

Liebe Forums-Leute

Ich bin 37 Jahre und seit Anfang Zwanzig mit AGA konfrontiert und habe gelernt damit zu leben. Es gibt immer wieder Phasen, wo es mich traurig macht und ich davon träume, dass es neue Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Ich informier mich immer wieder im Netz oder hier im Forum, dabei verliere ich mich immer wieder in unzähligen Beiträgen und probiere mal wieder was Neues - vergebens. Ich weiss, dass es in diesem Forum schon unzählige Posts gibt, aber ich habe mich entschlossen, einen neuen Beitrag zu schreiben, um die konkrete Situation festzuhalten (Die Newbys Infos hab ich natürlich gelesen) in der Hoffnung auch eine paar konkrete Hilfestellung zu erhalten.

Meinen ungefähren Status seht ihr auf dem Bild im Anhang. Tonsur Hinterkopf und Geheimratsecken; allgemein lichter werdende Haare.

Meine AGA-Verlauf. Seit ich circa 22 Jahre nehme ich Minox und seit ich circa 27 Jahren bin, verwende ich Rotlicht einmal wöchentlich. Der Haarverlust war bis circa 30 relativ stabil, wobei sich der Hinterkopf schon früh gelichtet hat. In den letzten 5 Jahren verstärkt, obwohl es mir nicht auffällt, sondern schleichend ist. Propecia ist keine Option für mich. Ich bin eher ein Freund von topischen oder "natürlichen" Anwendungen. Dann habe ich für unzählige Shampoos und topische Produkte Geld ausgegeben, obwohl ich rational wusste, dass es nix bringt. Kurzzeitig habe ich mal circa sieben Eigenblut-Injektionen-Sessions gemacht - ohne merkbare Veränderung. Ich muss gestehen, mit all dieser Mischung etc. von welchen hier die Rede ist kenn ich mich nicht aus und möchte auch nicht etwas kompliziertes Zusammenmischen und da bei mir der AGA fortgeschritten ist, bringt es wohl wenig.

Ich frage mich, wie weiter...?

- a) Haare abrasieren (ich trage sie schon sehr kurz)
- b) Haartransplantation
- c) auf neue Techniken warten (z. B. Gentherapien)

Meine Fragen an euch?

Allgemein

- Wie bewertet ihr meine Ausgangslage, würdet ihr mir etwas empfehlen zum Ausprobieren?
- Wie schätzt ihr den weiteren Verlauf ein? z. B. beruhigt sich der HA irgendwann?

b) Haartransplantation

- Wie kann ich mich seriös über das Thema informieren?
- Welche Technik ist am nachhaltigsten?
- Können Haare auch vom Nacken genommen werden (ich habe viele) oder müssen sie vom Hinterkopf kommen?
- Kann mir jemand ungefähre Angaben machen, wieviel das kostet würde (Tonsur und Geheimratsecken)?

- Wie finde ich die besten/seriösen Anbieter in der Türkei oder Deutschland?
- Kann es "schlimme" Nebenwirkungen geben?
- Wie lange sieht man eine Vernarbung
- Würde die Behandlung mit Minox auch nach der Transplantation ausreichen?
- Weitere wichtige Infos dazu

c) auf neue Techniken warten (z. B. Gentherapien)

Hier im Forum werden immer wieder neue Ansätze diskutiert (z. B. Gentherapie).

- Was ist hier in der Pipeline?
- Wäre es denkbar, dass man irgendwann die ganze "Haarpracht" wieder reparabel wäre?

Ich bin gespannt auf eure Rückmeldungen. Vielen Dank im Voraus.

Maf

File Attachments

1) [IMG_6643.jpg](#), downloaded 702 times



Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 08 Jun 2020 05:19:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wäre es denkbar, dass man irgendwann die ganze "Haarpracht" wieder reparabel wäre?
Hi du.

Nein, leider nicht. :cry: Es gibt zwar immer wieder Leute, die darauf hoffen, dass man einen Norwood 6 in einen NW 3 oder 2 rückgängig machen kann, ich aber behaupte mal, das wird in nur ganz seltenen Fällen passieren.

Mit 25 hättest Fin (und Minox) verwenden sollen, dann wäre es gut möglich, dass du jetzt noch Norwood 1-2 hättest.

Was wird in Zukunft noch erscheinen? Ich schätze mal, „nur“ Mittel, die den Status halten können + minimales verdichten der Haare.

Für ne Haartransplantation solltest zusätzlich noch Fin, Minox etc verwenden, da sonst das Rest-Haar ausfallen wird/ kann.

Kurz gesagt, von NW 5 oder 6 auf 1 (manche erhoffen sich sogar NW 0) zu hoffen, ist unrealistisch.

Tut mir leid, dass ich nicht sage: ja das geht alles. Kein Problem. :|

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 08 Jun 2020 05:25:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachtrag.

Zitat:Wie bewertet ihr meine Ausgangslage, würdet ihr mir etwas empfehlen zum Ausprobieren?
Oral: Finasterid, Dutasterid, Minox, Setiprant (?)

topisch : Minox, Fin, Dut, RU, (Multi) Ket, C.B. Und den Dermaroller

Theoretisch kannst die Sachen miteinander oral u. topisch ergänzen bzw kombinieren.

Ich schätze mal, du kannst dann wenigstens den Status halten.
VIELLEICHT wird sich deine Tonsur auch noch etwas verbessern.

Das ist aber nur rein hypothetisch...

