Subject: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Charly Aqua on Sat, 27 Nov 2021 04:16:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo miteinander,

Ich möchte mein HA Problem nun endlich richtig angehen, da es meine Psyche wirklich sehr belastet. Ich verlasse seit 6 Monaten meine Wohnung nicht mehr, weil ich mich wie ein Häufchen Elend fühle. Ich hoffe sehr auf gute Rückmeldungen.

Vorab sollt ihr wissen, dass ich schon immer SEHR großen Wert auf eine ordentliche Frisur gelegt hab. Mir war eine schicke Frisur viel wichtiger als die neusten Schuhe oder einen schönen Urlaub. Schon mit 16 Jahren hatte ich leichte Geheimratsecken, die mich aber nicht weiter störten, da mein Haar dunkel, kräftig und leicht wellig war und die GHE kaum auffielen. Ab ungefähr 19/20 Jahren begann es dann, dass sich die GHE langsam weiter ausprägten. Mit 22 merkte ich dann, dass meine Haare nun eine ganz andere Struktur hatten. Im Vergleich zu früher waren sie viel dünner, spröde und wirkten kraftlos. Mit gutem Styling konnte ich trotzdem gut kaschieren. Ich bin jetzt 25 Jahre alt und seit ungefähr 8-11 Monaten schreitet der HA immer weiter voran. Ich merke, wie die Geheimratsecken immer größer werden und das ganze zerrt sehr an meinem Selbstwertgefühl.
Mittlerweile bin ich an so einem Punkt angekommen, dass ich mich nur noch zu Hause isoliere, ich treffe mich mit keinen Freunden, geschweige denn einer Frau und versinke in Selbstmitleid.

Gestern war dann wieder so ein Tag, wo ich ewig lange am Spiegel verbrachte und die Haare nicht sitzen wollten. Aus Hass, Minderwertigkeit und Selbstmitleid hab ich mir dann die Haare auf 2mm abrasiert in der Hoffnung sie werden gesünder nachwachsen. Ich verlasse die Wohnung wie gesagt sowieso nicht, deshalb spielt es keine Rolle.
Ich hab vor einem Jahr mal Minoxidil ausprobiert, hab es jedoch leider zu unregelmäßig aufgetragen - Nach Lust und Laune.

Ich möchte raus aus dieser Verzweiflung, ich hab wirklich versucht an mir zu arbeiten, aber ich FÜR MICH SELBST werde einfach ohne gute Haare nicht glücklich. Ich möchte gegen den HA ankämpfen, bevor es zu spät ist....

Folgendes wären nun meine ersten Schritte:
> Haare komplett abrasieren (was schon passiert ist)
> Nochmal eine 3 Monats-Packung Minoxidil bestellen und nun kontinuierlich auftragen (Minoxidil ist schon bestellt)
> In den nächsten Wochen zum Hautarzt/Hausarzt gehen und meine Blutwerte/Schilddrüse untersuchen lassen.
> Meine Kopfkissen aus Baumwolle mit Kopfkissen aus Seide austauschen.
> Regelmäßiger und vitaminreicher Essen (Ich bin sehr schlank und unmuskulös)
> Etwas Training, mache seit 1-2 Jahren keinen Sport
> Aufhören mit Zigaretten rauchen (gegebenfalls steig ich auf e-Zigarette um)

Könnt ihr mir bitte Ratschläge geben, was ich am besten tun sollte? Sind das schon mal erste gute Schritte, an die man anknüpfen könnte?

Ich denke folgendes wäre noch wichtig zu erwähnen:
> Ich wasche meine Haare sehr unregelmäßig. Manchmal trage ich etwas Haarwachs auf und wasche die Haare erst 2-3 Tage später.
> Am schlimmsten sind meine Haare wenn ich morgens aufstehe oder vorher eine Cap getragen hab (und ich trage nicht sehr oft Caps). Dann sind die GHE richtig sichtbar und die Haare sehen sehr ungesund aus. Manchmal schmerzt meine Kopfhaut/Haarwurzeln, nachdem ich 2-3 Stunden Cap getragen hab.
> Leider hab ich überhaupt keine Ahnung was für ein Typ meine Haare bzw. meine Kopfhaut ist. Demnach weiß ich auch nicht welches Shampoo für mich am besten wäre?
> Gestern beim abrasieren der Haare ist mir aufgefallen, dass sehr viele Schuppen/Hautreste in den abrasierten Haaren waren, die mir vorher nie aufgefallen sind. Die Schuppen waren direkt auf der Kopfhaut und das Meiste kam erst zum Vorschein, als die Haare auf 2mm waren. Könnte das vielleicht mit ein Grund sein, warum der HA so voranschreitet zurzeit? Fotos füge ich unten ein.

