

---

Subject: 18, das war's doch nicht, oder?

Posted by [Damnithair](#) on Sun, 21 Sep 2014 18:16:53 GMT

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

---

Seid begrüßt liebe Mitleidende!

Bis vor kurzem war ich nur fleißiger Mitleser hier im Forum und habe dabei viele Threats durchkämmt

Dabei muss ich sagen, vieles davon hat mich ermutigt, vieles aber auch entmutigt und verwirrt...

ich bin der Paul, zarte 18 (in einem Monat 19), treibe viel Sport (3-4 mal die Woche Krafttraining) und habe mit 16 das erste Mal leichte GHEs bei mir entdeckt, die sich aber bis zum heutigen Tag nur minimal verschlechtern haben. Seitdem ich vor 4 Monaten angefangen habe das Siliciumgel von Sikapur zu nehmen, bin ich jedoch wieder etwas näher an meinen Status mit 16 herangekommen und dazu hat sich meine Haarqualität auch noch etwas verbessert.

Das ganze scheint aber jetzt mehr oder weniger zu stagnieren...

Ich habe hier im Forum schon viel über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten gelesen und bin zugegeben etwas

überfordert. Darum bräuchte ich etwas Unterstützung von euch und ein paar Ratschläge bzw Tipps um effektiv gegen meinen Haarausfall vorzugehen.

Mein bisheriger Verlauf:

Als ich den Haarausfall mit 16 bei mir bemerkt hatte, habe ich erstmal angefangen Biotin und HaarVital kapseln von DM zu nehmen, hatte dabei das Gefühl, meine Haarstruktur hat sich etwas verbessert, mehr aber nicht wirklich. Habe dann auch mit Koffein-Shampoo begonnen, hat aber auch nicht wirklich viel gebracht und war mir irgendwie zu viel Chemie, sodass ich auf Naturshampoos umgestiegen bin.

Mein aktuelles "Regime" (wenn man es überhaupt so nennen kann) besteht jetzt aus HaarVital Kapseln von Rossmann und Siliciumgel von Sikapur. Dazu nehme ich noch Carotin-Tabletten für die Haut, gerade im Sommer, dort ist ja auch Niacin und Biotin enthalten und Beta-Carotin soll ja antioxidativ wirken.

Ich benutze außerdem nach jeder Haarwäsche eine Pflegespülung/Conditioner und seit paar Tagen das Babyshampoo von Bübchen.

Habt ihr ein paar Ratschläge, was in meinem Alter und bei meinem Status das sinnvollste und effektivste wäre, bzw. der nächste Schritt?

Siliciumgel hat meine Front etwas verbessert und verdichtet, am Hinterkopf habe ich noch keine Probleme, bleibt hoffentlich auch erstmal so.

Wollte demnächst mit der Ket-Lotion anfangen, vielleicht reicht das ja schon aus? Anderem stehe ich eher noch skeptisch gegenüber, da ich ja im Vergleich zu dem Rest hier noch relativ jung bin und

meine AGA meines Erachtens nach nur langsam voranschreitet (will mir trotzdem nicht allzu viel Zeit lassen).

Außerdem war ich bis jetzt bei noch keinem Arzt und habe einen Bluttest geschweige denn ein Trichogramm machen lassen. Sollte ich das erstmal angehen? Bzw meine Schilddrüsenfunktion überprüfen lassen? Oder sonst irgendwas?

Bin auch offen für alternative Behandlungsansätze, falls ihr da auch positive Erfahrungen gemacht habt. Ich meine, wenn Siliciumgel schon relativ gut geholfen hat?!

Ich bedanke mich für jede Antwort, Bilder vom aktuellen Status sind im Anhang.

Gruß, Paul.

\*\*\*Edit, alle Bilder wurden auf Wunsch des Users entfernt\*\*\*