

---

Subject: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Sat, 25 Oct 2008 02:11:11 GMT

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

---

Ein herzliches Hallo an Forum,

habe heute diese seite entdeckt und lese schon seit stunden die beiträge.

zu meinem fall: ich bin 25 und habe schon früh geheimratsecken bekommen. später wurde das haar licht und seit ca. 6 monaten habe ich sehr starken haarausfall (ein offensichtlicher grund liegt nicht vor).

ich gehe davon aus, dass ich eine glatze bekomme. auch dann geht es mit dem leben weiter - gibt genug leute, denen es gut damit geht und die auch passabel damit aussehen.

aber wenn weihnachten und ostern auf einen tag fallen, habe ich vll ja noch eine chance. und diese möchte ich nach (zu) langer zeit der verdrängung nutzen.

werde unverzüglich einen hautarzt konsultieren und habe auch von einem "spezialisten" an der uni-klinik gehört.

nun aber zu euch - ich brauche eure hilfe.

ich würde gerne wissen was ihr über meinen haarzustand denkt (statuseinschätzung, mögliche verbesserungswege, mittel, tipps, internetbezugsquellen für mittel die den haarausfall stoppen)

ich habe gerade aufnahme gemacht und muss sagen dass ich überrascht bin, wie sehr der ausfall mittlerweile fortgeschritten ist (aus der vogelperspektive sieht man sich ja sonst nicht).

ich freue mich über eure einschätzung, tipps und kommentare.

überlege auch die haare radikal "abzusensen" - kann mich aber noch nicht überwinden und habe ein wenig angst dass es dann noch dümmmer aussieht. das bild beschreibt übrigens den zustand ohne gel und spray - so würd ich nicht aus dem haus gehen.

also freu mich auf eure informativen antworten und dank euch schon einmal!

viele grüße

---

## File Attachments

1) [PA250081.JPG](#), downloaded 1699 times



Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Cynic](#) on Sat, 25 Oct 2008 02:23:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, kranke Haarstruktur + viele miniaturisierte Haaren.  
Die Haare, die du noch hast, könntest du durch Fin sichtbar verbessern. Das könnte schon mal für eine optische Verbesserung führen. Ob du damit auch Neuwuchs erzielst, ist eher selten. Aber hoffen darf man ja.

Zu Fin würde ich dir auf alle Fälle raten. Über Minoxidil kannst du dich ja mal informieren. Bei diesem Mittel ist die Wirkungsweise aber nicht geklärt, und daher kann dir niemand eine Garantie geben wie bei dir wirkt.

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [helpme007](#) on Sat, 25 Oct 2008 10:17:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, nimm auch minox!

da ist noch gut was rauszuholen bei dir!

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [hansi82](#) on Sat, 25 Oct 2008 11:02:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank erst einmal für eure schnelle rückmeldung!  
ich hatte jetzt folgendes vorgehen angedacht.  
ich habe mir einen hautarzt in der region ausgesucht, der sich mit haarausfall beschäftigt (habe schon oftmals hier gelesen, dass ärzte zum teil euch nicht wirklich helfen konnten oder unwissend waren - egal, vll. ist es ja ein guter). der bietet eine diagnose und therapie bei haarausfall an - mal schauen was er sagt.

Frage:

- 1)Die hier im Forum beschriebenen Mittel (z.B. Fin und minox) sind ja verschreibungspflichtig?! - D.h. ja ich muss mir ein Rezept von dem Arzt ausstellen lassen, was ja auch kein problem wäre. Gäbe es theoretisch denn auch andere Wege diese Mittel ohne Rezept zu beziehen.
- 2)Dann des weiteren, wenn man sich entschied fin und/oder minox auszuprobieren, welche dosierung sollte man am anfang zu "testzwecken" ansetzen?
- 3)Ich habe auch gelesen, dass verschiedene arten der Mittel vorhanden sind (Mittel zum Auftragen, Pillen). Ich persönlich wäre mehr der Pillentyp. Was würde man in diesem Fall nehmen.
- 4)Ich habe noch eine Frage. Klar ist, dass ein neues Haarwachstum durch die genannten Mittel als Bonus zu betrachten sind und als Glückfall zu bezeichnen sind. Können sich ohne richtiges Haarwachstum denn trotzdem optische Verbesserungseffekte einstellen.
- 5) Nach welcher Zeitspanne ist es soweit ein Zwischenfazit bei den eingesetzten Mitteln zu ziehen.