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [mafima](#) on Mon, 08 Jun 2020 09:41:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Sonic Boom

Danke für deine erste Rückmeldung. Naja, ich bin mir absolut bewusst, dass es sich vermutlich nicht rückgängig machen lässt. Das einzige Mögliche für eine klare Verbesserung ist wohl momentan eine Haartransplantation. Die Geheimratsecken stören mich viel weniger als die Tonsur auf dem Hinterkopf.

Ich hab mich schon circa mit 24 Jahren gegen Finasterid entschieden, ich fand den Gedanken nicht prickelnd, ein Leben lang Medis oral einzunehmen. Aber ich weiss, dass das Präparat bei gewissen Betroffenen gute Ergebnisse erzielen kann.

Zitat:Oral: Finasterid, Dutasterid, Minox, Setiprant (?)

topisch : Minox, Fin, Dut, RU, (Multi) Ket, C.B.
Könntest du mir beim Ausdeutschen helfen?
Dutasterid erzieht eine ähnliche Wirkung wie Fin (Reduktionshemmer), richtig?
Minox oral einnehmen habe ich noch nie gehört?
Setiprant kenn ich nicht

topisch: Fin, Dut, RU, Ket, , C.B (nur Ket kenn ich)

Ich bin offen, etwas Neues auszuprobieren, obwohl ich mir hier durch viele Beiträge gelesen habe, verstehe ich diese Mischungen und Abkürzungen nicht. Respektive wenn ich danach google, will ich das Material bei einem seriösen Versand bestellen können. Das Präparat sollte also möglichst einfach in der Handhabung sein.

Ich wollte z. B kürzlich Melantonin topisch ausprobieren. Jedoch übersteigt es bereits meine Kapazitäten aus einem Spray mit 50ml mit 1mg Melatonin, die richtige Dosierung (0.0033%) zu finden, resp. ein passenden Träger-Material...

Obwohl ich das Gefühl habe, dass mich das Thema HA seit vielen Jahren begleitet, staune ich immer wieder hier, wieviel Know-How hier einzelne User haben!

Danke für deine Antwort.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 08 Jun 2020 17:37:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das einzige, was wirklich hilft sind Kopfmassagen. Dadurch werden alle 2.000 Gene verändert, hin zu einem Mann ohne Glatze.

Andere Therapien können wirken, müssen aber nicht.

Ich kenne keine bessere Therapie. Aber sie hat ihren Preis: Jeden Tag muss für eine Std. die Kopfhaut massiert werden. Vor allem der Bereich über den Ohren, also die GANZE Kopfhaut und nicht nur die kahlen Bereiche.

Andere, die das ausprobierten hatten bereits nach nur 2 Monaten Neuwuchs. Selbst dort, wo seit Jahren alles blank war.

Es gibt einen Thread dazu mit Vorher-Nachher-Bildern von Januar 2019.

Statt Minox würde ich lieber Knoblauch verwenden. Das wirkt fast genau so, evtl. sogar noch wirksamer, weil es auch DHT zu 90% hemmt. Es gibt viele Erfolgsberichte dazu.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 08 Jun 2020 21:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Mon, 08 June 2020 07:19Zitat:Wäre es denkbar, dass man irgendwann die ganze "Haarpracht" wieder reparabel wäre?

Hi du.

Nein, leider nicht. :cry: Es gibt zwar immer wieder Leute, die darauf hoffen, dass man einen Norwood 6 in einen NW 3 oder 2 rückgängig machen kann, ich aber behaupte mal, das wird in nur ganz seltenen Fällen passieren.

Mit 25 hättest Fin (und Minox) verwenden sollen, dann wäre es gut möglich, dass du jetzt noch Norwood 1-2 hättest.

Was wird in Zukunft noch erscheinen? Ich schätze mal, „nur“ Mittel, die den Status halten können + minimales verdichten der Haare.

Für ne Haartransplantation solltest zusätzlich noch Fin, Minox etc verwenden, da sonst das Rest-Haar ausfallen wird/ kann.

Kurz gesagt, von NW 5 oder 6 auf 1 (manche erhoffen sich sogar NW 0) zu hoffen, ist unrealistisch.

Was für einen NW hat er denn? (4?) Seine Front sieht doch noch ganz gut aus, wenn er die Tonsur in den Griff kriegt und die Haare wieder wachsen lässt, könnte er je nach Haardichte auch die Ecken kaschieren und dann auch wieder eine 0815 Männer-Kurzhaarfrisur tragen. Tut mir leid, dass ich nicht sage: ja das geht alles. Kein Problem. :]

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 09 Jun 2020 01:59:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ja, Front sieht gut aus (ich wollte, ich hätte noch so einen Ansatz), würde Dich auf ca. NW4 schätzen. NW0 gibt es übrigens nicht, Norwood1 repräsentiert einen vollen, jugendlichen Haarstatus, wie ihn z.B. ein Kind noch hat.

Also, nach dem derzeitigen Kenntnisstand wird es ohne eine DHT-Hemmung, zumindest im Haarfollikel, nicht funktionieren, wenn Du mit Minox alleine (welche Dosierung btw?) den Status nicht mehr halten kannst.

Leider ist eine systemische Wirkung immer miteingepreist, auch wenn Du Finasterid/Dutasterid topisch anwenden würdest. Theoretisch würde es genügen, nur die 5-AR im Haarfollikel zu hemmen, aber das geht wie gesagt nur auf "Umwegen" über die Einnahme als Tablette oder halt topisch, aber da werden auch nennenswerte Mengen systemisch gehen, je nach Dosierung wohl nicht so ausgeprägt wie bei einer oralen Einnahme, aber wenn Du die Nebenwirkungen scheust, ist das nicht wirklich eine Alternative.

