

---

Subject: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)  
Posted by [Rosenkranz](#) on Sun, 09 Dec 2012 18:41:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein herzliches Servus an alle Leidensgenossen!

Mein Name ist Alexander, ich bin 23 Jahre alt und auch meine Haare fangen an, den Weg alles irdischen zu gehen.

Eine Veränderung meines Haaransatzes habe ich mit Schrecken vor gut 2 Monaten in einem Schlüsselerlebnis bemerkt, und bin zur Apotheke gerannt, um mir Abhilfe zu verschaffen. Dass das eine völlig naive Herangehensweise an die Problematik darstellen sollte, habe ich erst später bemerkt.

Ein anschließender Besuch beim Dermatologen ergab die Diagnose einer AGA, für mich ein kleiner Schlag in die Magengegend.

Ich habe mich sofort umgehend in meiner Familie informiert, (ich bin selber ein Jahr Biologie-Student gewesen und kenne mich ein bisschen besser mit Genetik aus als der Allgemeingebildete) ob Jemand über Haarausfall geklagt hat. Weder väterlicherseits noch mütterlicherseits gab es auch nur eine einzige Problematik mit dem Haaransatz, ein "manchmal überspringt das eben eine Generation" des Mediziners lässt mich auch noch heute stark zweifeln und ist mmn. unhaltbar - alle Allele (Genotyp) die Haarabbau begünstigen im nicht vorhandenen Phänotyp von Eltern mitbekommen? Hmpf!

Zu der Situation: ich trage halblange, leicht lockige blonde Haare, der Status entspricht wohl einem Hamilton-Norwood-Schema II; der Frontalansatz ist unverändert, die Geheimratsecken allerdings schon sichtbar - das Haar um den Scheitel herum dünnt aus. Es sieht für Uneingeweihten immer ein wenig schlimmer aus - ich hatte von Beginn an nie einen besonders tiefen Haaransatz.

Da diese ganze Angelegenheit ja zumeist polykausal ist, muss ich auch alle anderen Risikofaktoren bejahen:

ich habe meine Haare lange mechanisch gereizt (drehen und ziehen, 'ne Stressreaktion), ernährte mich nicht gerade sehr 'Haarfreundlich' - aß z. B. viel fettiges, viel Fleisch, wenig Obst, wenig Gemüse - an Zink und Eisen (nicht Häm-Eisen) z. B. kaum zu denken. Mir steigt Stress - vor allem emotionaler - schnell im wahrsten Wortsinn zu Kopf, und einige Sorgen und Probleme haben darüber hinaus für ein extrem hohes Anspannungsniveau bei mir gesorgt.

Diese Zustände habe ich sofort eliminiert und wende mich jetzt auch in diesem Kontext an das Forum.

Ich habe mich dazu entschlossen, in der Sache einen eigenen Frage-Thread zu öffnen - natürlich habe ich mich schon vorher informiert und bin auf einige Hilfen gestoßen, die ich an dieser Stelle hinterfragen möchte.

Minox oder Fin würde ich nur sehr ungerne nehmen; im Zeitraum der Problematik habe ich mich ein wenig an mein Erscheinungsbild und den Gedanken gewöhnt - mit Geheimratsecken habe ich per se erstmal kein Problem.

Ein 'Hubschrauberlandeplatz' auf dem Hinterkopf wäre aber eine Sache, der ich gerne entgegensteuern würde.

Die Mission wäre also, den jetzigen Status Quo zu halten, und evtl. den Scheitel wieder voller zu bekommen.

Neben einer Ernährungsumstellung habe ich auch an NEM gedacht, wüsste aber nicht, was in meiner Situation adäquat wäre.

Eine DHT-Hemmer-Keule wäre es vielleicht nicht, grüner Tee und Kürbiskernsamen vielleicht schon? Konzentriertes Zink

hinzunehmen? Auf traditionelle Extrakte zurückgreifen? Ist das für einen student'schen Geldbeutel bezahlbar?

Bürsten und Scalp-massager? Vor allem periphere durchblutung soll wichtig sein, stehen diese Sachen in einem guten Verhältnis von Anschaffungskosten/Aufwand und Nutzen?

Ein 'markttaugliches' Haarausfall-Shampoo wie Plantur X oder Alpecin anschaffen? Was diese Sachen angeht, bin ich sehr skeptisch; lieber ein naturbasiertes, basisches Antischuppen-Shampoo? Oder gleich bei sanften Haarwassern bleiben?

Intensive Pflege oder weniger intensive Pflege, was ist auf Dauer besser für die Haargesundheit? Muss ich der Pracht tatsächlichen jeden Tag eine Inhaltsstoff-Injection geben, oder reicht bisweilen warmes Wasser?

Mit den bisherigen Strategien (Stressreduktion, Psychohygiene, Ernährungsumstellung) habe ich schon Erfolge erzielt, die Sichtbaren Charakter haben und nicht bloß Wunschdenken sind - als Neurodermitis-geplagter und Allergiker scheue ich mich auch ein bisschen vor einem - zu viel -, was ja bekanntlichermaßen auch Schaden bringen kann.

Gibt es noch Geheimtipps für Jemanden in meiner Situation?

Über eine Erleuchtung wäre ich sehr, sehr dankbar!

Grüße

---