 2,5. In Anbetracht deines jungen Alters absolut geboten, etwas zu tun, falls dir deine Haare wichtig sind. Natürliche Mittel werden wenig beim Hinauszögern helfen, ggf. sind Versuche mit Rosmarinöl, Thymianöl oder mit Atrarsäure ein bisschen hilfreich.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [PaulBerg](#) on Thu, 12 Mar 2020 15:31:38 GMT

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

ja stimmt der ansatz ist tatsächlich ziemlich hoch. Hab mich mehr auf die dichte konzentriert (die in meinen augen tatsächlich immernoch ziemlich gut vorne ist), als auf die Höhe des Ansatzes.

Wobei man auch hier sagen muss, es gibt leute die von natur aus einen hohen ansatz haben.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Thu, 12 Mar 2020 15:46:46 GMT

Da habt Ihr recht, wobei das ganze auf den Bildern oft noch etwas höher wirkt, gerade auf den letzten drei, durch die Perspektive. Das ist eben auch das Problem was ich habe, ohne Licht von oben sehe ich gar keine Kopfhaut, mit Licht von oben kommt alles durch... Ich weiß wirklich selbst nicht was ich glauben kann und soll.

Was wäre, eurer Meinung nach, denn das, was ihr persönlich mir empfehlen würdet dagegen zu tun? Ganz egal ob chemisch oder nicht...
Ich hatte einige Zeit lang auch mal einen Buzzcut, ich hänge mal ein Bild an, da nervt mich allerdings dass man da ja quasi IMMER durch sieht...

Ich bin einfach aktuell in so einer Phase wo es immer ein "OKAY FUCK GLATZE "dann wieder "Okay alles ist doch top" bis hin zu "MINOX UND FIN ALLES GLEICHZEITIG" ist... Tut mir Leid dass ich das hier so auslebe... Ich denke ihr kennt diese Phase wo der Kopf einfach denkt und denkt und auf kein Ergebnis kommt

File Attachments

1) [Unbenannt.PNG](#), downloaded 335 times



Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 12 Mar 2020 21:49:58 GMT

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

Du hast oben sehr dichtes Haar, warum nicht Seiten kurz und oben mal länger wachsen lassen ?

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Westhair](#) on Thu, 12 Mar 2020 23:44:58 GMT

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

Der Buzzcut sorgt für ein stimmigeres Gesamtbild in deinem Gesicht, die Stirn ist relativ hoch + Haare hoch gestylt vergrößert das Ganze noch.

Finde auch dass du sehr dichte Haare hast. Aber mit natürlichen Mitteln wirst du den HA nicht stoppen können. Dass man da im Tonsurbereich bei voller LED Einstrahlung was durch sieht ist normal, habe das auch. Aber das hat fast jeder. Achte mal darauf wenn die Sonne wieder scheint, wie das selbst bei 16 Jährigen aussieht also keine Panik ?

Finde du hast echt gute Haare, da kann man einiges frisurentechnisch rausholen.

Hohe Stirn ist halt so ne Sache musst schauen wie es früher war. Hatte schon immer ne Höhe Stirn und da hat schon ein leichtes Zurückweichen der Haarlinie ausgereicht, dass ich mir nicht mehr gefallen habe. Mit der richtigen Frisur, 20mm oben geht es allerdings.

Ich werde die nächsten Jahre vermutlich meine Front transplantieren lassen, da ich in meiner Familie keine Probleme außer an der Haarlinie habe. Und wenn's kommt muss ich halt nachlegen, solange du bei einem guten Arzt bist und Finasterid nimmst, kann man das auch in jungen Jahren meiner Meinung nach

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Fri, 13 Mar 2020 07:56:32 GMT

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

Das stimmt, vielleicht liegt es auch daran dass mir der Buzzcut gut gefällt aktuell... vielleicht mach ich das einfach, im Endeffekt ist es so auch einfacher Mittelchen auf den Kopf zu bringen und zudem trag ich gerne Caps... Aber mal sehen.

Das heißt aus euren Antworten kann ich ziehen, Ihr sehr definitiv Handlungsbedarf und Ihr empfiehlt mir Finasterid für den Anfang? Was sagt Ihr zu KET Shampoo, hilft das alleine was? Oder nur KET Lotion? Gibt ja scheinbar coole Studien dazu.

http://www.netwidesales.com/pdf/hairloss/nizoral_shampoo_ketoconazole.pdf

Minox bin ich immer noch sehr vorsichtig wegen besagtem Herzrasen damals...