Ket-Shampoo als Lotion oder zur Haarwäsche ist sicher nicht verkehrt, der Wirkmechanismus (Inhibition von Androgenen durch die Hemmung derer Synthese aus Sterolen) ist mir in der Sinnhaftigkeit lokal angewandt zwar eigentlich nicht wirklich verständlich, aber die klinische Erfahrung zeigt eine gewisse Wirksamkeit. Es soll auch eine direkte Hemmwirkung auf Androgenrezeptoren haben, aber die Konzentration, die man dazu erreichen müsste wäre p.o. extrem lebertoxisch und mit dem Leben wohl nicht vereinbar (ganz abgesehen davon, dass dagegen Fin und Co. "Smarties" wären, das Zeug würde Dich chemisch kastrieren) und lokal vermutlich auch nicht wirklich zu erreichen. Aber wie gesagt, klinisch scheint es wie auch immer eine gewisse Wirksamkeit zu haben.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 08:07:39 GMT

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

Hallo Bis-2020-Norwood-0

Vielen Dank für dein Feedback ;)

Hmmm klingt erstmals interessant mit der Kopfmassage, wobei eine Stunde sehr sehr lang ist :)

Gibt es ein Tutorial, wie man diese Massage praktiziert?

Gibt es ein Hilfsmittel?

Hmm, hab schon mal Zwiebelsaft ausprobiert und es stinkt, vorallem, wenn die Haare nass werden. Darf ich ganz banal fragen: Knoblauch halbieren und Kopfhaut einmassieren?

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 08:25:51 GMT

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

Hallo Klaus

Danke für deine ausführliche Rückmeldung.

Was gibt für DHT Hemmer ausser Fin?

z. B KET ist auch DHT-Hemmer, richtig? Hab ich schon mal ausprobiert, konnte aber keine klare Verbesserung feststellen. Wobei ich es lediglich circa 6 Wochen (2x je Woche) ausprobiert hatte.

Hallo Haartz IV

Naja, wenn ich Hinterkopf etwas in den Griff bekommen würde, eine Verbesserung eintreten könnte und dann stabilisieren, wäre das sehr toll.

Habt ihr Meinungen/Erfahrungen zu Haartransplantation? Könnte mir das als Alternative in circa 4-5 Jahre vorstellen. Vielleicht gibt es auch weitere Verbesserung in der Zwischenzeit. Oder halt eben einfach alles wegrasieren 8o

Beste Grüsse und Danke für eure Meinungen.

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 08:26:07 GMT

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

Hallo Klaus

Danke für deine ausführliche Rückmeldung.

Was gibt für DHT Hemmer ausser Fin?

z. B KET ist auch DHT-Hemmer, richtig? Hab ich schon mal ausprobiert, konnte aber keine klare Verbesserung feststellen. Wobei ich es lediglich circa 6 Wochen (2x je Woche) ausprobiert hatte.

Hallo Haartz IV

Naja, wenn ich Hinterkopf etwas in den Griff bekommen würde, eine Verbesserung eintreten könnte und dann stabilisieren, wäre das sehr toll.

Habt ihr Meinungen/Erfahrungen zu Haartransplantation? Könnte mir das als Alternative in circa 4-5 Jahre vorstellen. Vielleicht gibt es auch weitere Verbesserung in der Zwischenzeit. Oder halt eben einfach alles wegrasieren 8o

Beste Grüsse und Danke für eure Meinungen.

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 08:26:39 GMT

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

Hallo Klaus

Danke für deine ausführliche Rückmeldung.

Was gibt für DHT Hemmer ausser Fin?

z. B KET ist auch DHT-Hemmer, richtig? Hab ich schon mal ausprobiert, konnte aber keine klare Verbesserung feststellen. Wobei ich es lediglich circa 6 Wochen (2x je Woche) ausprobiert hatte.

Hallo Haartz IV

Naja, wenn ich Hinterkopf etwas in den Griff bekommen würde, eine Verbesserung eintreten könnte und dann stabilisieren, wäre das sehr toll.

Habt ihr Meinungen/Erfahrungen zu Haartransplantation? Könnte mir das als Alternative in circa 4-5 Jahre vorstellen. Vielleicht gibt es auch weitere Verbesserung in der Zwischenzeit. Oder halt eben einfach alles wegrasieren 8o

Beste Grüsse und Danke für eure Meinungen.

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [DetConan](#) on Tue, 09 Jun 2020 08:29:42 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 08 June 2020 19:37 Das einzige, was wirklich hilft sind Kopfmassagen. Dadurch werden alle 2.000 Gene verändert, hin zu einem Mann ohne Glatze. Andere Therapien können wirken, müssen aber nicht.

Ich kenne keine bessere Therapie. Aber sie hat ihren Preis: Jeden Tag muss für eine Std. die Kopfhaut massiert werden. Vor allem der Bereich über den Ohren, also die GANZE Kopfhaut und nicht nur die kahlen Bereiche.

Andere, die das ausprobierten hatten bereits nach nur 2 Monaten Neuwuchs. Selbst dort, wo seit Jahren alles blank war.

Es gibt einen Thread dazu mit Vorher-Nachher-Bildern von Januar 2019.

Statt Minox würde ich lieber Knoblauch verwenden. Das wirkt fast genau so, evtl. sogar noch wirksamer, weil es auch DHT zu 90% hemmt. Es gibt viele Erfolgsberichte dazu.

