

---

Subject: Zusammenschreiben eines Leitfadens für Neueinsteiger

Posted by [Chris91](#) on Tue, 28 Jun 2016 10:55:40 GMT

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

---

Hallo alle zusammen,

Ich habe mich nun einige Tage durch eine Unzahl an Posts gekämpft, die Suchfunktion mehrfach genutzt und bin leider nicht fündig geworden und nicht viel schlauer als zuvor .. deswegen hier mein Anliegen:

Ich bin 24, habe schon seit einiger Zeit mit HA zu tun.

Vor allem die GHE bilden sich aus und mein Haupthaar wird immer dünner und lichter.

Dazu werde ich hier auch im folgenden Bilder anhängen, damit ihr das ganze beurteilen könnt.

Ebenfalls habe ich ab oberhalb vom Nacken, ca 2 cm über dem Haaransatz ab und zu Reizungen, mal kleine Wunden... Ist jetzt die Frage ob das vllt durch den allgemeinen Hefepilz entsteht, denn ich habe schon eher fettende Haut

Leider konnte ich keinen Post finden, der quasi beschreibt wie man als Anfänger vorgehen sollte.

1. Mit welchen Mitteln sollte man anfangen? (preislich gesehen und ergebnisorientiert und am besten mit Einbezug der Nebenwirkungen)
2. Welche Kombinationen empfehlen sich direkt?
3. Wie sollte man sich dann weiter vorarbeiten?

würde meinen momentanen Status als NW2 beurteilen, bin aber kein Fachmann

Vielleicht wäre es auch interessant mal einen Allgemeinen Weg für Neulinge zu erstellen und ihn dann direkt der ersten Seite anzuheften ... so würde man sich das zukünftig ersparen

MfG und danke schon im Voraus

---