

---

Subject: Meine Wenigkeit

Posted by [Cynic](#) on Wed, 30 Jul 2008 14:50:59 GMT

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

---

Hi,  
ich lese jetzt seit einigen Tagen bei euch im Forum mit, und bin über den Informationsgehalt begeistert. Allerdings verwirrt mich das auch ein bisschen, und leider musste ich feststellen, dass jeder für sich sein eigenes Regime herausfinden muss.  
Deshalb will ich die Sache offensiv angehen, und mich hier mit Bildern und Vorgeschichte vorstellen, um evtl so ein für mich geeignetes Regime zu entwickeln.

Ich bin 22 Jahre alt, leide seit ungefähr 1 1/2 Jahren an Haarausfall, den ich allerdings lange nicht wahrhaben wollte, weil in meiner Familie nie jemand Probleme damit hatte. Anfangs schob ich das auf das Haare färben (von Blond auf tiefschwarz), aber gemacht habe ich trotzdem nichts. Richtig Panik habe ich erst bekommen als ich deutlich bemerkte dass beim reingreifen, viel weniger zum greifen war - sprich dass das Haar sich insgesamt ausgedünnt hat. Aber merklich! Meine erste Reaktion darauf war NEM's wie Kieselerde, Zink, Folsäure, Biotin usw zu nehmen. Allerdings war ich dann so beunruhigt, besonders als ich nach dem Duschen für meinen Geschmack viel zu viel Kopfhaut gesehen habe, dass ich erst mal zu zwei Dermatologen gerannt bin. Ihre Diagnosemethoden waren mit für meinen Geschmack ein bisschen scheinheilig. (Kurz rübergucken und Zupftest), und beide meinten Androgen-genetische Alopezie, und haben mir dann zu Minoxidil + Finasterid geraten.

Aber insgesamt war mir die Beratung zu lasch. Bin jetzt noch auf eigene Faust zu meinem Hausarzt und hab mir zur Schilddrüsenwerte-Untersuchung Blut abnehmen lassen. Auf das Ergebnis muss ich jetzt wohl erst mal eine Woche warten.

Zu meiner aktuellen Medikation:

Seit 10 Tagen täglich 1,25mg Finasterid

Seit ~4 Wochen 2x täglich 6 Hübe Minoxidil (Regaine)

Seit 7 Tagen täglich eine Anwendung Eil Cranell Alpha

Dazu seit geraumer Zeit (2..3 Monate) Folsäure, Kieselerde, Zink, Biotin, Bierhefe.

Zu meiner Lebensweise:

Ernähre mich jetzt seit geraumer Zeit sehr gesund (bevorzugte Lebensmittel: Salat, Haferflocken, ein paar Milchprodukte wie Magerquark, Milch und Gouda/Feta, Kochschinken, ab und zu ne Scheibe Wurst, 3-4x die Woche 150-200g Fleisch (meist Hähnchenbrust), wenig Nudeln, Viel Reis, Kartoffeln, Vollkornbrot, Oliven (ich sterbe für Oliven, dementsprechend viel davon)) Junk-Food und so Tiefkühlkost hatte ich schon länger nicht mehr auf dem Tisch. Davor allerdings hatte ich schon einen ziemlich hohen Junk-Food-Konsum für etwa ein Jahr lang...

Und seit geraumer Zeit wieder regelmäßig (3-4x Woche) Krafttraining, ansonsten kein Sport außer ab und zu ne Runde joggen, und skaten. Ich rauche nicht, und seit 5 Wochen gabs keinen Tropfen Alkohol. Davor auch selten Alkohol.

Zu meinem Haarausfallmuster: Meiner Meinung nach hat es sich insgesamt ausgedünnt, besonders schlimm aber im Tonsurbereich und Oberkopf. Aber auch die Seiten sind betroffen. An den Geheimratsecken eher weniger. Aber schaut es euch selbst an.

Zu meiner Haarpflege: In meinem Leben habe ich mich nie um Haarpflege gekümmert, ein dementsprechender Hegel bin ich auf diesem Gebiet. Tja man schätzt schöne gesunde Haare erst, wenn es zu spät ist.

Benutze jetzt seit 3 Tagen H&S sensitive, und ich weiß auch nicht. Nach den ersten beiden Haarwäschen hat die Kopfhaut noch gebrannt, heute ist gar nichts davon zu spüren. Und ich merke dass deutlich weniger Haare flöten gehen. Was war mit meiner Kopfhaut los? Bzw was könnte sich geändert haben. 3 Tage vorher noch hatte ich zu 80% 1-3 Haare in der Hand wenn ich irgendwo dran leicht gezogen oder durchs Haar gefahren bin. Und nun passiert das vielleicht mit 5-10%iger Wahrscheinlichkeit. Mein Haar ist auch griffiger, und morgens n Tick weniger fettig, aber nicht so, dass ichs nicht waschen müsste.

Zu meinen Symptomen: fettiges Haar! Nach einem Tag siehts einfach unappetitlich aus. Sehr fettig. Aber die Dermatologen haben mich auf keine Seborrhoe hingewiesen (weiß ja auch erst seit 4 Tagen selber dass Seborrhoe nichts gutes ist, bis dahin dachte ich einfach dass manche halt Pech aus kosmetischer Sicht haben und deswegen nur öfters waschen müssen).

Zu meinen Zukunftsplanungen: Ich will ehrlich gesagt keine Zeit mehr verschwenden (davon habe ich im Leben viel zu viel, bin ein richtiger Spätsünder, mit Depris, Minderwertigkeitskomplexen und die ganze Palette. Mittlerweile zum Selbst-Sarkast geworden ).

Ich dachte daher an folgendes Regime:

tägl. 1,25mg Finasterid (zum immer selben Zeitpunkt 7uhr Morgens)

tägl. morgens Minoxidil 5% (Kirkland, müsste morgen per Post kommen)

tägl. abends Minoxidil 5%+Fin topisch

einmal die Woche 0,5mg Dutasterid.

Dazu halt die ganzen NEM's

Zu den Bildern: Die ersten beiden mit nassen nach vorne gekämmten Haaren, das Letzte mit trockenen Haaren.

Also Leute sagt ruhig was, gerate zu meinem Regime. Kotzt euch ruhig aus.

Gruß

---

## File Attachments

1) [Bild092.jpg](#), downloaded 1818 times