6) Ich habe auch gelesen, dass kontraproduktive Effekte eintreten können (abgesehen von den Nebenwirkungen), in der Form, dass gegenteilig noch mehr Haare ausfallen - stimmt das? Träfe dieses Phänomen auch auf Minox und/oder Fin zu?

Ich danke euch für eure antworten - bin froh, jetzt den schritt gegen den "haarausfall" nach längerer zeit des verdrängens aufgenommen zu haben.

Ich halte euch bzgl. weiterer entwicklungen auf dem stand!

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Darkthunder](#) on Sat, 25 Oct 2008 12:15:03 GMT

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

---

Zitat:1)Die hier im Forum beschriebenen Mittel (z.B. Fin und minox) sind ja verschreibungspflichtig?! - D.h. ja ich muss mir ein Rezept von dem Arzt ausstellen lassen, was ja auch kein problem wäre.

Gäbe es theoretisch denn auch andere Wege diese Mittel ohne Rezept zu beziehen.

Fin ist verschreibungspflichtig, Minox bekommst du auch ohne Rezept. Weitere Bezugsquellen, mitunter auch Fin ohne Rezept - wovon ich allerdings abrate - kriegst du im Forum Produktbezug.

Zitat:2)Dann des weiteren, wenn man sich entschied fin und/oder minox auszuprobieren, welche dosierung sollte man am anfang zu "testzwecken" ansetzen?

Zu Anfang mit Fin zwischen 1 und 1,25mg, also die Standarddosierung, damit man erstmal testen kann, ob mans überhaupt verträgt. Das Gleiche mit der Standarddosierung gilt auch für Minox.

Zitat:3)Ich habe auch gelesen, dass verschiedene arten der Mittel vorhanden sind (Mittel zum Auftragen, Pillen). Ich persönlich wäre mehr der Pillentyp. Was würde man in diesem Fall nehmen.

Finasterid.

Zitat:4)Ich habe noch eine Frage. Klar ist, dass ein neues Haarwachstum durch die genannten Mittel als Bonus zu betrachten sind und als Glückfall zu bezeichnen sind. Können sich ohne richtiges Haarwachstum denn trotzdem optische Verbesserungseffekte einstellen.

Ja, das geht, nämlich, wenn deine sich in der Miniaturisierung befindenden Haare wieder durch die Medikamente dicker werden. Ich gehe mal davon aus, dass du mit "richtiges Haarwachstum" Neuwuchs meinst?

Zitat:5) Nach welcher Zeitspanne ist es soweit ein Zwischenfazit bei den eingesetzten Mitteln zu ziehen.

Bei Fin nach mindestens einem Jahr.

Zitat:6) Ich habe auch gelesen, dass kontraproduktive Effekte eintreten können (abgesehen von den Nebenwirkungen), in der Form, dass gegenteilig noch mehr Haare ausfallen - stimmt das? Träfe dieses Phänomen auch auf Minox und/oder Fin zu?

Ja, das stimmt und trifft auf beide Mittelchen zu, aber dir kann keiner sagen, obs das denn auch bei dir der Fall wäre. Wenn du ein kurzfristiges Ausfallen von mehr Haar meinst, dann wäre das Shedding und das kann bei Minox auftreten. Bei Fin gibts sowas nur selten, wenn überhaupt.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Didi\\_rockt](#) on Sat, 25 Oct 2008 14:25:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

ich denke mit finasterid ist dir sehr gut geholfen.

da darkthunder ja schon gesagt hat, dass du viel geduld brauchst (min. 1 jahr!), sei dir ans herz gelegt, dich über haarauffüller zu informieren (z. b. toppik). Die verlangsamen zwar nicht deinen haarausfall, stärken aber dein selbstbewusstsein!

grüße und viel glück, didi

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [hansi82](#) on Sat, 25 Oct 2008 15:59:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das mit dem haarauffüller habe ich mir auch angeguckt. wobei mir die technik bei volluma mit dem sprayen besser gefiel als das schütten mit toppik.  
bei volluma sind ja auch anwendungsvideos zur ansicht. sind die effekte wirklich so gut? hat da jemand von euch erfahrungen?