Bist du dir sicher dass es januar 2019 war ? hab überall durchgeforschet und nix gefunden.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [markd](#) on Tue, 09 Jun 2020 09:45:03 GMT

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

mafima schrieb am Tue, 09 June 2020 10:07

Gibt es ein Tutorial, wie man diese Massage praktiziert?

Gibt es ein Hilfsmittel?

Diese hatte ich mal in einem anderen Beitrag gepostet:

- perfecthairhealth

<https://vimeo.com/310444236/bed6eb03c2>

- Hagerty

<https://www.youtube.com/watch?v=qGEhoCgsUc8>

- Detumescence

<https://www.youtube.com/watch?v=dfyc7OIkvjU>

<https://www.youtube.com/watch?v=-gTmvfqwxX4>

https://www.youtube.com/watch?v=NL-KzAvkK_s

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 11:20:07 GMT

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

Hallo Mark D

Vielen Dank für die Links, hab mir das gerade angeschaut - interessant. irgendwie, nachdem ich das jetzt gesehen habe, war das auch eine Idee, die ich intuitiv schon hatte. Doch eine Stunde zu massieren ist irgendwie schwer in den Alltag einzubauen und braucht sehr viel Disziplin.

Was ich mir in diesem Zusammenhang auch schon überlegt habe, ist Coldpacks aus der Kühltruhe aufzulegen (Stichwort) Kryotherapie. Dass sollte die Durchblutung anregen und könnte helfen, Zellen zu erneuern und Entzündungen zu hemmen. Gab es in diese Richtung auch schon Überlegungen?

Herzlich,
Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Jun 2020 11:27:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mafima schrieb am Tue, 09 June 2020 10:07Hallo Bis-2020-Norwood-0

Vielen Dank für dein Feedback ;)
Hmmm klingt erstmals interessant mit der Kopfmassage, wobei eine Stunde sehr sehr lang ist :)

Gibt es ein Tutorial, wie man diese Massage praktiziert?
Gibt es ein Hilfsmittel?

Hmm, hab schon mal Zwiebelsaft ausprobiert und es stinkt, vorallem, wenn die Haare nass werden. Darf ich ganz banal fragen: Knoblauch halbieren und Kopfhaut einmassieren?

Maf

So einfach ist das nicht. Zu brauchst zuerst 4 Knoblauch-Knollen (nicht Zehen!). Die müssen alle geschält und anschließend mit einer Presse zerhackt werden.
Dann musst du das für mindestens eine Woche in Wodka einweichen (4 Knollen auf 200 ml) und anschließend mit einem Kaffeefilter filtern.
Anschließend am besten noch Magnesiumsulfat (Bittersalz) dazu mischen.
Dann mit Folie den ganzen Tag (oder Nacht) einwirken lassen. So, dass sich die Kopfhaut damit vollsaugt und nichts verdunsten kann.

Zu den Kopfmassagen kann ich dir kein Tutorial nennen.

Erfahrungsberichte Knoblauch:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/rubbing-raw-crushed-garlic-on-scalp-having-quick-re-gro.25160/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/success-very-thin-hair-regrowth-in-temple-region-no-w-how-can-i-thicken-it.87819/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/garlic-for-hair-loss.33701/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/onion-garlic-vinegar-protocol-for-hair-loss.101268/>

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Jun 2020 11:34:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mafima schrieb am Tue, 09 June 2020 10:25Hallo Klaus

Danke für deine ausführliche Rückmeldung.

Was gibt für DHT Hemmer ausser Fin?

z. B KET ist auch DHT-Hemmer, richtig? Hab ich schon mal ausprobiert, konnte aber keine klare Verbesserung feststellen. Wobei ich es lediglich circa 6 Wochen (2x je Woche) ausprobiert hatte.

Hallo Haartz IV

Naja, wenn ich Hinterkopf etwas in den Griff bekommen würde, eine Verbesserung eintreten könnte und dann stabilisieren, wäre das sehr toll.

Habt ihr Meinungen/Erfahrungen zu Haartransplantation? Könnte mir das als Alternative in circa 4-5 Jahre vorstellen. Vielleicht gibt es auch weitere Verbesserung in der Zwischenzeit. Oder halt eben einfach alles wegrasieren 8o

Beste Grüsse und Danke für eure Meinungen.
Maf

Knoblauch hemmt DHT.

Wer braucht Fin?

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 12:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Bis-2020-Nordwood-0

Danke für deine Re-Antwort.

Zitat:So einfach ist das nicht. Zu brauchst zuerst 4 Knoblauch-Knollen (nicht Zehen!). Die müssen alle geschält und anschließend mit einer Presse zerhackt werden.

Dann musst du das für mindestens eine Woche in Wodka einweichen (4 Knollen auf 200 ml)

und anschließend mit einem Kaffeefilter filtern.

Anschließend am besten noch Magnesiumsulfat (Bittersalz) dazu mischen.

Dann mit Folie den ganzen Tag (oder Nacht) einwirken lassen. So, dass sich die Kopfhaut damit vollsaugt und nichts verdunsten kann.

Werde das ausprobieren, momentan hab ich Zeit.

Nachfragen:

Mit Knollen meinst du ein ganzer Knoblauch (mit allen Zehen), oder? Daher 4 Knoblauche. Oder gibt es ein weiterer "Knollen" in der Knoblauch-Botanik?

Wieviel Magnesiumsulfat auf 200ml?

z. B Anwendung 1x wöchentlich?

Wie lange sind die 200ml haltbar?