Fotos
Ich hab Fotos bevor und nachdem ich mir die Haare abrasiert habe gemacht. Könntet ihr mal meinen haarstatus bewerten?

Vor dem Abrasieren https://imgur.com/a/kC1FpfX
Nach dem Abrasieren https://imgur.com/a/B6mitFy
Nach dem Abrasieren 2 https://imgur.com/a/5TjX9tT
Nach dem Abrasieren 3 https://imgur.com/a/KKOC4ND
Abrasierte Haare, Schuppen https://imgur.com/a/BwXCIi0

Liebe Grüße und vielen Dank,
Arthur

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Sonic Boom on Sat, 27 Nov 2021 06:51:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Servus Charly,
Jetzt mach dir erst mal keine Sorgen. ;)
Das erste Bild von deinem Status sieht noch recht gut aus (von dem was zu erkennen ist).
Lies dich erst mal ein bisschen ein, hier sind noch andere Leute, welche die gleichen Sorgen haben.
Das hier kannst auch mal durchlesen (vielleicht kennst du‘s aber schon).
https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/218745/?srch=Für+Anfänger#msg_218745

Ich denke, es ist bei dir noch nicht zu spät! ;)
Die anderen User werden bestimmt auch noch was dazu sagen, und du wirst bestimmt bald wieder gechillter in den Alltag starten können. :)
Ziel ist es, dein Haarstatus zu erhalten und gegebenenfalls noch eine minimale Verdichtung zu

erreichen. :thumbup:
Grüß dich, Sonic.

[mein Link läßt sich bei mir nicht anklicken. Keine Ahnung an was das liegt.]

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Charly Aqua on Sat, 27 Nov 2021 21:51:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke für deine Antwort, die gibt mir echt ein wenig Hoffnung...
Ich hab mich nun etwas reingelesen, würde sich für meinen HA Regaine + Dermaroller anbieten?
Könnte jemand vielleicht auf meine genannten Fragen von oben eingehen?

LG Arthur

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Icetea on Sat, 27 Nov 2021 22:45:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Naja die Ghe sind schon fortgeschritten und würde so weiter gehen wenn nichts machst.
Minoxidil wird denk ich helfen würde aber klassisch noch Fin 1mg dazu nehmen. Funktioniert für die meisten recht gut. Den Dermaeolle kannst immernoch als Ergänzung dazu nehmen würde mir aber nicht so viel davon versprechen.

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Charly Aqua on Sun, 28 Nov 2021 21:19:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Könnten sich noch andere zu meinem HA äußern? :(

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by daniel91 on Sun, 28 Nov 2021 21:21:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was willst du denn hören?

Fin+Minox+Dermaroller ob es wieder dicht wird kA.
Wenn nicht und die Medikation stoppt den Haarausfall dauerhaft, kannst du über eine HT in der Zukunft nachdenken.

Umstieg auf E Zigarette kann ich übrigens sehr empfehlen.
Hat meine Lebensqualität stark gesteigert.
Flash E Vapor und nen Geekvape Mod, mehr Brauch man nicht.
(unabhängig vom HA)

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Sonic Boom on Mon, 29 Nov 2021 06:30:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Charly: Fin, Minox ,(Dut), Ket, RU evtl noch CB und Dermaroller sind so die beliebtesten Präparate die hier oft verwendet werden. Da hast du schon mal was, mit dem du arbeiten kannst. ;)

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Charly Aqua on Tue, 28 Dec 2021 22:48:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey Leute,

Ich nehme jetzt seit einem Monat Minoxidil und es hat mir (noch) nichts gebracht. Ich leide wirklich sehr unter meinen GHE. Ich spiel mit dem Gedanken ab nächste Woche mit FIN anzufangen, bin aber wegen den möglichen Nebenwirkungen sehr abgeschreckt. Zudem möchte ich nächstes Jahr eine HT in der Türkei machen, was denkt wieviel Grafts bei mir benötigt werden um die GHE wieder aufzufüllen. Und ist es mit 25 zu früh?

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by daniel91 on Tue, 28 Dec 2021 22:57:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mit 25 zu einem Billiganbieter in die Türkei zu fliegen, der dir Multis in die Haarlinie knallt und falsche Wuchsrichtung setzt mit nichts außer Minox in der Hinterhand, ist eine der schlechtesten Ideen die man haben kann.

Es braucht einen Masterplan:

1. Medikation die den Haarausfall stoppt FIN+Minox
2. Einen sehr guten HT Arzt, und da gibt es nur eine sehr begrenzte Anzahl. In der Türkei gibt es hunderte Kliniken und nur eine Handvoll ist gut.