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Didi\\_rockt](#) on Sun, 26 Oct 2008 09:50:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei mir hilft toppik super

also blickdicht, und die farbe fällt auch überhaupt nich auf. Vorausgesetzt is natürlich, dass du noch genügend haare aufm kopf hast aber bei dir würde das sicher gut helfen!

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [toxx](#) on Tue, 28 Oct 2008 16:37:53 GMT

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

---

Aber die Theorie besteht noch, dass Finasterid an der Front entweder keine Wirkung zeigt oder gar kontraproduktiv wirkt? Weil mein Haarausfall dort geht unvermindert weiter. Riesige Geheimratsecken und auch bei der Höhe der Stirn gibts kein Halten mehr

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [baldwin](#) on Wed, 29 Oct 2008 00:06:29 GMT

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

---

Du hast die gleiche Haarfarbe wie ich und die Tonsur kommt mir auch bekannt vor. Als Concealer kannst du z.B. Volluma mittelblond wählen. Das ist etwas zu hell aber mit Haarspray sieht man das nicht mehr.

Und die Haare würde ich ein bisschen kürzer tragen.

Wenn du einmal mit Concealer anfängst wird es aber schwer noch mal ohne raus zu gehen und das Anwenden von Topicals ist problematisch. Du musst dann immer vor dem Auftragen von Minox das Zeug rauswaschen.

mfg

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Wed, 29 Oct 2008 00:16:45 GMT

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

---

Hallo Baldwin,

dank dir für deine Antwort. Entnehme ich ihr, dass du volluma schon einmal ausprobiert hast? Wenn ja, haben dich die optischen Wirkungseffekte überzeugt. Sind die Videoaufnahmen auf der Homepage glaubwürdig und realitätsgetreu? Für wie viele Anwendung reicht denn so eine Dose von dem Volluma?

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [baldwin](#) on Sat, 01 Nov 2008 11:43:07 GMT

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

---

Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert. Vom Effekt her war es bei mir mit das beste.

Schlecht finde ich, dass die Dosen ab und zu nicht funktionieren - so ca. jede vierte - man bekommt dann bei der nächsten Bestellung eine neue. Außerdem ist es relativ teuer, weil eine Dose vielleicht 15 Anwendungen maximal hält. Und es stinkt heftig. Wie bei allen Concealern hat man wenn man blond ist das Problem, dass der Farbton nicht exakt stimmt.

Probiert trotzdem mal aus...

Und sag mal ob du danach noch ohne Concealer aus dem Haus gehst

Gruß

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Mon, 10 Nov 2008 06:41:41 GMT

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

---

Moin Jungs,

wollte nur mal den Fall aktualisieren. War beim Arzt und habe finasterid verschrieben bekommen. der arzt machte einen netten, zumindest, bis jetzt kompetenten eindruck. blutwerte liegen zudem auch bald vor.

nach wie vor merke ich doch stark den haarausfall. hoffe, fin kann dagegen was unternehmen. in nächster zeit sollte ich dann wohl auch mal wieder zum friseur. mache das gar nicht gerne, da ich bislang mit langen haaren meine es ein wenig kaschieren zu können. frage mich auch, ob ich nicht die haare radikal kurz machen soll. habe gestern robert enke im fernsehen gesehen. ist zwar krass, aber großartige sorgen mit seinem haar, macht er sich wohl bei der frisur auch nicht mehr.

noch eine frage zum fin. ich nehme jetzt 1 mg pro tag. richtige einstiegsdosis?

vielen dank und bis bald

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Alibi](#) on Mon, 10 Nov 2008 20:52:01 GMT

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

---

hansi82 schrieb am Mon, 10 November 2008 07:41frage mich auch, ob ich nicht die haare radikal kurz machen soll.

lieber gestern als heute!

sry falls ich mich etwas drastisch ausdrücke, aber da führt meiner meinung nach kein weg dran vorbei...mit kaschieren is da nix mehr...

