

Hallo liebe Community,

nun hat es mich im Alter von 30 Jahren auch erwischt, die panische Angst vor der androgenetischen Alopezie, von der keiner so genau weiß, wie weit sie denn voranschreitet und ob sie womöglich zu einer Glatzenbildung führt. Gerne teile ich meine Leidensgeschichte mit euch, denn geteiltes Leid ist halbes Leid, oder wie war das ?

Ich war bis vor kurzem eigentlich zufrieden mit meinem Haar. Auf Bildern (insbesondere bei entsprechendem Licht) konnte ich zwar oft erkennen, dass insbesondere auf der Seite des Scheitels die Kopfhaut oft durchgeschimmert hat. Ich konnte mir über die letzten Jahre aber eigentlich sehr gut einreden, das würde nur ich sehen.

Allerdings war ich vor kurzem auf einer Party und wir haben uns 10 Jahre alte Bilder angesehen. Einer der Gäste meinte dann zu mir "oh sie Mal da hattest du noch nicht solche Geheimratsecken wie jetzt" und Zack. Von einer Sekunde auf die andere war sie da die Panik. Mir ist klar geworden es fällt wohl doch nicht nur mir auf.

Ab dem Zeitpunkt befinde ich mich im Gedankenkarussell. Meine Blicke gehen bei Männern nur noch auf die Schläfen. Es ist zum verrückt werden. Ich wünschte er hätte das nie erwähnt und mich in meiner kleinen glücklichen Welt gelassen, in der ich mir einreden konnte es sei alles halb so wild.

Nunja dafür ist es jetzt zu spät. Also hab ich mich auf die Suche nach Lösungen begeben und bin neben dem Goldstandard (Haartransplantation) auf 3 Alternativen gestoßen, die zumindest die Zeit bis zur HT ein wenig überbrücken sollten.

-Fin: Hier sind mir definitiv die NWs zu krass.

-Minox: Ist eine Überlegung wert. Was mich ein wenig abschreckt: jeden Tag 2 Mal aufzutragen, damit man jeden Tag 2 Mal daran erinnert wird, wie große Geheimratsecken man hat.

-PRP/PRF: Klingt nach einer charmanten, wenn auch teuren Lösung. Ich weiß die Meinungen hier im Forum sind sehr skeptisch was diese Behandlungsmethode angeht. Dennoch möchte ich es ausprobieren und euch meine Erfahrungen nicht vorenthalten. Also habe ich vor 2 Wochen mit der ersten Behandlung bei einer hiesigen Heilpraktikerin gestartet. Nun zwei Wochen später habe ich irgendwie das Gefühl, dass mir mehr Haare ausfallen. Das kann 2 Gründe haben: Szenario 1. Der Haarausfall ist ein gutes Zeichen und dickeres Haar folgt. Für jede Behandlung, die tatsächlich bei der Behandlung von androgenetischer Alopezie funktioniert, erwarten wir einen gewissen Haarausfall. Miniaturisierte Haare fallen aus, um als dickere und stärkere Haare nachzuwachsen. Shedding ist in diesem Fall eine gute Sache.

Szenario 2. Der Haarausfall beschleunigt den Prozess des genetisch bedingten Haarausfalls.

Welches Szenario bei mir vorliegt kann ich zum jetzigen Zeitpunkt natürlich noch nicht sagen. Ich plane bis Ende des Jahres 5 Behandlungen im Abstand von einem Monat. Wenn sich bis dahin nichts getan hat, dann war wohl außer Spesen nix gewesen. Ich werde auf alle Fälle vorher nachher Bilder posten.

So meine abschließende Fragen wären:

1. Was haltet ihr von meinen GHE, sind sie sehr ausgeprägt? Denkt ihr das wird noch arg voranschreiten oder kann man das nicht sagen?
2. Ist die Zeit schon reif für eine HT oder sollte ich noch warten?

Vielen Dank liebe Community für euer Feedback.

PS: leider kann ich nur ein Bild hochladen. Ist das nur als neuer User so oder so üblich?

### File Attachments

---

1) [PXL\\_20220828\\_113602395~2.jpg](#), downloaded 646 times



Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 12:28:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Auf diesem Foto erkennt man leider nichts.  
Ganz grob kann ein Ding zwischen Norwood 1 und 2 geschätzt werden.  
Das aber auch nur weil du sagst das du GHE hast.  
Sorgfältige Beurteilungen sind nur möglich wenn die Haare ganz nass, streng  
zurückgekämmt werden.