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall

Posted by REMOLAN on Wed, 29 Dec 2021 21:21:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

daniel91 schrieb am Tue, 28 December 2021 23:57Mit 25 zu einem Billiganbieter in die Türkei zu fliegen, der dir Multis in die Haarlinie knallt und falsche Wuchsrichtung setzt mit nichts außer Minox in der Hinterhand, ist eine der schlechtesten Ideen die man haben kann.

Es braucht einen Masterplan:

1. Medikation die den Haarausfall stoppt FIN+Minox
2. Einen sehr guten HT Arzt, und da gibt es nur eine sehr begrenzte Anzahl. In der Türkei gibt es hunderte Kliniken und nur eine Handvoll ist gut.

Das ist sehr wahr! Ich hab mir vor 10 Jahren in der Türkei die Haarlinie "verdichten" lassen und minimal runtersetzen, was mir etwa 9 Jahre Fibrose beschert hat, Scherereien mit unnatürlichem Look wegen Multi-Grafts die ich selber dann immer gezupft habe und immer noch manchmal zupfe wenn sie nachwachsen...
Bei sowas muss man echt gut überlegen wo man es machen lässt, es kann oft mehr Probleme machen als man ohne gehabt hätte...

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Andree on Wed, 29 Dec 2021 23:28:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Charly Aqua schrieb am Tue, 28 December 2021 23:48Hey Leute,

Ich nehme jetzt seit einem Monat Minoxidil und es hat mir (noch) nichts gebracht.

Zudem möchte ich nächstes Jahr eine HT in der Türkei machen
Schau dir mal zu diesem Thema dieses Video an.

https://www.youtube.com/watch?v=i0XHj9hs43g

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by daniel91 on Thu, 30 Dec 2021 06:52:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

REMOLAN schrieb am Wed, 29 December 2021 22:21daniel91 schrieb am Tue, 28 December 2021 23:57Mit 25 zu einem Billiganbieter in die Türkei zu fliegen, der dir Multis in die Haarlinie knallt und falsche Wuchsrichtung setzt mit nichts außer Minox in der Hinterhand, ist eine der schlechtesten Ideen die man haben kann.

Es braucht einen Masterplan:

1. Medikation die den Haarausfall stoppt FIN+Minox
2. Einen sehr guten HT Arzt, und da gibt es nur eine sehr begrenzte Anzahl. In der Türkei gibt es hunderte Kliniken und nur eine Handvoll ist gut.

Das ist sehr wahr! Ich hab mir vor 10 Jahren in der Türkei die Haarlinie "verdichten" lassen und minimal runtersetzen, was mir etwa 9 Jahre Fibrose beschert hat, Scherereien mit unnatürlichem Look wegen Multi-Grafts die ich selber dann immer gezupft habe und immer noch manchmal zupfe wenn sie nachwachsen...
Bei sowas muss man echt gut überlegen wo man es machen lässt, es kann oft mehr Probleme machen als man ohne gehabt hätte...
Tut mir leid das du diese Erfahrung machen musstest.

Bei HLC, Hattingen, Bisanga uvm führen sie Relairs durch, falls es dich zu sehr stört.
LG

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Oliver1 on Thu, 30 Dec 2021 06:52:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich will dich nicht entmutigen, bin aber auch jemand, der das alles völlig nüchtern und sachlich betrachtet. Du bist jetzt in einer Situation, in der bereits Millionen und Abermillionen anderer vor dir waren und sein werden. Gäbe es einen Masterplan, die unausweichliche Situation noch aufzuhalten, gäbe es nicht so viele, die unter ihrem HA leiden. Kurzum: Auch du wirst dich früher oder später damit abfinden müssen. All die von dir aufgeführten Präventionsmaßnahmen werden deinen HA nicht aufhalten. Du hast anlagebedingten HA und deine Genetik lässt sich nicht durch eine Ernährungsumstellung oder ein anderes Kopfkissen aufhalten. Wenn überhaupt, wirst du mit Medikamenten das Voranschreiten etwas verlangsamen oder eine Weile aufhalten, eine Dauerlösung wird auch das nicht sein. Und wenn deine Genetik für dich NW 3-4 vorgesehen hat, wirst du auch mit einer Haartransplantation nicht glücklich werden. Mit Toupets, Streuhaar, ständig Mütze tragen und diesem ganzen Quatsch fange am besten gar nicht erst an, dieses dauernde Versteckspiel ist nicht nur zeitaufwendig und ermüdend, es wird auch auf deine Psyche gehen.

