
Subject: Onkel Donald's persönlicher Thread
Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 24 Feb 2014 01:36:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorweg: Ich hoffe, ich bin hier im richtigen Unterforum gelandet. Falls nicht, bitte verschieben. Hab echt kein Passenderes gefunden.

Damit ich meine Hintergründe (NW-Status, Geschichte, bisherige Medikation) in anderen Postings nicht stets aufs Neue wiederholen muss, was sowohl für mich als auch für eine irgendwann nervig ist, und die ganze Geschichte einfach meine Signatur sprengen würde, dachte ich mir, ich leg dazu mal einen Thread an, der einerseits meine Vorgeschichte erzählt und andererseits meine aktuelle AGA-Entwicklung dokumentiert. Das wird dann in meiner Signatur verlinkt.

Ich werde von Zeit zu Zeit die Geschichte mit Details ausfüllen, heute gebe ich für's erste aber mal nur einen Überblick.
Dann fangen wir mal an:

Vorgeschichte

Jahrgang 1981, AGA ging pünktlich zum 18. Geburtstag los. Der Scheitel wurde breiter, der Ansatz wich etwas zurück, aber vor allem, die Tonsur traf es heftig. Die ersten Monate war ich der einzige, der das alles bemerkte, 9 Monate später wurde ich schon vielfach in der Abi-Klasse, später im Zivi drauf angesprochen, ob ich eine Krankheit hätte etc... ich hatte bzgl. AGA aus der Jugend noch etwas "Polster", weil ich als Kind und Jugendlicher bestimmt 2x oder 3x so viele Haare auf dem Kopf hatte wie der Durchschnitt, so dicht, dass es fast "unecht" aussah und die meisten Frisuren nur möglich waren, wenn man mit der Ausdünnschere vom Friseur massiv ausdünn. Innerhalb weniger Jahre sollte sich das dann umkehren.

Mit 19/20 Jahren informierte ich mich dann zuerst umfassend im Internet und bat daraufhin zunächst den örtlichen Dermatologen, danach meinen Allgemeinmediziner und letztendlich einen Dermatologie-Professor an der Uni-Klinik, mir Finasterid zu verschreiben. Alle 3 Ärzte weigerten sich vehement und pochten auf die Behauptung, es gebe einfach noch kein Mittel, ob Haarausfall zu stoppen, und es wäre völlig indiskutabel wegen sowas in den Hormonhaushalt eingreifen zu wollen. Ich sollte mich halt damit abfinden und fertig. Rezeptfreies Minox als topisches Mittel kannte ich damals leider noch nicht, hatte meine Hoffnung auf Fin gesetzt (heute weiß man, AGA-Stopp bei 80% bis 90% der Patienten), bei 65% sogar Neuwuchs.

Dies heute zu wissen und als 20-Jähriger damals auf dem vermutlich Weg gewesen zu sein, während sich die Ärzte querstellten, das tut ganz schön weh. Dass ich in den nachfolgenden Jahren Depressionen hatte, die bis heute anhalten, dafür kann ich nicht allein die AGA verantwortlich machen, aber so wie Dinge gelaufen sind, hat die AGA in meine Fall schon einen großen (und entscheidenden) Anteil daran. Ich trage für mein Leben gern lange Haare, sehe sie auch als Teil meiner Persönlichkeit, weil sie einfach besser zu meinem Gesicht passen und meine Mimik positiv unterstreichen. Einige Haare versuchte ich das mit dem Überdecken der Tonsur, aber irgendwann sah ich aus wie Guido Horn, und entschied mich schweren Herzens für den mm-Schnitt. Das hielt ich 3 Jahre durch, ging ins Fitness-Studio und in die Sonne... aber es verging nicht ein Tag, wo ich nicht in den Spiegel blickte und mir klar war: "Das bin einfach nicht ich!" Diesen mm-Schnitt mit Mönchstonsur - das konnte ich einfach nicht annehmen. Ja, was nun? Inzwischen war ich 26 und mein Status ungefähr NW5. Als dunkelhaariger Typ fällt eine lichte/kahle Tonsur natürlich noch mehr auf als bei blonden Menschen. Ich hab kein

eigenes Foto von mir, aber eine Person, die meinem Status sehr nahe kommt, ist der Fußballspieler Jan Schlaudraff, den ihr u.a. auf diesem Foto bewundern könnt.