Zitat:noch eine frage zum fin. ich nehme jetzt 1 mg pro tag. richtige einstiegsdosis?

is ok...ich vermute nur stark zum falschen preis

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Mon, 10 Nov 2008 21:00:31 GMT

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

---

@ alibi

also zum falschen preis wohl nicht. habe erstmal zwei testpackungen von FinaHair bekommen (für umme) und mir proscar verschreiben lassen. sollte also alles im grünen bereich sein.

was für eine haarlänge sollte man denn am besten schneiden bzw. rasieren?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Alibi](#) on Tue, 11 Nov 2008 10:46:49 GMT

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

---

hansi82 schrieb am Mon, 10 November 2008 22:00@ alibi

also zum falschen preis wohl nicht. habe erstmal zwei testpackungen von FinaHair bekommen (für umme) und mir proscar verschreiben lassen. sollte also alles im grünen bereich sein.

gut...bei 1mg ging ich davon aus, dass man dir propecia verschrieben hat.

Zitat:was für eine haarlänge sollte man denn am besten schneiden bzw. rasieren?

nimm nen langhaarschneider und fang so bei 12mm an. dann schau es dir an...dann wieder nen tick kürzer. usw. bis es optisch dir am besten gefällt!

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Fri, 14 Nov 2008 17:08:52 GMT

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

---

Hallo liebe "Mitleidenden",

ich wollte nur eben meinen Fall aktualisieren. Nachdem ich vor 10 Tagen das erste Mal ärztliche Hilfe aufgenommen habe, habe ich heute zum zweiten Mal einen Arzt konsultiert.

Um es kurz zu halten: Er riet mir auch Minoxidil auszuprobieren (zumindest ist es das, was ich durch die Blume verstanden habe). "Wenn der Leidensdruck zu groß wird, sollten Sie das Mittel auch probieren. Das kann ein paar Prozent noch rausholen." So oder so ähnlich. Habe jetzt im Internet bei Biovea Minoxidil bestellt.

- Welche Erfahrungen habt ihr denn gemacht mit Minoxidil? Gibt es hier auch besonders positive Fälle?
- Gibt es jemanden, der meint Fin und Minox sind nicht kombiniert/zeitgleich anwendbar.

Zu meinem persönlich befinden: Sehr schwankend - zwischen akzeptierend und naja ein stückweit verzweifelt fragen, warum ich?

Habe heute vor dem Arzttermin nochmal meinen Tonsurbereich angeguckt - find ich wesentlich schlimmer als noch vor einem halben Jahr und auch eigentlich vor kürzerer Zeit.

Ach noch eine Frage, die wichtig ist. Der Arzt bietet auch eine Haaranalyse an, den sogenannten Trichoscan. Kostet 80 Euro. Hat jemand so etwas schon einmal gemacht? Erfahrungen??!!

1,2,3 lasst die Haare frei - kleiner Spaß

Danke euch für Eure Antworten!

---

---



Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Alibi](#) on Fri, 14 Nov 2008 17:26:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hansi82 schrieb am Fre, 14 November 2008 18:08

- Welche Erfahrungen habt ihr denn gemacht mit Minoxidil? Gibt es hier auch besonders positive Fälle?

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/7589/>

Zitat:- Gibt es jemanden, der meint Fin und Minox sind nicht kombiniert/zeitgleich anwendbar.

bei deinem status wird fin alleine keine allzugroße verbesserug bringen...wenn überhaupt!

Zitat:Der Arzt bietet auch eine Haaranalyse an, den sogenannten Trichoscan. Kostet 80 Euro. Hat jemand so etwas schon einmal gemacht? Erfahrungen??!!

um dir zu zeigen dass du aga hast? das weisst du auch mit den 80 euro in der brieftasche...