PS: ist es nicht zu hart, an die Kopfhaut Whodka zu schmieren? Hab bisschen empfindliche Haut.

Und eine persönliche Frage: Wie behandelst du deinen HA?

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Tue, 09 Jun 2020 12:19:07 GMT

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

Hey,

... Zur Kopfmassage. Kurzum: Die Kopfhaut muss ziemlich intensiv manuell bearbeitet werden. Es gibt zwar verschiedene Techniken von der Intensität und Länge her.

Wie sieht es mit einem Hilfsmitteln aus?

Hab z. B dieses lustige Teil beim Googlen gefunden. Bequem dabei, daß man es einfach aufsetzen kann ohne die Hände zu benötigen. Jedoch ist es bloss eine leichte Vibration an den Ende...

Maf

File Attachments

1) [Kopfmassage.png](#), downloaded 252 times

Functional Design



Durable PET

Applied in the head massager to better massage your head.

Hands-free

Can be fixed to the head during massage with hands free.



4 Red Indicator Light

Turn on the switch and the 4 red lights will illuminate.

2 Modes

Choose proper level according to your needs and enjoy the massage.

Für größere Ansicht Maus über das Bild ziehen

Kopfmassagegerät, Elektrisches Scalp M Vibrating 12 Roots 3D Massagearm USB Akupunkturbehandlung, 2 Gang Auswahl entspannen, Grau

von ikeepi



144 Sternebewertungen | 11 beantw

Preis: 24,99 € (24,99 € / Stück)

Preisangaben inkl. USt. Abhängig von der Lieferadre

[Weitere Informationen.](#)

[Nutzen Sie Kauf auf Rechnung und bezahle](#)

- 🐱 **【Kopfmassage und Entspannung】** Das Kopfmassag bei Müdigkeit und entspannt die Kopfmuskulatur, und k Blutzirkulation schnell und effektiv fördern, Tiefes Beru den ganzen Tag energetisiert. 💖 Warmer Tips: Bitte bes OFFICIAL - ikeepi.
- 🐱 **【2 Dateiauswahl, Einfach zu bedienen】** Das tragbar Ein Schalter, einfache Bedienung, Steuerschalter und Ga Massageintensität entsprechend Ihren Massagebedürfn bequem in die Handfläche passt, Es kann während der M können sich massieren lassen und gleichzeitig arbeiten, durchgeführt werden

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [markd](#) on Tue, 09 Jun 2020 12:55:14 GMT

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

In den US Foren haben einige diese Massagegeräte verwendet, die gibt es in unzähligen Varianten, auch teurer von Panasonic:

www.amazon.de/Massagegerät-Elektrische-Menschlicher-Wasserdicht-Austauschbaren/dp/B078T5JJYV

www.amazon.de/Elektrischer-Kopfhautmassagegerät-Shampoo-Bürste-Handmassagegerät-Blutzirkulation/dp/B07ML3JGWB

Allerdings bewegen die halt nur die Kopfhaut. Die meisten gehen ja davon aus, dass das Zusammenpressen wichtiger ist.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Jun 2020 22:54:01 GMT

Das Wichtigste erscheint mir aber das Massieren der Muskeln direkt über den Ohren. Denn diese ziehen die Galea zusammen. Deswegen gibt es in Belgien die Möglichkeit sich für 1.500 € diesen Muskel einmalig behandeln zu lassen.

Ich habe mir die Spannung dieses Muskels auch mal messen lassen. Der EMG-Wert lag bei 200. Und 50 galt schon als extrem erhöht. Sowas hatte der Arzt noch nie gesehen. Kein Wunder dass da die Haare ausgehen.

Ich kenne auch nur einen hier im Forum, der die Kopfhaut auch an den Nicht-kahlen Stellen massiert hat. Und er hatte schon nach 2 Monaten Neuwuchs. Die anderen massieren nur die kahlen Stellen und haben kaum Erfolge.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Jun 2020 00:45:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mafima schrieb am Tue, 09 June 2020 14:15Hallo Bis-2020-Nordwood-0

Danke für deine Re-Antwort.

Zitat:So einfach ist das nicht. Zu brauchst zuerst 4 Knoblauch-Knollen (nicht Zehen!). Die müssen alle geschält und anschließend mit einer Presse zerhackt werden. Dann musst du das für mindestens eine Woche in Wodka einweichen (4 Knollen auf 200 ml) und anschließend mit einem Kaffeefilter filtern. Anschließend am besten noch Magnesiumsulfat (Bittersalz) dazu mischen. Dann mit Folie den ganzen Tag (oder Nacht) einwirken lassen. So, dass sich die Kopfhaut damit vollsaugt und nichts verdunsten kann. Werde das ausprobieren, momentan hab ich Zeit.

Nachfragen:
Mit Knollen meinst du ein ganzer Knoblauch (mit allen Zehen), oder? Daher 4 Knoblauche. Oder gibt es ein weiterer "Knollen" in der Knoblauch-Botanik?
Wieviel Magnesiumsulfat auf 200ml?
z. B Anwendung 1x wöchentlich?
Wie lange sind die 200ml haltbar?
PS: ist es nicht zu hart, an die Kopfhaut Whodka zu schmieren? Hab bisschen empfindliche Haut.

Und eine persönliche Frage: Wie behandelst du deinen HA?

Maf

Intensiver ist es sicher, wenn du puren Knoblauchsaff verwendest. Du tust dazu Knoblauch schälen und anschließend zerreiben. Den geriebenden Knoblauch gibst du in einen Kaffeefilter und presst den Saft aus. Ich denke, du brachst ca. 15 Knollen dazu, also ca. 4 Knoblauch-Netze (Packungen).