Gruss

Frank

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [bobo249](#) on Sun, 28 Aug 2022 12:40:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frank,

danke für die schnelle Antwort !  
ist dieses Bild jetzt besser geeignet für die Beurteilung?

LG

#### File Attachments

1) [PXL\\_20220828\\_123732813.MP~3.jpg](#), downloaded 623 times

---





Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 13:39:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dein Haarstatus.... Das ist ein ausgepraegter Norwood 2.  
Sollte bereits eine kleine Tonsur da sein, dann wird das bald ein Norwood3.

Ich wuerde jetzt auf jeden Fall ueber eine HT nachdenken!  
Die Behandlung die notwendig waere, um ein annehmbaren Wiederwuchs zu erreichen, die  
wuerdest du ganz sicher aufgrund von Nebenwirkungen erst gar nicht machen.

Du kannst auch keine HT machen, und ein bißchen mit Minox rumspielen.  
Ich bezweifle jedoch, daß Du mit dem Ergebniss zufrieden seien wirst.

Wenn du allerdings das Problem sauber aus der Welt schaffen moechtest(du moechtest einen  
Graden Ansatz und Ruhe?), dann wird dir trotz HT, die Einnahme von mindestens Finasterid,  
nicht erspart bleibenden sonst wird der Verlauf Fortschreiten.  
Du bist noch sehr jung mit 30

Finasterid, greift bei hormonellen HA, logischerweise in den Hormon Haushalt ein.  
Seit ueber 20 Jahren, nehmen es viele Menschen ohne dabei belastende Nebenwirkungen zu  
spüren.  
Einige bekommen nach Absetzen Tatsächlich Depressionen, was aber völlig normal ist, wenn  
sich der Hormon Haushalt verändert.  
Andere Berichte im Internet... Ueber NW waehrend der Einnahme, sind mit Vorsicht zu  
geniessen. Niemand weiss ob sie ueberhaupt real sind, oder überspitzt dargestellt wurden.  
Manche Berichte, halte ich fuer absurd.  
Es gibt Langzeitstudien die ein gutes Sicherheitsprofil ermittelt haben.

Ich nehme jetzt Avodart u. A  
Hab 5 Jahre 5 mg Fin genommen, und hatte far keine NW.

Gruss

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [bobo249](#) on Sun, 28 Aug 2022 13:51:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für deine ausführliche Einschätzung.  
Ist es denn wirklich so sicher, dass sich ein Tonsur bilden wird ?  
Mein Vater (61) hat beispielsweise auch stark ausgeprägte GHE und das auch schon mit 30. Ein  
Tonsur hat sich bei ihm bis heute aber nicht gebildet.

Ich habe oft gelesen, dass ein idealer Zeitpunkt für eine HT zw. 35 und 40 ist, da sich bei den  
meisten Patienten in diesem Alter der Haarverlust verlangsamt. Ist das Humbug oder ist da was  
dran? Weil dann wäre es doch sinnvoller noch ein wenig zu warten?

Auf dem Bild sieht es natürlich schon sehr schrecklich aus, mit nass zurück gekämmten Haaren, nach vorne geneigtem Kopf und im Tageslicht.

Also Frank von der PRP Behandlung brauche ich mir nicht viel erhoffen ? Denkst du die vorher nachher Fotos von dem Artikel auf mens health sind gefaked ?  
<https://www.menshealth.de/haare/eigenbluttherapie-gegen-haarausfall/>

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 15:00:20 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Sun, 28 August 2022 15:51 Vielen Dank für deine ausführliche Einschätzung.

Ist es denn wirklich so sicher, dass sich ein Tonsur bilden wird ?

Mein Vater (61) hat beispielsweise auch stark ausgeprägte GHE und das auch schon mit 30. Ein Tonsur hat sich bei ihm bis heute aber nicht gebildet.

Ich habe oft gelesen, dass ein idealer Zeitpunkt für eine HT zw. 35 und 40 ist, da sich bei den meisten Patienten in diesem Alter der Haarverlust verlangsamt. Ist das Humbug oder ist da was dran? Weil dann wäre es doch sinnvoller noch ein wenig zu warten?

Auf dem Bild sieht es natürlich schon sehr schrecklich aus, mit nass zurück gekämmten Haaren, nach vorne geneigtem Kopf und im Tageslicht.

