
Subject: Bewertung meines Regimes

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 20:30:48 GMT

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

habe jetzt ja wieder sehr lange gewartet, um wirklich etwas dazu sagen zu können. Da mich schon ein paar angeschrieben habe, werde ich das jetzt doch mal hier schreiben.

Damit, die Uninteressierten nicht alles lesen müssen, gleich die Bewertung vorweg. Am Schluss ist noch ein längeres Fazit, das kann jeder lesen, der einfach nur das Resultat lesen will. Wenn wirklich jemand an dem anderen Text interessiert ist, der steht dazwischen habe ich aber auch zu nem großen Teil für mich selbst mitverfasst....

ist aber wirklich ein bisschen viel geworden....

kurzes Fazit vorweg:

Das Gesamtregime mit allem reduziert meiner Ansicht den Haarausfall erheblich. Ich hatte kaum eine Verschlimmerung, nachdem ich Fin abgesetzt habe. Der Haarausfall ist definitiv zurückgegangen. Es hat sich kein Neuwuchs eingestellt. Die Haare noch weiter zurück. Allerdings mittlerweile wirklich sehr langsame im Vergleich zu vorher. Die Hauptwirkung schreibe ich mal grundsätzlich Spiro und Minox zu. Bei all dem anderen denke ich, dass es sicherlich eine positive Wirkung hat.

Kurze Vorgeschichte:

Ich habe HA seit ca 3 Jahren.

Vor 2 Jahren habe ich Minox eingeführt. Das hat 8 Monate wirklich effektiv etwas gebracht. Dannacht hat es sicherlich immer noch etwas gebracht, aber der HA hat so nach 8 Monaten wieder zugenommen. Während der gesamten Dauer sind die Haare weiter zurückgewichen. Im August 05 habe ich Fin eingeführt. Das hat effektiv etwas gebracht. Der Haarausfall ging gegen Null. Leider kamen extreme NWs wie Potenzverlust, Erschlaffung der Haut, sowie trockene Haut und trockene Kopfhaut. Daher habe ich es im Juni 06 wieder abgesetzt.

Mein derzeitiger Status ist ungefähr Norwood 2.

Vorne sieht man kaum GHs, da sich alles recht gleichmäßig zurückverschoben hat.. Hinten ist es leicht gelichtet. Meine Familie hält die Lichtung für einen Haarwirbel. Bei Interesse kann ich jedoch Bilder zeigen, in denen man sehen kann, dass ich vorne mal mehr Haare hatte.

Was ich alles nehme, und Wirkung im einzelnen.

Zu den "NEMs" zählen:

Vit C, E, Mineralien, OPCs, Ginkgo, Arginin, Lysin, Ginseng ziemliche viele Nüsse, Obst und Gemüse. Komme sicherlich auf 7-8 Einheiten Obst und Gemüse/Tag.

(noch anderes Zeug, aber das hat mit haare nicht viel zu tun)

Ich esse keine Eier (zumindestens Eigelb) nicht viel Fleisch, kein Käse, und auch keine

sonstigen Milchprodukte. Habe ich alles mal gemacht, um die Arachidonsäure runterzuregulieren. ebenfalls seit Juni 06 (zudem vertrage ich sowieso keine Lactose) Ernähre mich hauptsächlich von Fisch, Soja, Gemüse, Obst, Nüsse, Getreide, wenig Fleisch
bisher habe ich immer ca 6 Tassen grünen TEe getrunken.

Melatonin in unregelmäßigen Abständen seit Juni 06 -Jan 07. ca.0,3mg
Ich würde allerdings keinem empfehlen, dass mit ca 20 Jahren auf Dauer zu machen.
Bei mir ging davon die Libido auf Null. Wobei das natürlich die Ausnahme auch sein kann.

Mittlerweile so 5 Tassen weißen Tee.
Seit 3 Monaten habe ich NAC noch hinzugenommen, von dem ich gesundheitlich mittlerweile viel halte. 1-2X/ Tag 600mg einige Male in der Woche - zusammen mit Vit C.

Minox seit Jan. 06 durchgängig. Seit November 06 habe ich OPCs und Creatin eingemischt.
Morgens und Abends:
Spiro an der Front seit April 06, Abends:
Seit November 06 Benutze ich Spiro auch am gesamten Kopf.

Proctor-Mittel seit Mai/Juni 06. (also 9 Monate) Morgens und Abends:
Ket Shampoo habe ich mal zeitweise genommen.. Allerdings kann ich es wegen trockenem Haar nicht mehr verwenden.