Stehe zu deinem Haarausfall, so wie Millionen anderer Männer auch. Die rasierten Haare stehen dir wirklich gut. Mache es zum Teil deines Styles und gewöhne dich daran. Je eher das der Fall ist, desto eher kannst du dich von dem ganzen Thema befreien, der ansonsten ein täglicher, kräftezehrender und dein Leben bestimmender Teil wird, der ja schon jetzt negativ auf dich abfärbt, indem du Kontakte vermeidest und dich selbst isolierst.

Du wirst langfristig deinen HA nicht aufhalten können. Gib dich da keinen Illusionen hin.

Alles Gute von Herzen und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by HaareStattGlatze on Thu, 30 Dec 2021 07:23:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

1.Nach deinem Buzz Cut Bilder zu urteilen, bist du ein solider Norwood 2.
Also weit davon entfernt eine "Glatze" zu haben.

2. Du definierst dein ICH extrem nach deinem Äusseren. Ich denke diesbezüglich kann dir hier niemand weiterhelfen.
Da müsste schon eher ein Psychologe ran.
Halt alles eine Persönlichkeitsfrage. Ich habe Männer in meinem Umfeld mit Vollglatze denen geht es sprichwörtlich am Arsch vorbei.Es interessiert Sie überhaupt nicht, dann gibt es wieder Männer die durch den Haarausfall/Glatze komplett durchdrehen.

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by daniel91 on Thu, 30 Dec 2021 07:32:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oliver1 schrieb am Thu, 30 December 2021 07:52Ich will dich nicht entmutigen, bin aber auch jemand, der das alles völlig nüchtern und sachlich betrachtet. Du bist jetzt in einer Situation, in der bereits Millionen und Abermillionen anderer vor dir waren und sein werden. Gäbe es einen Masterplan, die unausweichliche Situation noch aufzuhalten, gäbe es nicht so viele, die unter ihrem HA leiden. Kurzum: Auch du wirst dich früher oder später damit abfinden müssen. All die von dir aufgeführten Präventionsmaßnahmen werden deinen HA nicht aufhalten. Du hast anlagebedingten HA und deine Genetik lässt sich nicht durch eine Ernährungsumstellung oder ein anderes Kopfkissen aufhalten. Wenn überhaupt, wirst du mit Medikamenten das Voranschreiten etwas verlangsamen oder eine Weile aufhalten, eine Dauerlösung wird auch das nicht sein. Und wenn deine Genetik für dich NW 3-4 vorgesehen hat, wirst du auch mit einer Haartransplantation nicht glücklich werden. Mit Toupets, Streuhaar, ständig Mütze tragen und diesem ganzen Quatsch fange am besten gar nicht erst an, dieses dauernde Versteckspiel ist nicht nur zeitaufwendig und ermüdend, es wird auch auf deine Psyche gehen.

Stehe zu deinem Haarausfall, so wie Millionen anderer Männer auch. Die rasierten Haare stehen dir wirklich gut. Mache es zum Teil deines Styles und gewöhne dich daran. Je eher das der Fall ist, desto eher kannst du dich von dem ganzen Thema befreien, der ansonsten ein täglicher, kräftezehrender und dein Leben bestimmender Teil wird, der ja schon jetzt negativ auf dich abfärbt, indem du Kontakte vermeidest und dich selbst isolierst.

Du wirst langfristig deinen HA nicht aufhalten können. Gib dich da keinen Illusionen hin.

Alles Gute von Herzen und einen guten Rutsch ins neue Jahr.
Naja aber das stimmt so auch nicht, Beispiele gibt es genug:

Joe Tillman
Mr. Rolandos

Haircafe
Hair regrowth with Alex

Alles Mal ein paar Leute auf YouTube mit NW6 bis NW2 die mit der Medikation und Haartransplantation seit Jahren glücklich sind.

Ich hatte selber nun auch fast 8000 Grafts und bin der Meinung, dass ich nun Happy werden sollte.

Hier Mal ein NW4 Case von Dr.Cueto (einer der besten):
https://youtu.be/XAnw70L4q_M

Aber in einem Punkt gebe ich dir Recht:
Wenn man sich mit Buzzcut und Glatze zurecht finden kann, ist es deutlich kosten und nervenschonender als Medikamente und HTs

---

Subject: Aw: Dringende Hilfe zu meinem Haarausfall
Posted by Tom10 on Thu, 30 Dec 2021 09:10:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Eine Beurteilung ist recht schwierig da wir keine Bilder in guter Qualität mit langen Haaren haben. Also ich halte eine HT bei dir für verfrüht. Du solltest erstmal versuchen deinen Haarstatus mit Mitteln zu stabilisieren und vor allem dein Schuppen problem in den Griff bekommen.