Also Frank von der PRP Behandlung brauche ich mir nicht viel erhoffen ? Denkst du die vorher nachher Fotos von dem Artikel auf mens health sind gefaked ?  
<https://www.menshealth.de/haare/eigenbluttherapie-gegen-haarausfall/>

Ob sich der Ha überhaupt soweit verlangsamt, das dann nach einer HT nichts mehr ausfällt, ist fraglich.

Ganz ganz vorsichtig gesagt, kann es sein das mit z. B 39.. 38 % der Verlaufsgeschwindigkeit wegfallen.

Andererseits kann es auch schlimmer werden.

Das kann man wirklich nicht beurteilen. Zumal bestimmte Faktoren als Trigger fungieren koennen.

Ich bin immer dafuer so präventiv wie möglich vorzugehen.  
Vorallem hat man dann Ruhe.

Zwingend muss es nicht zu einer Tonsur kommen.

Ich kenne die Therapie nicht.

Gibt eine kleine Studie, aber das wird sehr kontrovers diskutiert.



Ich glaube aber nicht das deine GHE sich dadurch kosmetisch zufriedenstellend verbessern.  
M. E sind Kosten und Nutzen nicht abgewogen.  
Ist ganz sicher keine Wunderbehandlung.  
Hier habe ich auch noch nichts von bahnbrechenden Erfolgen gelesen.

Men's health.. Bzw die Redakteure,... Die übernehmen einfach was. Fachgerecht beurteilen  
koennen sie das sicher nicht

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [bobo249](#) on Sun, 28 Aug 2022 15:32:17 GMT

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

---

Okay das klingt alles sehr apokalyptisch für mich :(  
Aber genauso gut kennst du doch bestimmt auch Fälle, die bereits mit 30 NW2 hatten und es im  
Alter nicht nennenswert dramatischer geworden ist ? (Wie zb bei meinem Vater?)

Gut also an Fin komme ich nicht vorbei ? Ob mit oder ohne HT?  
Dann muss ich mir das durch den Kopf gehen lassen. Jetzt probiere ich erstmal das PRF zu  
Ende, sonst weiß ich ja am Ende nicht woher die möglichen (Miss-)Erfolge kamen.

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 15:51:00 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Sun, 28 August 2022 17:32Okay das klingt alles sehr apokalyptisch für  
mich :(  
Aber genauso gut kennst du doch bestimmt auch Fälle, die bereits mit 30 NW2 hatten und es im  
Alter nicht nennenswert dramatischer geworden ist ? (Wie zb bei meinem Vater?)

Gut also an Fin komme ich nicht vorbei ? Ob mit oder ohne HT?  
Dann muss ich mir das durch den Kopf gehen lassen. Jetzt probiere ich erstmal das PRF zu  
Ende, sonst weiß ich ja am Ende nicht woher die möglichen (Miss-)Erfolge kamen.  
Es mag solche Faelle geben, aber ich kenne persoendlich keinen.  
Ich kenne viele in meinen Alter, die genau dann erst NW 2 geworden sind.

Dein HA kann durchaus relativ stabil bleiben. Das auch die naechsten 10 Jahre.

Warum Apokalypse?  
Du selbst hättest diese Einschätzung und diese Pläne.

Norwood 2 ist ja auch erst der zweite Grad auf der Norwood Skala.

Frage ist auch ob der Ansatz vorher überhaupt gerade war?

Aber nochmal...



Ht und Fin, und ich schätze das du dann Ruhe hast.

Meine realistische Einschätzung dessen B. Z, müsste dir doch eigentlich eher wegweisend geholfen haben?

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Sun, 28 Aug 2022 16:05:15 GMT

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

---

Ne ganz gerade war mein Ansatz nie. Diese Lücke vor allem auf der linken Seite wo der Scheitel/Wirbel ist sehe ich auch schon auf Bildern die 8-10 Jahre alt sind. Nur nicht ganz so schlimm gefühlt.

Ja deine Einschätzung hat mir soweit sehr geholfen, nur habe ich jetzt das Gefühl sicher eine Vollglatze zu bekommen :d

Wenn ich mir zB Leonardo di Cabrio ansehe, dann sind bei dem die GHE ja auch Recht stabil geblieben .

Das blöde ist halt echt das ungewisse. Weil man nicht weiß ob und wie weit es voranschreitet.

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 16:47:16 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Sun, 28 August 2022 18:05Ne ganz gerade war mein Ansatz nie. Diese Lücke vor allem auf der linken Seite wo der Scheitel/Wirbel ist sehe ich auch schon auf Bildern die 8-10 Jahre alt sind. Nur nicht ganz so schlimm gefühlt.