Nun zur Wirkung.

Um überhaupt abschätzen zu können, habe ich mir eine Tabelle erstellt, in der ich immer wieder eingetragen habe, wann ich was genommen habe, und wie momentan das Ergebnis ist.

Nach dem Absetzen von Fin hatte ich mittelstarken Haarausfall, also mehrere Haare in der Hand beim Handdurchziehen, vorne bleibt Haarlinie eher konstant, wo ich Spiro verwendet habe. Bis November ist Haarlinie vorne in gut bemerkbar zurückgegangen. Die Haare sind vorne allgemein um einiges lichter geworden.
Der Tonsuransatz ist bis November 06 weiter fortgeschritten.

Darauf habe ich Mitte Dezember 06 auch am Oberkopf Spiro angewandt. :
Zumindest nach Einsetzen von Spiro auch am Hinterkopf, hat sich der allgemeine Haarausfall meiner Ansicht stark reduziert. Beim Durch-die haareziehen, sind kaum mehr Haare in der Hand. Vorne (Spiro seit April 06) sind die Haare wieder subjektiv dichter geworden.
Auch auf Fotos, sehen die Haare vorne wieder dichter aus.
Ich hatte sogar das Gefühl, dass ich ein Art Shedding im November hatte. Also nen Haarwechsel oder so. (vielleicht von Minox oder auch Proctor ???)

Jetzt habe ich letztens Spiro auf die Hälfte halbiert (nur noch 0,5ml wegen dem Körpergeruch) und momentan habe ich auch Minox mal reduziert, da ich schauen will, ob ne Art Allergie, die ich habe, vielleicht von Minox kommt.
Zudem habe ich seit 3 Wochen folgendes ausgesetzt:

Arginin, Lysin, Ginkgo und Ginseng, grüner Tee und mittlerweile Soja. Ich mache immer mal wieder ne Pause von allem.

Und momentan fallen meiner Ansicht nach wieder klar mehr Haare aus.

Ich kann nicht wirklich sagen, was es genau ist. Ich denke es ist einfach die Masse, die zusammenwirkt, oder eben jetzt momentan fehlt.

längeres Fazit:

Ich würde also Minox und Spiro weiterhin voll empfehlen, wenn es um Haarausfall geht. Von den beiden weiß ich, dass sie auf den Ausfall wirken. Von Spiro denke ich klar beurteilen zu können, dass mehr oder weniger Haare ausfallen, wenn ich es benutze oder nicht. Auch bei Ket hatte ich immer das Gefühl, dass weniger Haarausfall vorhanden ist. Leider hat mir Ket die Haare so spröde gemacht, dass ich es nicht mehr benutzen wollte. Auch im Gesicht hatte ich das Gefühl, dass die Haut trockener wurde.

Spiro würde ich eigentlich mehr benutzen, wenn es nicht einen solch üblen Körpergeruch verbreiten würde. Und da mir Geruch wichtiger ist als Haare, benutze ich eben nur noch 0,5ml. Bei all den anderen Dingen, die ich nehme, gehe ich auf davon aus, dass sie einen mehr oder weniger guten Effekt auf die Haare haben. Was für eine Wirkung das Proctor dabei hat, kann ich gar nicht abschätzen. Es ist definitiv nicht in der Lage neue Haare wachsen zu lassen. Den HA reduziert es vielleicht und auch wahrscheinlich. Wobei ich mir bei Spiro in der Wirkung sicherer bin. Wenn allerdings die Wirkung vorhanden ist, dann ist sie dennoch ziemlich schwach, und auch nur präventiv. Also der HA wird reduziert. Neuwuchs kann man mit Proctor nicht wirklich erwarten. Und auch der Haarausfall ist momentan größer, wo ich beinahe nur Proctor verwende. In Anbetracht der Ausgaben bin ich mir nicht sicher, ob es sich wirklich lohnt. Vielleicht ist das Shampoo was Preis /Leistung angeht, klar die bessere Alternative.

Da ich allerdings nichts riskieren will, und alles zusammen meine Haare bis jetzt ganz gut gehalten hat, werde ich es weiterhin verwenden- auch das Advanced Thinning Hair.

Allerdings habe vor demnächst mein Regime noch um eine Bayberry/Sophora/Carnosine-Lösung zu ergänzen. Der Effekt davon wird zwar sicherlich auch nicht überragend sein, allerdings kann ich mir gut vorstellen, dass es mein Regime sinnvoll ergänzt.

So, vielleicht hat jemandem der Bericht etwas gebracht.