Magnesiumsulfat so viel wie sich lösen lässt.

Ich behandel meine AGA auch so. Aber erst seit ca. 1 Monat. Zusätzlich benutze ich noch den Dermaroller und meine Knoblauch-Tinktur beinhaltet auch 0,03% Vitamin B12.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 10 Jun 2020 00:47:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mafima:

6 Wochen Anwendung sind für *jedes* Mittel viel zu kurz, was soll in dieser Zeit passieren? Mindestens 6, besser 12 Monate sollte man einem Mittel schon Zeit geben.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [mafima](#) on Wed, 10 Jun 2020 08:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Norwood

Danke für die Präzisierung.

Zitat: Intensiver ist es sicher, wenn du puren Knoblauchsaff verwendest.
Du tust dazu Knoblauch schälen und anschließend zerreiben.
Den geriebenden Knoblauch gibst du in einen Kaffeefilter und presst den Saft aus.
Ich denke, du brachst ca. 15 Knollen dazu, also ca. 4 Knoblauch-Netze (Packungen).
Magnesiumsulfat so viel wie sich lösen lässt.

Ich behandel meine AGA auch so. Aber erst seit ca. 1 Monat. Zusätzlich benutze ich noch den Dermaroller und meine Knoblauch-Tinktur beinhaltet auch 0,03% Vitamin B12.
direkter Knoblauchsaff (65%) mit Wasser kann man z. B kaufen.
Magnesiumsulfat ist gleichbedeutend mit Bittersalz? Hier gibt es viele Produkte als Bittersalz/Magnesiumsulfat alias Badezusatz. Also was im Bad gut ist, sollte ja auch nicht auf dem Kopf schaden. Gehe davon aus, je feiner, desto besser zum auflösen.

Werd mir die Sachen heute mal besorgen. Und mal eine Technik für Kopfmassage überlegen.

BG
Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Wed, 10 Jun 2020 12:37:29 GMT

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

Hallo Norwood

Hab mir Magnesium Sulfat gekauft (Bittersalz), siehe Fotos im Anhang.
Da kann man ja kaum was falsches kaufen, oder?

Gruss

Maf

File Attachments

1) [Sulf.jpg](#), downloaded 249 times



2) [Sulf2.jpg](#), downloaded 213 times



Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Jun 2020 13:42:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Wed, 10 June 2020 02:45mafima schrieb am Tue, 09 June 2020 14:15Hallo Bis-2020-Nordwood-0

Danke für deine Re-Antwort.

Zitat:So einfach ist das nicht. Zu brauchst zuerst 4 Knoblauch-Knollen (nicht Zehen!). Die müssen alle geschält und anschließend mit einer Presse zerhackt werden.

Dann musst du das für mindestens eine Woche in Wodka einweichen (4 Knollen auf 200 ml) und anschließend mit einem Kaffeefilter filtern.

Anschließend am besten noch Magnesiumsulfat (Bittersalz) dazu mischen.

Dann mit Folie den ganzen Tag (oder Nacht) einwirken lassen. So, dass sich die Kopfhaut damit vollsaugt und nichts verdunsten kann.

Werde das ausprobieren, momentan hab ich Zeit.

Nachfragen:

Mit Knollen meinst du ein ganzer Knoblauch (mit allen Zehen), oder? Daher 4 Knoblauche. Oder

gibt es ein weiterer "Knollen" in der Knoblauch-Botanik?

Wieviel Magnesiumsulfat auf 200ml?

z. B Anwendung 1x wöchentlich?

Wie lange sind die 200ml haltbar?

PS: ist es nicht zu hart, an die Kopfhaut Whodka zu schmieren? Hab bisschen empfindliche Haut.

Und eine persönliche Frage: Wie behandelst du deinen HA?

Maf

Intensiver ist es sicher, wenn du puren Knoblauchsafte verwendest.

Du tust dazu Knoblauch schälen und anschließend zerreiben.

Den geriebenden Knoblauch gibst du in einen Kaffeefilter und presst den Saft aus.

Ich denke, du brauchst ca. 15 Knollen dazu, also ca. 4 Knoblauch-Netze (Packungen).

Magnesiumsulfat so viel wie sich lösen lässt.

Ich behandel meine AGA auch so. Aber erst seit ca. 1 Monat. Zusätzlich benutze ich noch den Dermaroller und meine Knoblauch-Tinktur beinhaltet auch 0,03% Vitamin B12.

15 Knollen für 100 ml meinte ich ;)

Du solltest das auch im Kühlschrank lagern.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Jun 2020 13:51:57 GMT

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

mafima schrieb am Wed, 10 June 2020 10:18Hallo Norwood

Danke für die Präzisierung.

Zitat: Intensiver ist es sicher, wenn du puren Knoblauchsafte verwendest.

Du tust dazu Knoblauch schälen und anschließend zerreiben.

Den geriebenden Knoblauch gibst du in einen Kaffeefilter und presst den Saft aus.

Ich denke, du brauchst ca. 15 Knollen dazu, also ca. 4 Knoblauch-Netze (Packungen).

Magnesiumsulfat so viel wie sich lösen lässt.

Ich behandel meine AGA auch so. Aber erst seit ca. 1 Monat. Zusätzlich benutze ich noch den Dermaroller und meine Knoblauch-Tinktur beinhaltet auch 0,03% Vitamin B12.

direkter Knoblauchsafte (65%) mit Wasser kann man z. B kaufen.