Ja deine Einschätzung hat mir soweit sehr geholfen, nur habe ich jetzt das Gefühl sicher eine Vollglatze zu bekommen :d

Wenn ich mir zB Leonardo di Cabrio ansehe, dann sind bei dem die GHE ja auch Recht stabil geblieben .

Das blöde ist halt echt das ungewisse. Weil man nicht weiß ob und wie weit es voranschreitet. Vollglatze glaub ich nicht.

Nicht vor dem 60 Lebensjahr.

Vollglatze sind eher selten.

Die kommen wenn, dann schon sehr frueh.

Du siehst fuer mich nicht so aus.

Das Ungewisse... Ja.

Ist selbst bei mir noch so.. Trotz guter Behandlung.

Leonardo di caprio... Duennt der Aktuell nicht auch diffus aus?

Der Bun war mal dicker... Mein ich?

Frage ist auch ob der was nimmt.

Viele sind in Hollywood auf Fin

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [valesk](#) on Sun, 28 Aug 2022 17:59:45 GMT

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

Sieht noch gut aus. Eine HT lohnt sich nur bei recht stabilen Haarstatus, den scheinst du ja zu haben wenn du dir 10 Jahre keine Gedanken gemacht hast. Das solltest du übrigens am besten wieder die nächsten 10 Jahre so handhaben ;)

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Altes Haar](#) on Sun, 28 Aug 2022 18:22:59 GMT

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

Hallo,

das sieht bei dir gut aus. Ich habe zwei Kumpels, die mit 18 schon solche Haaransätze hatten. Wir dachten auch, dass die mit 30 Glatzen hätten. Nicht davon ist eingetreten. Beide sind heute 56 und 57 und es schaut noch genauso aus. Also keine Kopf machen. Deine Haare sehen von der Struktur auch Gesund aus. Haare die vom Ausfall bedroht sind, verändern in der Regel die Struktur. Diese werden Strohiger, Luftiger, eigenwillig oder Kräuseln sich. Die Farbstruktur ändert sich auch. Es sieht oft aus als hätte die Sonne die Haare ausgebleicht. Ebenfalls ist im Tonsurbereich nichts zu erkennen das es sich dort ausdünn.

Fin könnte die den Status halten und sogar verbessern. Die Entscheidung trifft jeder selber.

Danach kannst du immernoch mit einer HT nachhelfen.

Grüße

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Altes Haar](#) on Sun, 28 Aug 2022 18:23:11 GMT

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

Hallo,

das sieht bei dir gut aus. Ich habe zwei Kumpels, die mit 18 schon solche Haaransätze hatten. Wir dachten auch, dass die mit 30 Glatzen hätten. Nicht davon ist eingetreten. Beide sind heute 56 und 57 und es schaut noch genauso aus. Also keine Kopf machen. Deine Haare sehen von der Struktur auch Gesund aus. Haare die vom Ausfall bedroht sind, verändern in der Regel die

Struktur. Diese werden Strohiger, Luftiger, eigenwillig oder Kräuseln sich. Die Farbstruktur ändert sich auch. Es sieht oft aus als hätte die Sonne die Haare ausgebleicht. Ebenfalls ist im Tonsurbereich nichts zu erkennen das es sich dort ausdünn.

Fin könnte die den Status halten und sogar verbessern. Die Entscheidung trifft jeder selber.

Danach kannst du immernoch mit einer HT nachhelfen.

Grüße

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Tom10](#) on Sun, 28 Aug 2022 18:32:18 GMT

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

---

Hallo Bobo, ich bin mittlerweile fast 41 und NW2. Haarstatus hat sich in den letzten 10 Jahren nicht viel verändert, und das ohne Finansterid. Eine

[https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=479916/#msg\\_479916](https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=479916/#msg_479916)

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 28 Aug 2022 19:24:50 GMT

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

---

Altes Haar schrieb am Sun, 28 August 2022 20:22Hallo,

das sieht bei dir gut aus. Ich habe zwei Kumpels, die mit 18 schon solche Haaransätze hatten. Wir dachten auch, dass die mit 30 Glatzen hätten. Nicht davon ist eingetreten. Beide sind heute 56 und 57 und es schaut noch genauso aus. Also keine Kopf machen. Deine Haare sehen von der Struktur auch Gesund aus. Haare die vom Ausfall bedroht sind, verändern in der Regel die Struktur. Diese werden Strohiger, Luftiger, eigenwillig oder Kräuseln sich. Die Farbstruktur ändert sich auch. Es sieht oft aus als hätte die Sonne die Haare ausgebleicht. Ebenfalls ist im Tonsurbereich nichts zu erkennen das es sich dort ausdünn.