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [hansi82](#) on Fri, 14 Nov 2008 18:40:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ alibi

danke für den link

hatte die rubrik erfolge noch gar nicht gesehen. da sind ja wahnsinnig tolle beispiele bei.

man wird sehen. bin gespannt, ob auch vll. bei mir was geht.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Improvement](#) on Fri, 14 Nov 2008 20:35:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nimm noch Ket-Shampoo dazu, fand ich mindestens genauso gut wie Minox.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [hansi82](#) on Fri, 14 Nov 2008 21:16:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Normales Ket Daily von Hexal?

Wenn ja, ist es schon seit 2 Wochen in Gebrauch. Werde jetzt auf folgende Kombination setzen: Ket Daily, Fin und dann Minox. Das werde ich mal durchziehen und schauen was es abwirft (haha). Grüße

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [hansi82](#) on Fri, 14 Nov 2008 21:18:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ahh, habe noch eine Frage vergessen, die ich mal an die Allgemeinheit stellen wollte. Wie sieht das mit dem rauchen aus?

Habe jetzt längere Zeit, wenn auch nicht viel geraucht (ca. 5 pro Tag). Seit Sonntag habe ich aufgehört im Sinne eines bewussteren Lebens. Erfahrungen was rauchen mit Haaren und dem Wachstum macht?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Alibi](#) on Fri, 14 Nov 2008 21:21:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ket daily is sinnlos...weil kein wirkstoff drin is

nimm das normale...ohne "daily"...mit 2% ketoconazol

und das rauchen is irrelevant.

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Improvement](#) on Fri, 14 Nov 2008 21:32:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

2% Ketoconazol, ca. 2-3mal die Woche. Könnte mir schon vorstellen, dass Rauchen was ausmacht, wieviel hast Du denn geraucht als der HA begann ?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Darkthunder](#) on Fri, 14 Nov 2008 23:50:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rauchen ist wirklich irrelevant, aber wenn du schon seit Sonntag aufgehört hast, dann lass es lieber ganz bleiben. Nicht wegen den Haaren, sondern allgemein.

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [nepomuk](#) on Mon, 17 Nov 2008 12:23:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natürlich hat Rauchen einen Einfluß, schließlich verengt es die Blutgefäße. Eine Minderversorgung der Haarwurzeln scheint mir da unausweichlich.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 17 Nov 2008 13:13:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann müssten aber nicht nur die Haare am Oberkopf, sondern alle Haare auf Kopf und Körper unterversorgt sein, sind sie aber nicht. Ausserdem müsste dann, wenn dies der Fall sein sollte, die AC-Therapie wahre Wunder wirken, was sie aber nicht tut.

Einen Haarfollikel, der nicht draufgehen möchte, kriegst du nicht klein, egal womit, ausser du schneidest ihn raus. Nen AGA geschädigten Haarfollikel kannst du pflegen ohne Ende, alles von ihm fern halten, was du willst und du kannst dich noch so anstrengen, irgendwann geht der auch drauf.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Cynic](#) on Mon, 17 Nov 2008 15:19:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aktuelle Wissenschaft vermutet aber schon einen Zusammenhang zwischen Alopezie und Rauchen:

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12673073?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12673073?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

Körperhaare reagieren auch anders auf Stimuli als Kopfhaare, Dark. Während Barthaare durch DHT gedeien, reagieren Kopfhaare mit Verkümmern. Hautalterung durch Rauchen bestreitet ja auch niemand...

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 17 Nov 2008 18:49:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Während Barthaare durch DHT gedeien, reagieren Kopfhaare mit Verkümmern WENN sie darauf plötzlich aus irgendwelchen Gründen empfindlich reagieren. Dieses Wörtchen "wenn" ist immer das ausschlaggebende bei allen Sachen.