Magnesiumsulfat ist gleichbedeutend mit Bittersalz? Hier gibt es viele Produkte als

Bittersalz/Magnesiumsulfat alias Badezusatz. Also was im Bad gut ist, sollte ja auch nicht auf dem Kopf schaden. Gehe davon aus, je feiner, desto besser zum auflösen.

Werd mir die Sachen heute mal besorgen. Und mal eine Technik für Kopfmassage überlegen.

BG

Maf

Du kannst den fertigen Knoblauchsafte ja mal ausprobieren. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass diese fertigen Säfte in keiner Weise mit frisch und selbst gepresstem Knoblauchsafte vergleichbar ist.

Der frisch und selbst gepresste ist unglaublich scharf! Der aus dem Supermarkt schmeckt nur nach Wasser.

Aber du kannst das ja mal beides ausprobieren und dann vergleichen.

Es gibt die These, dass die Kopfhaut von Glatzentägern verkalkt ist. Und Magnesiumsulfat wirkt dem entgegen, es löst den Kalk auf.

Zusätzlich ist ATP direkt an Magnesium gekoppelt. Und das Adenosin aus dem ATP ist sehr gut für das Haarwachstum. Magnesium und Knoblauchsafte haben eine sehr gute Synergie.

-----Knoblauch Wirkmechanismen-----

- 1) enthält Lithium, welches den WNT-Signalweg öffnet (Wundheilung erhöht ebenso den WNT-Signalweg, daher vermutlich gute Synergie)
- 2) enthält Adenosin und hemmt auch das Enzym, welches Adenosin abbaut (0,75% Adenosin war in einer Studie an Männern und Frauen mit AGA geringfügig wirksamer als 5% Minoxidil)
- 3) wirkt anti-fibrotisch durch Hemmung von TGF-Beta
- 4) hemmt DHT
- 5) enthält Prostaglandine
- 6) Allicin ist ein SUR2-Öffner, genau wie Minox

Allicin (Hauptwirkstoff des Knoblauchs) ist ein SUR2-Öffner:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2012000500017

(Der Sulfonylharnstoff-Rezeptor 2 (SUR2) bewirkt eine Blutdruck-Senkung, während SUR1 das Gegenteil bewirkt)

...
die Expression des Sulfonylharnstoffrezeptors 2B in dermalen Papillenzellen bei der Produktion von Adenosin scheint auch der Wirkmechanismus von Minoxidil zu sein:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11886528>

Vergleich der Wirksamkeit von topischen 5% igen Minoxidil- und 0,75% igen Adenosinlösungen bei männlicher androgenetischer Alopezie und Messung der Patientenzufriedenheitsrate:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24183218>

Knoblauch als DHT-Hemmer. Studien:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27191676>

http://jfbt.srbiau.ac.ir/article_11260.html

Knoblauch als Kaliumkanalöffner und Vasodilatator (daher ähnlich wie Minox):

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2012000500017

Knoblauch hemmt auch Fibrose durch Herunterregulierung von TGF-Beta:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561412001550>

Erfahrungsberichte:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/rubbing-raw-crushed-garlic-on-scalp-having-quick-re-gro.25160/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/success-very-thin-hair-regrowth-in-temple-region-no-w-how-can-i-thicken-it.87819/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/garlic-for-hair-loss.33701/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/onion-garlic-vinegar-protocol-for-hair-loss.101268/>

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Piwie](#) on Mon, 15 Jun 2020 21:29:55 GMT

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

DetConan schrieb am Tue, 09 June 2020 10:29

Bist du dir sicher dass es januar 2019 war ? hab überall durchgeforstet und nix gefunden. Er meint den Thread hier <https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/33473/0/0/>, damit wären deine nächsten 2h Lektüre abgedeckt, wenn sich der TE für Kopfhautmassagen interessiert, in dem Thread wird auch näher auf den praktischen Vorgang eingegangen.

@mafima Du kannst die Sache mit der Massage und dem Knoblauch ruhig ausprobieren, doch sei dir bewusst, dass a) das Prozdere wie oben angegeben 99,9% der Leute niemals durchziehen werden und das über Monate hinweg und b) es kaum, eigentlich gar keine neutralen, übersichtlichen Erfolgsnachweise über einen längeren Zeitraum gibt, die als Grundlage dienen.

Wenn man gelernt hat seinen Ha zu akzeptieren, ist es immer der beste Weg sich auf gar keine Methode einzulassen, da es eine einfache Methode nicht gibt.

Der Zweiteinfachste Weg wäre ein Haarsystem (Toupet). Die Dinger werden immer besser, ist nicht jedermanns Sache aber so volles Haar bringt dir keine andere Methode zurück, auch wenn es die Sache nur kosmetisch überdeckt. Viele werden diese Option ablehnen, ich auch. Nicht umsonst ist die häufigst gewählte Methode in der Promiwelt die Haartransplantation, weil schnell und für viele ist die Sache dann auch erledigt. Problem ist das die Haardichte vom Spenderbereich abhängt und das Ergebnis selten sehr dicht wird. Auch sollte der Ha stabil sein, damit man später nicht mit voranschreitendem Ha in unbehandelten Stellen konfrontiert wird und am Ende doch noch Fin schlucken muss.