Fin könnte die den Status halten und sogar verbessern. Die Entscheidung trifft jeder selber.

Danach kannst du immernoch mit einer HT nachhelfen.

Grüße

Hallo

Was genau meinst du mit Luftiger?

Das die Stabilität des Gesamten Haarbildes nicht mehr so gut ist?

Koennte man die von dir aufgezählten Struckturveraenderungen, auch zusammengefasst als vorgealtertes Haar beschreiben?

Gruss

Frank

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Sun, 28 Aug 2022 20:36:15 GMT

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

---

"Es sieht oft aus als hätte die Sonne die Haare ausgebleichen"

Genau das musste ich diesen Sommer feststellen, dass meine Haare sehr von der Sonne ausgebleichen aussehen. Wurde sogar einmal darauf angesprochen, dass meine Haare viel heller aussehen (von einer Dame die mich erst seit Oktober letzten Jahres kennt).

Insbesondere die Haare auf der Seite der GHE, wo der Scheitel/ein Wirbel ist sind unten sehr hell sodass die Kopfhaut auf Bildern sehr weit nach hinten zu sehen ist. Das störte mich schon länger wie gesagt aber konnte mir gut einreden, dass nur ich das so sehe  
Auf dem Bild (unter hellem Licht) erkennt man das ganz gut, dass die Haare in der GHE sehr hell und dünn sind. Da erhoffe ich mir von der PRP Behandlung, dass die evtl wieder gestärkt werden.

#### File Attachments

1) [Screenshot\\_20220828-222912~2.png](#), downloaded 348 times



---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 29 Aug 2022 09:28:42 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Sun, 28 August 2022 22:36"Es sieht oft aus als hätte die Sonne die Haare ausgebleichen"



Genau das musste ich diesen Sommer feststellen, dass meine Haare sehr von der Sonne ausgebleichen aussehen. Wurde sogar einmal darauf angesprochen, dass meine Haare viel heller aussehen (von einer Dame die mich erst seit Oktober letzten Jahres kennt).

Insbesondere die Haare auf der Seite der GHE, wo der Scheitel/ein Wirbel ist sind unten sehr hell sodass die Kopfhaut auf Bildern sehr weit nach hinten zu sehen ist. Das störte mich schon länger wie gesagt aber konnte mir gut einreden, dass nur ich das so sehe  
Auf dem Bild (unter hellem Licht) erkennt man das ganz gut, dass die Haare in der GHE sehr hell und dünn sind. Da erhoffe ich mir von der PRP Behandlung, dass die evtl wieder gestärkt werden.

Hallo

Dht... Und alles andere was Haarwuchs destruktiv beeinflusst, hemmt auch gleichzeitig das Igf1 Signal in der Haut. Das hat neben einer generellen Strukturveraenderung, auch eine schleichende Depigmentation zu Folge. Im weiteren Sinne wird die Expression von alpha Msh/Melanin im subkutanem Fett vermindert, weil dieses im Ghe Bereich abbaut..

Ein genetischer, oder erworbener Melatonin defekt, trägt e. V auch dazu bei.

Die Haut dort, und damit auch das Haar altern vorzeitig.

Dort wo Wirbel sind, baut das subkutane Fett am schnellsten ab!

das ist so weil dort konnektive Schwächen in dieser Hautschicht seit Geburt bestehen. Sie werden vererbt.

Erhoffe dir nicht zuviel von der PRP Therapie.

Sie wird dir nicht viel nutzen, wenn folgendes nicht stimmt.

Der Eisenwert(muss bei 70 mg/dl liegen.

Der Oestrogenspiegel(darf nicht niedrig sein)

Der Homa Index(das Insulinsignal.

Am besten mal ein komplettes Hormon Profil.

Bist du normgewichtig... Pummeling, oder auf Low Carb Diaet?

Bitte Eiweissreich ernähren.

Vom Gesamtbild her sind die Haare nicht schlecht....

Gruss

Frank

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Mon, 29 Aug 2022 12:12:57 GMT

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

---

Hallo Frank, vielen Dank für die ausführliche Erklärung.

Ich hatte als Kind blonde Haare und selbst da waren sie in den Geheimratsecken viel heller als der Rest der Haare.