Möchte ja das Rauche nicht verteidigen, im Gegenteil, ich rauche selber und würds mir am liebsten einfach weg wünschen. Sicherlich KANN es natürlich sein, dass es mit rein spielt,

---

aber wie gesagt, wenn man AGA hat, macht das auch nichts mehr fett und da is sowieso mehr oder weniger alles egal, die Platte wartet ...

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 17 Nov 2008 18:59:52 GMT

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

---

Wenn das rauchen wirklich sehr ins gewicht fallen würde, wäre das schon lange bekannt. Und nicht anhand von studien sondern durch die erfahrungen der betroffenen. Eine aga lässt sich durch die gesündeste lebensweise nicht aufhalten, eventuell etwas verlangsamen..

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Brosec](#) on Mon, 17 Nov 2008 19:27:16 GMT

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

---

Im grunde ist es eh nicht schlecht mit dem Rauchen aufzuhören, aber eher aus anderen gesundheitlichen Gründen! Wenn du AGA hast kannst du dich noch so gesund ernähren wie du willst, und alles ungesunde wie Rauchen Trinken.... vermeiden, es wird keinen Unterschied machen. Es liegt nämlich in deinen Genen und nicht an äusserlichen Einflüssen....

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Mon, 17 Nov 2008 19:36:07 GMT

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

---

Naja, eine gute Sache an dieser Haar-Krise ist ja, dass ich mich auch mit anderen grundsätzlichen Dingen jetzt beschäftige und auseinander setze. Darunter fällt u.a. Rauchen aufhören (seit 9 Tagen jetzt) und mehr Sport. Dass jetzt dies nicht wesentlich zu verhelfen mag, lässt mich nicht rückfällig werden.

Viele Grüße

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 17 Nov 2008 20:43:42 GMT

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

---

Zitat:Rauchen aufhören (seit 9 Tagen jetzt)  
Saubere Sache. Toi toi toi, dass du durchhältst

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 18 Nov 2008 08:33:03 GMT

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

---

hansi82 schrieb am Mon, 17 November 2008 20:36Naja, eine gute Sache an dieser Haar-Krise ist ja, dass ich mich auch mit anderen grundsätzlichen Dingen jetzt beschäftige und auseinander setze.

Das ist ein positiver Nebeneffekt den hier schon sehr viele user festgestellt haben. Ernährung, Sport, einfach eine gesündere und bewusstere lebensweise an sich, das waren vor beginn meiner "aga-karriere" tabuthemen. Leider habe ich auch gewisse laster wie nikotin oder alkoholkonsum (mein feierabendbier lasse ich mir nicht nehmen ) jedoch habe ich diese faktoren auf ein minimum reduziert und das rauchen möchte ich in absehbarer zeit auch komplett aufgeben.

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 18 Nov 2008 09:29:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dein FeierabendSCHMIER lässt du dir ja auch nicht nehmen Benutzer

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 18 Nov 2008 09:33:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Die, 18 November 2008 09:33 und das rauchen möchte ich in absehbarer zeit auch komplett aufgeben.

Warum nicht jetzt?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 18 Nov 2008 09:42:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Die, 18 November 2008 10:33benutzer81 schrieb am Die, 18 November 2008 09:33 und das rauchen möchte ich in absehbarer zeit auch komplett aufgeben.

Warum nicht jetzt?

weil ich unglaublich süchtig bin



Ne, ist für mich wirklich sehr schwer. Um aufhören zu können muss alles im Umfeld stimmen. Zur Zeit habe ich recht viel Stress im Job und in diesen Situationen ist es fast unmöglich zu widerstehen, gerade wenn die Glühbirnen über 10 Jahre zum Stressabbau dienen.

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 18 Nov 2008 13:00:21 GMT

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

---

Ah, das Stress-Argument

Aber ist es nicht so, dass dich der Stress ohnedies ablenkt - also dass JETZT die beste Zeit wäre?

Was wäre, wenn du keinen Stress hättest? Würdest du da nicht noch viel eher zu Zigaretten greifen, eben weil du Zeit hast und weil du daran denkst?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 18 Nov 2008 18:54:09 GMT

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

---

Ich kann Benutzer schon verstehen...es ist nunmal erwiesen, dass Rauchen bestimmte kognitive Leistungen steigert...das wusste sogar schon Einstein

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Sat, 22 Nov 2008 19:16:24 GMT

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

---

Hey Leute,

Ich brauche nochmal euren Erfahrungsschatz.

