

---

Subject: Verunsichert wg. Minox...ist 35% Telogene Haare viel HA?

Posted by [sharky](#) on Wed, 30 Apr 2008 09:00:31 GMT

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

---

Hallo zusammen,

als Neuling habe ich die letzten Tage bereits sehr ausführlich das Forum zu Minoxidil und die Threads des letzten Jahres zu diesem Thema studiert, d.h. ich weiß bereits, dass dieses Thema Minoxidil und Wirksamkeit/Shedding/Haarstatus usw. bereits mehrfach sehr kontrovers diskutiert worden ist. Trotzdem hoffe, ich dass ihr mir nicht böse seid, wenn ich diese "Kaugummi-Diskussion" erneut entfache.

Um es auf den Punkt zu bringen...ich bin, wie vermutlich viele andere auch, ziemlich verunsichert, mit Minox anzufangen bzw. konsequent weiterzumachen. Mir geht schlichtweg die Düse.

Status ist folgender. Bin 29 Jahre als. Vor ca. 3 Jahren habe ich erstmals einen gewissen Haarausfall (GH + minimaler Ansatz am Hinterkopf) festgestellt. Habe dann vor ziemlich genau 2 Jahren mit Finasterid 1mg angefangen und nehme das seitdem regelmäßig. Die Erfolge waren ok, insoweit, dass ich nicht das Gefühl hatte, dass es viel schlimmer wird. Es war ok. Letzten Herbst, genauer gesagt Ende November/ Anfang Dezember habe ich ein Minoxidil-haltiges Haarwasser aus der Apotheke (Mischung nach Dr. Kleine-Gunk, 2% Minox, 0,1% 17-Alpha-Estradiol, 0,2% Melatonin, Alk. + Wasser) gekauft und mehr oder minder regelmäßig aufgetragen, allerdings meist nur in der früh und das nach dem Duschen auf die feuchte Kopfhaut. Weiß ja, dass das nicht optimal ist. Außerdem verwende ich das Alpecin-Koffein-Shampoo, das scheinbar mehrheitlich als schlecht eingestuft wird. Später habe ich die Minox-Lösung(vor. ca 1,5 Monaten) auch abends verwendet.

Wie auch immer. Ich habe allerdings die letzten Wochen das Gefühl, dass sich mein Haarstatus eher verschlechtert als verbessert. Habe das Gefühl, die Haare werden am Oberkopf/Scheitel (nicht an den Seiten bzw. Hinterkopf) dünner und es fallen mehr aus als sonst. Der allgemeine Zustand ist recht matt und farblos.

Ich muss aber eingestehen, dass ich mir eben nicht sicher bin, ob dass nur am Minox liegt. Ich habe die letzten 4 Monate auch Diplomarbeit geschrieben und manch einer wird sich vorstellen können, unter welcher physischen und psychischen Belastung das von Statten geht. Sehr viel Kaffee, zu viele Zigaretten, schlechte Ernährung (Gewichtszunahme) und kaum Schlaf bzw. Schlafstörungen. Außerdem verläuft der AGA auch meist in Schüben...d.h. ich kann dem Minox nicht alleine die Schuld geben.

Nun habe ich endlich den Gang zum Hautarzt gewagt, genauer gesagt zur Haarsprechstunde an der LMU München bei Prof. Dr. Wolff. Ich denke, das wird vielen hier bekannt sein. Dort wurde mein HA auf Norwood II bzw. Norwood III- Status geschätzt, also noch relatives Anfangsstadium (soweit ich weiß...). Dort haben sie mir auch Haare gezupft und unterm Mikroskop angesehen. Am Oberkopf habe ich ca. 35% telogene Haare, d.h. Haare die im Ausfall begriffen sind.

Lange Rede, kurzer Sinn. Zwei Fragen:

1) Wie schlimm sind 35% telogene Haare? Stimmt es, dass max. 20% telogene Haare normal

sind. Wie sind dann 35% einzustufen? Schlimm, Durchschnitt, wenig?

2) Ich habe schlicht Angst vor Minox. Mir wurde zwar gesagt, dass wenig von selbst gemischten Minox-Lösungen gehalten wird (wg. schwerer Lösungs-fähigkeit) und ich auf jeden Fall die 5%-Original-Lösung verwenden sollte. Nun, bei den ganzen Horror-Stories hier und meiner bisherigen, vermutlich wenig aussagekräftigen Vorgeschichte (zu viele Einflussfaktoren), bin ich wg. Minox doch sehr, sehr eingeschüchtert. Langsam wird der HA kritischer und ein weiterer Haarverlust würde jetzt insbesondere im beginnenden Sommer doch ganz schön an mir nagen.

Was würdet ihr mir empfehlen? Soll ich's einfach probieren und durchhalten, also mind. 1 Jahr? Und ist es wirklich so schlimm, sich das Zeug auf die nasse Kopfhaut zu schmieren. Ich dusche jeden Morgen, wie macht ihr das denn sonst?

Ich danke jedem, der sich diesen Roman durchgelesen hat und freue mich über jede Antwort!

Danke & Gruß,

sharky

---