Ich ernähre mich gesund, mache eine Bodybuilding Diät (1g Fett, 2.5g protein und ca. 4g KH pro KG Körpergewicht). Bin 187cm und wiege 93 kg. KFA würde ich auf ca. 13-15 % schätzen. Die üblichen Supplements nehme ich auch.

Von der PRF Behandlung erwarte ich mir seitdem ich mich hier im Forum informiert habe eigentlich gar nichts mehr. Im Gegenteil, jetzt hab ich sogar die Befürchtung, dass es kontraproduktiv ist. Dennoch werde ich es durchziehen, dann weiß ich obs bei mir funktioniert oder nicht und kann damit sozusagen abschließen.

Der nächste Versuch wird minox sein und wenn ich da kein zufriedenstellendes Ergebnis erhalte, werde ich Mal sehen wie mir ein Buzz cut steht (ob ich die entsprechende Kopfform dafür habe). Finde auch, dass bei einigen eine haarpigmentierung i.V.m. einem Buzz cut ganz gut aussehen. Wie ist hierzu die Meinung im Forum?

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 29 Aug 2022 13:22:07 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Mon, 29 August 2022 14:12Hallo Frank, vielen Dank für die ausführliche Erklärung.

Ich hatte als Kind blonde Haare und selbst da waren sie in den Geheimratsecken viel heller als der Rest der Haare.

Ich ernähre mich gesund, mache eine Bodybuilding Diät (1g Fett, 2.5g protein und ca. 4g KH pro KG Körpergewicht). Bin 187cm und wiege 93 kg. KFA würde ich auf ca. 13-15 % schätzen. Die üblichen Supplements nehme ich auch.

Von der PRF Behandlung erwarte ich mir seitdem ich mich hier im Forum informiert habe eigentlich gar nichts mehr. Im Gegenteil, jetzt hab ich sogar die Befürchtung, dass es kontraproduktiv ist. Dennoch werde ich es durchziehen, dann weiß ich obs bei mir funktioniert oder nicht und kann damit sozusagen abschließen.

Der nächste Versuch wird minox sein und wenn ich da kein zufriedenstellendes Ergebnis erhalte, werde ich Mal sehen wie mir ein Buzz cut steht (ob ich die entsprechende Kopfform dafür habe). Finde auch, dass bei einigen eine haarpigmentierung i.V.m. einem Buzz cut ganz gut aussehen. Wie ist hierzu die Meinung im Forum?

Eine anabole diaet, kann besonders zusammen mit massivem Kraftsport, den HA beschleunigen.  
Dabei wird ganz klar DHT hochreguliert.  
Ausser man hemmt es.

Ich kenne mich nicht so gut mit dem Koerpergewicht eines Bodybuilders aus Da spielt ja auch die Muskelmasse mit... Oder?

Solltest du aber zum Bauchansatz neigen, wuerde ich dazu raten den Homa index zu prüfen.

Gruss  
F

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [bobo249](#) on Mon, 29 Aug 2022 13:48:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja mit dem Fett am Unterbauch tu ich mich tatsächlich am schwersten.  
Ich hab deshalb nur ein 4-pack über den unteren beiden Packs liegt fett ;)

Aber soll ich deshalb jetzt mit meiner großen Leidenschaft, dem Kraftsport aufhören?  
Ob es wirklich so tolle Erfolge verspricht was den HA angeht ?

Was genau bringt es mir wenn ich den Homa Index berechne ? Wie kann ich entgegenwirken,  
wenn er zu hoch ist ?

Außerdem rauche ich Recht viel E-Zigarette mit Nikotin. Ist das Nikotin (only, also ohne die  
ganzen anderen Giftstoffe beim Verbrennungsvorgang des Tabaks) sehr schädlich bzgl. HA?  
Hast du hier Erfahrung?

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 29 Aug 2022 14:07:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bobo249 schrieb am Mon, 29 August 2022 15:48Ja mit dem Fett am Unterbauch tu ich mich  
tatsächlich am schwersten.  
Ich hab deshalb nur ein 4-pack über den unteren beiden Packs liegt fett ;)

Aber soll ich deshalb jetzt mit meiner großen Leidenschaft, dem Kraftsport aufhören?  
Ob es wirklich so tolle Erfolge verspricht was den HA angeht ?

Was genau bringt es mir wenn ich den Homa Index berechne ? Wie kann ich entgegenwirken,

wenn er zu hoch ist ?