Ich erkundigte mich weiter, welche Lösungen es gab, und überwand mich irgendwann, ein Toupet zu tragen. Zuerst ContactSkin, nicht schlecht, aber teuer und mit Nachteilen, danach verschiedene Anbieter von SwissLace-Toupets, zuletzt Toplace, wo ich bis heute bin. Das war im ersten Moment eine tolle Verbesserung. Das neue Selbstwertgefühl dadurch überdeckte die praktischen Nachteile. Nun, nach 6 Jahren Toupet in allen Lebenslagen, merke ich, dass ich damit "auf Dauer" nicht glücklich werde.

Während der ganzen Toupet-Zeit schaute ich auch schon viele Jahre, was bei Haartransplantationen heutzutage möglich ist. Fing an, nebenher (trotz der stärker werdenden Depressionen) viel zu arbeiten und etwas Geld zur Seite zu legen, um eines Tages die erhoffte CURE-Transplantation zu machen - koste es, was es wolle!! Solang es wirklich THE CURE ist. Leider verschlechterte sich der dafür vorgesehene Donor im Haarkranz ganz rapide in den letzten Jahren, und 2011 ließ ich mich von einem bekannten HT-Spezialisten in Berlin beraten, und der meinte, aus meinem Donor könnte man nichts machen. "Mit viel Glück" bekomme ich den über Jahre wieder hin, aber die Chance sei gering. Verfluchte Axt! Er empfahl mir einen HairLaser, und außerdem, meinen langjährigen Vegetarismus aufzugeben. Außerdem hatte ich im Vorfeld 2 Jahr mit meinem Medikament gegen die leichte SD-Unterfunktion geschlampt, und genau da wurde es dünner.

Fin hätte der mir unterstützend sofort verschrieben, würd er jedem seiner Patienten unbedenklich verschreiben... aber an dem Tag war ich erst mal genug entmutigt und "Status nur halten" war mir bei der Prognose sowieso wurscht, so dass ich dankend ablehnte.

Seit 21.02.2014...

...also heute seit 3 Tagen, fahre ich ein neues Konzept. Inspiriert durch einige Erfolgsberichte bei denen es sogar Neuwuchs gab, und immer mehr genervt von den Einschränkungen, die mein Toupet mit sich bringt, bin ich nun (arbeite z.Zt. von zu Hause) 80% der Zeit "oben ohne". Sieht fürchterlich aus, da die Seiten 30cm lang sind. Und wenn Familie kommt oder sehr, sehr enge Freunde - die wissen eh bescheid - sehen die mich nur mit einer Mütze. Das Toupet lasse ich im Alltag bewusst jetzt weg (außer ich gehe "unter Leute"), um jeden Tag vernünftig duschen zu können und um volle Freiheit für topische Anwendungen zu haben. Ich bin gespannt, wie konsequent ich das durchziehen kann über Jahre und Monate, denn jedesmal, wenn ich wirklich aus dem Haus gehen (weiter als bis zum Briefkasten), muss ich auf's Neue mein Toupet aufsetzen, um es danach möglichst schnell wieder abzusetzen. Bisher hatte die Badezimmer-Aktion aus Runternehmen, Waschen/Duschen und neu befestigen immer 45-50 Minuten gedauert, also schon ein richtiger "Punkt" auf der Tagesordnung. War aber vertretbar, weil ich das nur alle 5 Tage gemacht habe.

Wenn der Plan, den ich z.Zt. verfolge, aufgehen soll, muss ich eine Methode finden, wo das Neuverkleben kein großer Akt mehr ist. Es muss nicht über Nacht halten, sondern sollte halt nur die normale tägliche Belastung mitmachen. Wenn es einen Weg geben sollte, sein Toupet "mal eben" in 5-10 Minuten aufzukleben und grob zu frisieren, dann wär das schon eine Erleichterung.

Bevor ich zu den Mitteln komme, die ich in Zukunft nehmen möchte, der Vollständigkeit halber, was ich sowieso schon täglich nehme, wegen anderer Gründe:

1x 75µg L-Thyroxin (wegen Schilddrüsen-Unterfunktion)

1x Levocetirizin (Anti-Allergikum, weil ich sehr viele Allergien habe... hilft bei mir super ohne NW)

1x 75-150 mg Venlafaxin (Antidepressivum mit antriebssteigernder Wirkung. Habe starke, langjährige Depressionen, und mein Antrieb ist seit über 1 Jahr komplett im Keller)

gelegentlich (so selten wie möglich) 3,75-7,5 mg Zopiclon (Einschlafhilfe, mit der ich sehr zuverlässig und erholsam schlafe - habe einen stark verschobenen Rhythmus)

Bisher konnte ich noch nicht so viel machen, weil manche Dinge noch auf dem Postweg sind. Ich plane, folgende Wege parallel zu fahren. Dabei ist mir völlig egal, WAS hilft, Hauptsache es HILFT. Ich möchte mit jetzt 32 Jahren eine letzte Anti-AGA-Offensive starten und alle Geschütze gleichzeitig auffahren.