FUE ist fortschrittlicher und auf dem ersten Blick wohl auch das bessere Verfahren, aber die Nachteile überwiegen fast, FUT hat sich in vielen Fällen doch als langlebiger erwiesen und die Dichte ist bei dieser Methode auch besser, allerdings wäre Vollglatze nach beiden Verfahren noch bescheidener, da beide Verfahren Narben hinterlassen können, die FUT tut dies

natürlich auf jeden fall. Ein Beispiel für eine gute FUT ist Elon Musk.

Einfach Fin und co schlucken, wäre angesichts deines Alters und des Status eh keine besonders gute Option.

Das Maß der Dinge scheint zur Zeit die Kombi, Microneedling+Minox+Fin (topisch oder oral) zu sein und es gab schon echt tolle Bilddokumentationen, aber hauptsächlich aus Übersee. Hier eine beeindruckende Zusammenstellung, die aber so krass in diesem Forum hier nicht bestätigt werden konnte, auch wenn 1-2 User von dort auch hier posteten.

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/microneedling-photo-results-summary.121072/>

Wenn du die Haare gerne kurz trägst und dir ein Haarschatten reicht, gäbe es auch noch die Option der Haarpigmentierung.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Jun 2020 00:37:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bescheiden...

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/j7svtue-png.114206/>

:roll:
Neuwuchs bringt es keinen.

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [mafima](#) on Wed, 17 Jun 2020 06:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Bis-2020-Norwood-0

Vielen Dank für die Links. Bin (immer wieder) erstaunt, wieviel Wissen du im Bereich HA aufgebaut hast. Ich finde solche Alternativen, wie Knoblauchsaff, sehr spannend, aber zu verstehen, was der Wirkmechanismus ist und ob es seriöse Quellen gibt, ist immer so ne Sache...

Nächste Woche starte ich mit Knoblauchkonzentrat.

Beste Grüße
Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [mafima](#) on Wed, 17 Jun 2020 07:11:18 GMT

Hallo Piwie

Ja, du schätzt die Sache sehr realistisch ein. Ich habe nun begonnen, dass ich dreimal am Tag eine Kopf-Massage von circa 3-5 Minuten mache. Ich weiss, ist nicht die Vorgabe, aber anders ist es wirklich schwerlich in den Alltag einzubauen. Wer weiss, ich glaub es geht um die Durchblutung und Elastizität der Haut. In Kombination mit anderen Massnahmen kann es vielleicht eine gewisse Wirkung bringen... Mal schauen, schaden tuts nicht.

Zitat:Wenn man gelernt hat seinen Ha zu akzeptieren, ist es immer der beste Weg sich auf gar keine Methode einzulassen, da es eine einfache Methode nicht gibt.

Der Zweiteinfachste Weg wäre ein Haarsystem (Toupet). Die Dinger werden immer besser, ist nicht jedermanns Sache aber so volles Haar bringt dir keine andere Methode zurück, auch wenn es die Sache nur kosmetisch überdeckt. Viele werden diese Option ablehnen, ich auch. Nicht umsonst ist die häufigst gewählte Methode in der Promiwelt die Haartransplantation, weil schnell und für viele ist die Sache dann auch erledigt. Problem ist das die Haardichte vom Spenderbereich abhängt und das Ergebnis selten sehr dicht wird. Auch sollte der Ha stabil sein, damit man später nicht mit voranschreitendem Ha in unbehandelten Stellen konfrontiert wird und am Ende doch noch Fin schlucken muss.

FUE ist fortschrittlicher und auf dem ersten Blick wohl auch das bessere Verfahren, aber die Nachteile überwiegen fast, FUT hat sich in vielen Fällen doch als langlebiger erwiesen und die Dichte ist bei dieser Methode auch besser, allerdings wäre Vollglatze nach beiden Verfahren noch bescheidener, da beide Verfahren Narben hinterlassen können, die FUT tut dies natürlich auf jeden fall. Ein Besipiel für eine gute FUT ist Elon Musk.

Du hast meine Meinung meine dazu sehr gut wiedergegeben. Ein Toupet ist für mich keine Option. Es geht mir um ein "nachhaltigeres Ergebnis". Haartransplantation habe ich tatsächlich insgeheim die Hoffnung, dass es eine Option für die Zukunft sein könnte. Ich fühl mich aber nicht gut informiert und hätte keine Ahnung, wie ich zu einem seriösen Arzt kommen würde.

...

Fin würde ich aber auch dann nicht schlucken wollen, sondern alternative Methoden, um den Status zu stabilisieren.

Wie schätzt ihr die Situation in 4-5 Jahren ein? könnte es für Haartransplantationen neue Techniken geben, die bessere Ergebnisse erzielen?

Wie funktioniert eigentlich fin topisch? das wird dann auch eher systemisch über die Haut aufgenommen, oder?

Welches Microneedling Model wird für die Behandlung empfohlen?

LG

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA

Posted by [mafima](#) on Wed, 17 Jun 2020 07:32:20 GMT

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

Hallo nochmals

Beim Microneedling wird ja teilweise zuerst eine Lotion (mit Vitaminen und Wachstumssubstanzen) aufgetragen. Was ist hier die Meinung? Gibt es eine klare Produkteempfehlung?

Maf

Subject: Aw: Wie weiter mit 37 und fortgeschrittenem HA
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 17 Jun 2020 08:21:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich das richtig verstanden habe, war in dieser Lotion panthenol, Biotin und Pyridoxine enthalten. Alle drei Sachen sind in salthouse Kopfhautfluid drin, welches mir persönlich super gegen Juckreiz hilft.

Gegenfrage: bist du sicher, dass diese Lotion VOR dem microneedling aufgetragen wurde und nicht danach?