Außerdem rauche ich Recht viel E-Zigarette mit Nikotin. Ist das Nikotin (only, also ohne die ganzen anderen Giftstoffe beim Verbrennungsvorgang des Tabaks) sehr schädlich bzgl. HA? Hast du hier Erfahrung?

Der helle Ansatz aus der Kindheit uebrigens... Der zeigt das dort schon immer eine subkutane Schwachstelle war.

Hab ich auch....

Ich mache auch Kraftsport.. In maasen.

Aufhören wuerde ich das auch nicht.

Nur fühle ich mich sicher, weil ich DHT hemne.

Crea Kuren, erhoehen auch Dht.

Wenn der Homa Index eine IR anzeigt, oder das eine dementsprechende Genetik besteht, wird das unbehandelt die AGA triggern.

Androgene stellen diesen Prozess dann erst recht scharf.

Nikotin. Ist gift!

Einfach nur Gift...

Es baut subkutanes Fett ab.

Nachweislich ein Trigger der AGA.

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Mon, 29 Aug 2022 14:34:43 GMT

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

"Idee helle Ansatz aus der Kindheit uebrigens... Der zeigt das dort schon immer eine subkutane Schwachstelle war."

Das birgt ja die Hoffnung, dass der HA außer an diesen Stellen nicht so schnell voranschreiten muss wie i.A. zu befürchten ist ?

"Crea Kuren, erhoehen auch Dht."

Crea nehme ich tatsächlich ein - 1g je 10 KG Körpergewicht ed.

Allerdings spalten sich hier die Meinungen nach einer kurzen Internetrecherche. Es gibt anscheinend nur eine einzelne Studie dazu.



"Nikotin. Ist gift! Es baut subkutanes Fett ab. Nachweislich ein Trigger der AGA."  
Okay, das ist jetzt ein Grund für mich damit aufzuhören..

Dann ein letzter starker Laster den ich habe: Wie sieht es mit Koffein aus ? Sind schon 2-4 Tassen (große) am Tag...

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 29 Aug 2022 19:32:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bobo249 schrieb am Mon, 29 August 2022 16:34"Idee helle Ansatz aus der Kindheit uebrigens... Der zeigt das dort schon immer eine subkutane Schwachstelle war."  
Das birgt ja die Hoffnung, dass der HA außer an diesen Stellen nicht so schnell voranschreiten muss wie i.A. zu befürchten ist ?

"Crea Kuren, erhoehen auch Dht."  
Crea nehme ich tatsächlich ein - 1g je 10 KG Körpergewicht ed.  
Allerdings spalten sich hier die Meinungen nach einer kurzen Internetrecherche. Es gibt anscheinend nur eine einzelne Studie dazu.

"Nikotin. Ist gift! Es baut subkutanes Fett ab. Nachweislich ein Trigger der AGA."  
Okay, das ist jetzt ein Grund für mich damit aufzuhören..

Dann ein letzter starker Laster den ich habe: Wie sieht es mit Koffein aus ? Sind schon 2-4 Tassen (große) am Tag...

Ja... Es kann sehr gut sein, daß sich dein HA,.. Verlauf auf den Bereich der subkutanem Schwachstelle beschränken wird.

I'm Grunde ist Creatin ein ganz tolles Supplement mit extrem hohem Anti Aging Faktor. Selbst bei Alzheimer könnte man damit Verbesserungen erzielen.  
U. A sicher dadurch das es auch stark Igf1 und camp erhoegt, könnte sogar die Lernfähigkeit von Studenten gefördert werden.  
Es gibt zwar nur eine Studie zu DHT und Crea, aber unabhaengig davon paßt das, denn Myogenese erhoegt automatisch systemisch Dht. Und Crea ist pro myogenetisch.  
Ich glaube aber das es villeicht(!) sogar zusammen mit ausreichender DHT Hemmung, den Haarwuchs begünstigen kann  
Man beachte hier aber bitte meine Wortwahl....

Kaffe sollte in Massen getrunken werden.  
Ansonsten fängt die NNr an zu spinnen, und andere Stressfaktoren erhoehen sich unnötig.

Gruss  
F

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Tue, 30 Aug 2022 06:59:27 GMT

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

---

Hallo Frank,

super danke für die Antworten!

Hilft mir wirklich weiter. Dann hoffe ich echt, dass sich der HA wie bei meinem Vater auf die GHE beschränkt.

Noch 2 fragen:

Würdest du mir eine HT auch ohne Fin empfehlen, oder ist es dann noch zu früh ?

