

hallo community,

ich bin 30 jahre alt, habe dunkelbraunes haar und schon vor jahren schleichenden haarausfall an mir festgestellt. eigentlich hatte ich mich bereits auf mein schicksal eingelassen und mir die dazu passende "glatze" rasieren lassen. sprich: 5mm schnitt.

vor ca 6 monaten bin ich auf dieses forum gestossen, habe relativ interessiert durch´s forum gestöbert und mich mit der thematik eingehender beschäftigt. nach etlichen wochen recherche habe ich entschieden, dass minox und fin die in meinen augen vielversprechendsten produkte sind.

seit ziemlich exakt 3 monaten wende ich minox täglich an. zuerst morgens und abends strikt nach beipackzettel. nach kurzer zeit aber, 2 mal abends, im abstand von 2 - 3 stunden. seit 2 wochen nur noch 1 mal abends, undzwar 12-14 stösse.

fin habe ich innerhalb der dritten minoxwoche eingebaut, eine viertel tablette, 1,25mg, immer abends bevor ich zum letzten mal was esse.

NW´s : NULL

die ersten tage hatte ich manchmal leichte kopfschmerzen bei der abendlichen minox anwendung, doch das war´s dann auch. ebenso wenig ist meine libido in irgendeiner form beeinträchtigt. ich fühle mich hervorragend. dazu sei gesagt, dass ich ein sehr gesundes leben führe, keinen alkohol trinke, mich gesund ernähre, sehr regelmäßig sport treibe und auch sonst gut auf mich achte. mein einziges laster ist rauchen. einige selbstgedrehte kippchen täglich. natürlich mit filter ich trinke ausserdem fast ausschliesslich wasser, nie cola oder ähnliches - alles gift. ganz selten saft.

ausserdem habe ich ca zeitgleich mit der minox&fin behandlung begonnen, nahrungsergänzungsmittel einzubauen...

...lachsölkapsel, bierhefetab., kieselerdekapsel, biotintab., vitamin b komplex tab., sägepalmtab., alles 1 mal täglich jeden morgen. die einnahme stellt für mich überhaupt kein problem und auch keine störende pflichtaufgabe dar, die tabletten sind für 7 tage vordosiert in einer "wochenbox" gelagert. aufmachen, nehmen, fertig.... wer sich entscheidet, dem ganzen unterfangen "haarrettung" schon eine chance zu geben, sollte schon ein bisschen disziplin und vor allem auch geduld aufbringen da ich von hause aus geduldig und diszipliniert bin, habe ich also absolut kein problem damit, mir morgens und abends 1-2 minuten für die prozeduren zu nehmen.

nach 3 monaten kann ich berichten, dass ich tatsächlich etwas zu tun scheint. ich bin seit ca 2-3 jahren auf nw 1-2, die haare wurden im laufe der letzten 2-3 jahre für mich deutlich spürbar lichter... ein hartes shedding hatte ich in der form gar nicht. in den ersten wochen habe ich bemerkt, dass scheinbar gar keine haare mehr ausfallen. einige wochen später war das sieb

nach dem duschen immer ganz gut bedeckt. allerdings bin ich auf brust, bauch und bein auch stark behaart, also wird es sich wohl auch um "mischhaar" im sieb handeln. im laufe des tages, aber auch wenn ich mir mit meinen händen durch die haare fahre, fallen allerdings gar keine haare mehr aus. ganz selten mal ein einzelnes.

ende märz ist mir deutlich aufgefallen, dass die haardichte am deckhaar kräftiger geworden ist. ich konnt´s eigentlich gar nicht wirklich glauben. habe aber täglich mit unverfälschtem blick bei voller beleuchtung von allen seiten aus, vor dem badezimmerspiegel meinen status gecheckt. zwischen meiner standarthaarlänge konnte ich viele dünne kleine haare ausmachen. auch nach dem duschen habe ich nun immer darauf geachtet, ob dünne kleine, potentielle kopfhaare in der dusche zu finden sind. ja, sie waren es. vor ca 2 - 3 wochen merkte ich wiederum eine plötzliche lichtung meines deckhaares.

den schrecken, der einen hier überkommt, dürften die meisten hier sicher kennen heute, also gut 3 wochen später entwickelt es sich wieder in eine positivere richtung. mein kopf ist schön gleichmäßig mit haaren bedeckt, auch das stylen macht grade wieder ein bisschen mehr spaß. seit ein paar tagen bin ich wieder ziemlich happy mit meinem status. extrem gespannt bin ich jetzt vor allem auf die nächsten wochen und monate. wie man sagt, und wie viele berichte es auch nahe legen, tritt der finale effekt ja erst ab ca monat 6 ein, teilweise ja auch ab monat 8-12...vielleicht zeigt sich, dass ich ein guter responder bin, was man natürlich immer hofft

mein fazit:

es scheint tatsächlich anzuschlagen. in kombination mit fin und der morgentlichen "vitaminration" hoffe ich, das bestmögliche resultat erzielen zu können. sollte alles weiterhin völlig ohne nw´s bleiben, sehe ich keinen grund, befürchtungen haben zu müssen. fantastisch wäre es, meine gesamten 30er mit relativ vollen, ansehnlichen haaren verbringen zu können. ab 40 können sie dann von mir aus alle ausfallen. ab diesem alter fände ich persönlich eine glatze viel natürlicher und käme wesentlich besser mit ihr klar. ich werde sicher weiter berichten, sobald es etwas nennenswertes gibt.

ansonsten erstmal allen anderen "patienten" da draussen viel glück und erfolg