Aktuelles Regimen (seit 3 Tagen)

2x 1ml Minoxidil 5% Lösung (Regaine) topisch

1x Nizoral-Creme (Ket)

...diese beiden werde ich (sobald ich alle Zutaten habe, u.a. das Ket-Shampoo) durch Pilos' Minox-Ket-Lotion ersetzen.

1x 15ml Kieselsäure (Sikapur)

1x 20 Minuten HairLaser X5 (soll die Haare kräftigen und evtl. verdichten)

bisherige "Nebenwirkungen": Meine Tonsur ist etwas gereizt (berührungsempfindlich). Ich weiß nicht, ob das vom Minox kommt, oder ob 1xtäglich Nizoral zu oft ist. Kann evtl. auch von einem (natürlich desinifizierten) Kamm kommen, mit dem ich am ersten Tag etwas rumgespielt habe (drücken/kämmen) um zusätzlich die Durchblutung anzuregen. Inspiriert vom Dermalroller: Wenn man sich sogar blutig rollern darf, dann kann so ein harmloser Plastikamm ja nicht schaden, dacht ich mir.

Hinzu kommen demnächst auf jeden Fall noch:

3x 1 Kapsel aus 100mg R-ALA + 7mg Biotin (schon geliefert, aber Sendung fehlerhaft, Frischesiegel bereits geöffnet)

Zink, Eisen, Folsäure, Vitamin B von "das gesunde Plus" (dm)

außerdem liebäugel ich mit:

entweder Dut (topisch) oder Fin (oral)

Progesteron

RU

L-Tyrosin (soll Antrieb steigern - kann ich gerade sehr gebrauchen - und Schlaf verbessern - dito... außerdem soll es angeblich (gemäß einiger User im Anti-Aging-Dorum) gegen graue Haare wirken!! Die krieg ich auch langsam) ... nur werde ich mit meinem behandelnden Neurologen/Psychiater abklären müssen, ob im Zusammenspiel mit dem äußerst potenten Venlafaxin nicht vielleicht "zuviel des Guten" ist.

BCAA (muss ich mich aber noch mal genauer erkundigen)

OPC und L-Arginin möchte ich v.a. in natürlicher Form über Nahrung aufnehmen (OPC durch Kakao und Traubenkernmehl, L-Arginin über Erbsen... ich hatte mal Erektionsprobleme, da hat eine Erbsenkur echt geholfen)

Mehr kann ich wohl nicht tun. Mich als NW5 damit abfinden, das krieg ich einfach noch nicht hin. Es sind in den letzten 13 Jahren einfach viele Sachen ganz dumm gelaufen. Die Summe macht's. Wenn's "nur" der Haarausfall wäre, sähe ich es vielleicht anders. Aber ich hatte parallel so manches andere Mal nachhaltig Pech, und wenn zumindest EINE (mir wichtige) Sache (wie die AGA) mal besser würde, wär das schon ein Erfolg für mich. Drückt mir mal die Daumen.

Mein Ziel wäre es, auf lange Sicht wieder so "dicht" zu werden (NW2 wäre ein Traum!), dass es eine gute Basis für eine (teure) Haartransplantation nach modernstem Stand ist. Ich hätte zum Auffüllen auch noch mittelmäßig viele Körperhaare zu bieten (leider hatte ich die früher paar mal mit Wachs entfernen lassen, wodurch die wohl dünner geworden sind), vielleicht reicht das eines Tages ja, um nach einer Transplantation sogar NW1 zu sein. Aber das ist Träumerei in ferner Zukunft. Jetzt bin ich erst mal seit 3 Tagen engagiert topisch dabei, möchte ab heute keine Chance auslassen und mir später nicht vorwerfen, ich hätte es 2014 nicht wenigstens probiert (was ich 2001 hätte machen sollen, Sch###ße!). Zu Minox und Fin (und evtl. Dut) liegen mir nun genügend positive Langzeiterfahrungen vor. Progy und RU möchte ich evtl. noch ein Jährchen abwarten.