Ich nehme jetzt seit über 14 Tagen Finasterid und seit jüngsten auch das "richtige" Ket Shampoo. Ich möchte feststellen zu können (bin mir da schon sicher), dass mein Haarausfall schwächer und vielleicht auch anders geworden ist. Meine Beobachtung ist, dass mir nicht mehr lange Haare ausfallen, sondern wenn kleine, kurze Haare. Wie lautet dazu eure Interpretation? Würde mich sehr freuen, wenn ihr mir hierbei mit eurer Einschätzung weiterhilft.

Viele Grüße

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Brosec](#) on Sun, 23 Nov 2008 18:17:00 GMT

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

---

hansi82 schrieb am Mon, 17 November 2008 20:36Naja, eine gute Sache an dieser Haar-Krise ist ja, dass ich mich auch mit anderen grundsätzlichen Dingen jetzt beschäftige und auseinander setze. Darunter fällt u.a. Rauchen aufhören (seit 9 Tagen jetzt) und mehr Sport. Dass jetzt dies nicht wesentlich zu verhelfen mag, lässt mich nicht rückfällig werden.

Viele Grüße

Komisch bei mir est es eher umgekehrt, trinke mehr... Achte eher weniger auf meine Gesundheit! Ich habe irgendwie eher das Gefühl, dass mir alles immer mehr egal wird...

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Stifmeister](#) on Sun, 23 Nov 2008 22:18:04 GMT

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

---

hmm bei deinen problem mit kurz oder langen haaren die ausfallen weiss ich auch nicht so recht...aber haste die net runter auf 5mm? dachte des willste machen

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [hansi82](#) on Sun, 23 Nov 2008 22:31:29 GMT

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

---

Ja, das kommt auch noch. Habe aber noch einen sog. Grützbeutel am Hinterkopf, den ich vor dem kurzschneiden entfernen lassen möchte. Deswegen sind die Haare immernoch bis nächste Woche lang. Vielleicht könnt ihr ja meine ursprüngliche Frage (habe den Eindruck mein Haarausfall geht zurück bzw. hat sich auch gewandelt; verliere kaum lange haare, sondern zumeist wenn kurze Haare - was bedeutet das?) beantworten.

Vielen Dank und bis bald!

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 23 Nov 2008 22:39:55 GMT

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

---

Das bedeutet meiner Sicht nach erst mal garnichts. Das hatte ich auch anfangs, relativ schnell nach ca. 3 Wochen. War schon mal ne kleine Erleichterung, dass nur noch kurze Haare ausfielen.

Ich würde dir raten, einfach weiterzumachen und dir genau darüber erst mal gar keine Gedanken zu machen

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!

Posted by [Brosec](#) on Mon, 24 Nov 2008 02:13:24 GMT

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

Was ist denn bitte ein Grützbeutel???? Hab meine haare jetzt auch abrasiert auf 5mm... Ist schon irgendwie bisschen ne befreieung, wenn der ganze mist mal weg ist, auch kein Jucken mehr ... Meds nehm ich halt weiter....

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [nepomuk](#) on Tue, 09 Dec 2008 21:38:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum seht ihr kurze ausfallende Haare als besser an? Für mich ist das gerade das Gegenteil. Ist ja nicht normal, daß junge, kurze Haare am Anfang des Haarzyklus schon wieder ausfallen, oder sehe ich das falsch?

---

---

Subject: Re: Rettung aussichtslos?!  
Posted by [Cynic](#) on Wed, 10 Dec 2008 13:15:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Beobachtung habe ich auch gemacht. Viele kurze, miniaturisierte Haare sind ausgefallen, lange gesunde und kräftige Haare wurden noch stärker. Halte das Ganze für ein gutes Zeichen. Bei mir ist seitdem der Haarausfall sukzessive zurückgegangen.

---