Werde mich auch in der Selbsthilfe informieren falls das hier zu weit führt :)

Danke euch schon mal!

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [xWannes](#) on Fri, 13 Mar 2020 08:11:04 GMT

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

Nicht zwingend direkt Finasterid und Konsorten.

Aber ich schätze, der Ausfall wird weitergehen.

Wende doch erstmal die Ket-Lotion an und beobachte mit Fotos schießen ein weiteres halbes Jahr.

Wenn du dann mit Finasterid oder RU oder Progesteron oder was auch immer anfängst, sind die zwischenzeitlichen Verluste (ab heute) in der Regel wieder hereinholbar.

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Fri, 13 Mar 2020 09:26:39 GMT

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

Das werd ich machen. Hatte damals ein KET Shampoo verschrieben bekommen, gegen mein seborrhoisches Ekzem. Da hab ich allerdings keine großen Änderungen gemerkt.

Ich werd dann mal meine Erfahrungen mitteilen, wenn ich das ganze mit Lotion austeste :)

Danke!

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [blub10](#) on Fri, 13 Mar 2020 10:24:16 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Thu, 12 March 2020 07:38Zitat:Wenn es tatsächlich über Jahre so ähnlich bleibt und dich die GHE stören kannst du über eine Haartransplantation nachdenken Ich bin immer etwas skeptisch, wenn ich das hier so lese. Och, mach ma mal schnell ne HT. So als könne man das mal im Nachbarort von nebenan kurz machen lassen.

Ich hab selten irgendwo gehört, dass sowas zufriedenstellend hinhaut.

Und das es sehr wenige Institute auf der Welt gibt, die das auch optimal hinbekommen.

Und ganz ehrlich Leute, ich würde mein hart-verdientes Geld für sowas nicht raushauen, denn es fehlt euch später mal!!!

Bevor du dir (Flace) deinen schönen Haaransatz kaputt machst, versuch die Haare ÜBER JAHRE ZU HALTEN.

Wenn du dies die nächsten Jahrzehnte schaffst, dann kannst sehr froh sein!?:-)

Aber das wirst du schon schaffen.?

[Das wäre meine Einschätzung. Ob es der richtige Weg ist, sei mal dahingestellt]

Mein Lieber ich habe nicht geschrieben mal eben!

Sondern nach langer Beobachtung und damit einhergehend gleich bleibendem Status "über eine Transplantation nachdenken". Und natürlich sollte er zu einem Profi gehen und nicht zum nächsten Bäcker um die Ecke ;)

Die Frage ist doch wie er sie Jahrelang halten soll "auf natürlichem Wege" ohne Finasterid und

Minox...

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [blub10](#) on Fri, 13 Mar 2020 10:33:35 GMT

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

@Flace Ket ist gut für den Anfang, aber mach regelmäßig gute Fotos und zähle vor Ket mal deinen Haarausfall beim täglichen waschen. In meinem Fall verliere ich z.B. mehr Haare unter Ket und in engl. Foren wird es auch berichtet das es bei einigen achteilig ist. Seit ich auf Piroctone Olamine umgestiegen bin hat es sich verbessert

Ansonsten bleiben die wie gesagt nur Öle, LLLT und evtl. PRP

Wenn es Chemie sein soll und die Minox nicht verträgst dann bleibt nur Finasterid sofern du keine Nebenwirkungen bekommst und keine Angst vor eventuell bleibenden Schäden hast

Subject: Aw: Nach 3 Jahren zurück - Was kann ich (natural) tun?

Posted by [Flace](#) on Mon, 16 Mar 2020 09:39:52 GMT

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

Ja, Angst vor NWs habe ich leider schon sehr... Gerade mit Impotenz usw bin ich sehr sehr vorsichtig vor allem weil Kinderwunsch etc da ist.

Werde dermarollen einfach mal ne weile durchführen +Ket und wenn es nichts ist dann ab zum Rasierer greifen. So lange ich's noch kann trage ich die Frise noch, bin ja auch oft mit Cap oder Mütze unterwegs.

Schade dass es da noch nichts gibt was ohne Nebenwirkungen zumindest ein bisschen hilft oder das ganze herauszögert, aber das wäre vermutlich zu einfach :)