Soll ich die PRP Behandlung abbrechen ? (Bisher hatte ich nur eine Behandlung und es kostet jedesmal 230€)

Danke für deine Antwort im voraus!

LG

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Tue, 30 Aug 2022 08:47:13 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Tue, 30 August 2022 08:59Hallo Frank,

super danke für die Antworten!

Hilft mir wirklich weiter. Dann hoffe ich echt, dass sich der HA wie bei meinem Vater auf die GHE beschränkt.

Noch 2 fragen:

Würdest du mir eine HT auch ohne Fin empfehlen, oder ist es dann noch zu früh ?

Soll ich die PRP Behandlung abbrechen ? (Bisher hatte ich nur eine Behandlung und es kostet jedesmal 230€)

Danke für deine Antwort im voraus!

LG

Hallo

Kann gut sein das du den Verlauf des Vaters erwischst.  
Ich wünsche es dir...

Ht ohne Fin....

Na ich sag mal so... Einerseits möchte man sich mit 30 Jahren sicher mit einem selbstbewussten Lebensgefühl erleben, und ausleben.

Aus dieser Perspektive heraus, wuerde ich denken das es gut fuer dich ist wenn du sie jetzt machst.

Andererseits waere es natürlich schlecht, wenn sich nach der HT noch was zurueksetzen wuerde. Mehr kann ich dazu nicht sagen.

Die ppr Behandlung.... Ich möchte dazu nur sagen das du absolut keine Wunder erwarten kannst.

Das wirst du auch bei einer Web Research feststellen.

Ob es dir ein bißchen was bringt... Ich Weiss es nicht.

Ist aber schon ziemlich teuer.....

Gruss

F

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [bobo249](#) on Tue, 30 Aug 2022 10:57:14 GMT

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

---

"Andererseits waere es natürlich schlecht, wenn sich nach der HT noch was zurueksetzen wuerde."

Das Argument kommt ja immer wieder, aber ist es denn wirklich so schlimm, wenn man nach etlichen Jahren noch eine 2. Oder 3. OP macht ?

Das Problem an Fin: ich hab sowieso schon ein wenig Probleme mit meiner Libido, da hab ich die Befürchtung, dass Fin sie absolut zerstört. Sind diese bedenken denn nicht gerechtfertigt?

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Frank1970](#) on Tue, 30 Aug 2022 11:18:05 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Tue, 30 August 2022 12:57"Andererseits waere es natürlich schlecht, wenn sich nach der HT noch was zurueksetzen wuerde."

Das Argument kommt ja immer wieder, aber ist es denn wirklich so schlimm, wenn man nach etlichen Jahren noch eine 2. Oder 3. OP macht ?

Das Problem an Fin: ich hab sowieso schon ein wenig Probleme mit meiner Libido, da hab ich die Befürchtung, dass Fin sie absolut zerstört. Sind diese bedenken denn nicht gerechtfertigt?

Zum Thema HT kann ich dir im Detail leider nicht viel sagen

Andere hier kennen sich da viel besser aus.

Was Fin und Libido betrifft.

Mal ehrlich gesagt.. Probieren geht ueber Studieren.

E2 was sich in den Zellen neben Igf1 unter Fin erhoeht, kann die Libido in gewisser Weise auch verbessern, vermute ich.

Andererseits kann sie auch verändert werden, weniger aggressiv villeicht.

Wie es bei dir wirken wuerde, kann ich dir nicht sagen.

---

---

Subject: Aw: PRP/PRF Erfahrungsbericht + Meinungen zu GHE

Posted by [Tom10](#) on Tue, 30 Aug 2022 18:05:07 GMT

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

---

bobo249 schrieb am Tue, 30 August 2022 12:57 "Anderseits waere es natürlich schlecht, wenn sich nach der HT noch was zurueksetzen wuerde."

Das Argument kommt ja immer wieder, aber ist es denn wirklich so schlimm, wenn man nach etlichen Jahren noch eine 2. Oder 3. OP macht ?

Das Problem an Fin: ich hab sowieso schon ein wenig Probleme mit meiner Libido, da hab ich die Befürchtung, dass Fin sie absolut zerstört. Sind diese bedenken denn nicht gerechtfertigt?

Das was du da bechreibst ist eher ein best case szenario.

Ausserdem, du bist erst 30, hast nur kleinere GHEs und nimmst kein Fin. Ich würde da eher keine HT machen bei Berücksichtigung aller Umstände. Bei mir, mit Anfang 40 siehts vielleicht etwas anders aus.

---