
Subject: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Wed, 06 May 2009 20:14:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich habe mich gerade im Forum angemeldet, weil ich einfach nicht mehr weiter weis. Ich bin 23 Jahre und habe erblich bedingten Haarausfall. An meinem Hinterkopf werden die Haare immer dünner und man kann auch schon die Kopfhaut durchsehn. Dazu kommt, dass ich leistungssportler bin, habe 5-6 mal pro Woche training und dadurch ist mein Testosteronspiegel sehr hoch, was ja bekanntlich nicht gerade dazu beiträgt um die Haare länger auf dem Kopf zu behalten.

Seit 2 Monaten wird es immer schlimmer, gerade beim Haarewaschen sehe ich, dass meine Hände dann immer voller Haare sind, von den Haaren die ich tagsüber verliere rede ich erst lieber garnicht, sonst könnte ich heulen. Wenn ich mir durch die Haare streiche, habe ich auch immer 2-5 Haare auf der Hand.

Ich nehme seit anfang Februar 09 täglich 1,25mg Finasterid, nur immernoch ohne Erfolg, ich weis zwar das mit Erfolg normalerweise erst nach 3-6 Monaten zurechnen ist, aber langsam könnte der Haarausfall doch nachlassen, oder???

Dazu nehme ich seit 4 Wochen hochdosiertest Biotin (5mg) und habe heute im Supermarkt Haar-Aktiv-Kapseln gekauft, die Zink und andere Mineralstoffe enthalten.

Dazu ist heute auch noch meine Bestellung mit Bockshornkleesamen angekommen, da möchte ich jetzt täglich morgens und abends 1 Teelöffel nehmen, da ich gelesen habe, dass diese Samen den Haarwuchs fördern sollen.

Könnt ihr mir bitte Tipps geben, was ich noch gegen meine immer dünner werdenden Haare machen kann, bin für jede Hilfe dankbar.

Hat jemand erfahrung mit Bockshornklee und wie gut sind diese MICROHAIRS, von denen man öfters etwas in der Werbung sieht???

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Treblig](#) on Wed, 06 May 2009 20:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Behalt das erstmal alles so bei. Die Nahrungsergänzungsmittel kannst du gerne nehmen, werden aber nicht viel gegen den Ausfall an sich helfen. Aber schnellerer wuchs und das sie allgemein besser sind können die evtl. erreichen.

Ansonsten Fin weiter nehmen und schauen ob sich die nächsten Monate was tut. Fin kannst du bis zu einem Jahr testen. Ist im Tonsurbereich eh das beste. Ansonsten Minox mit rein nehmen. KET-Shampoo kannst du unabhängig davon nehmen, 3mal die Woche.

In welcher Werbung hast du denn Microhairs gesehen?

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Wed, 06 May 2009 20:49:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox habe ich auch schon überlegt, habe aber höllische angst vor dem sheeding.
War glaub ich auf einen bekannten TV-Werbesender, will nicht zuviel Werbung machen, aber hat ganz toll ausgesehn.

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Improvement](#) on Wed, 06 May 2009 22:02:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cheakyboy schrieb am Mit, 06 Mai 2009 22:14Hi,
Dazu kommt, dass ich leistungssportler bin, habe 5-6 mal pro Woche training und dadurch ist mein Testosteronspiegel sehr hoch,

Welchen Zusammenhang zwischen Leistungssport und Testosteronspiegel siehst Du ?

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Thu, 07 May 2009 14:27:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich trainiere jeden Tag 30-45 Minuten im Fitnessstudio und dann noch 1-2 Stunden Ausdauer, dadurch habe ich einen sehr hohen Testosteronspiegel, oder täusche ich mich da etwa???

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 May 2009 15:15:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja und nein. Es ist wahrscheinlich so, dass dein freies Testosteron erhöht ist und das Gesamt-Testosteron evtl sogar tiefer. Aber nur das freie Testosteron ist aktiv, insofern, ja. Also ausser Finasterid und Minoxidil hat nichts in größeren Studien an PATieneten seine Wirksamkeit unter Beweis gestellt; und somit bleibt alles Spekulation.

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Thu, 07 May 2009 16:08:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe hier mal 2 Bilder von meinem Hinterkopf.

Meine frage ist eigentlich, wenn ich jetzt auch noch Minoxidil nehmen, ob es dann noch schlimmer wird in der shedding-phase oder was meint ihr???

ist eine Haartransplantation sinnvoll???

File Attachments

1) [DSC00455.JPG](#), downloaded 113 times



Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Thu, 07 May 2009 16:10:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und hier mal ein bild wie es schräg von hinten aussieht

File Attachments

1) [DSC00466.JPG](#), downloaded 105 times



Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 May 2009 17:01:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shedding bedeutet ja dass Haare ausfallen.. Haartransplantation kannst machen aber sollte der Haarausfall (trotz evt Medikamente) weitergehen, dann mußt du, um die Optik zu halten, hinterhertransplanteiern; in dem Fall wäre FUE angesagt, da du sicherlich nicht mehrere Strip-Narben haben willst.

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Joxx](#) on Thu, 07 May 2009 18:03:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fallen denn transplantierte haare auch aus oder wie meinst du das villain?

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [Yes No](#) on Thu, 07 May 2009 18:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso- nein, ich meine das Resthaar; solange der Haarausfall nicht abgeschlossen ist (Ausfallmuster!), können die nicht-transplantierten Haare prinzipiell ausfallen und dadurch ändert sich ja wieder die Optik.

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [cheakyboy](#) on Thu, 07 May 2009 18:57:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich habe gerade mal wieder meine haare gewaschen und könnte erneut heulen, ganze hand voller haare, habe bei 20 aufgehört zu zählen.
ich finde es nur komisch, egal wo ich mir in die haare lange, ob vorne, hinten oder seite, ich habe immer wieder haare in der hand und ich habe mal gehört, dass der erblich bedingte haarausfall ehr schleichend ist und er eigentlich nicht so wirklich bemerkt wird.

hat jemand dafür eine erklärung??? ich benutze auch ein haarwasser mit ingwer-extrakt, also kein teures sondern ein günstiges aus dem drogeriemarkt, was gut für die kopfhaut sein soll. kann es dadurch vll zum shedding oder so kommen???

Subject: Re: bin neu hier und brauche eure hilfe
Posted by [stef84](#) on Thu, 07 May 2009 21:31:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cheakyboy schrieb am Don, 07 Mai 2009 16:27ich trainiere jeden Tag 30-45 Minuten im

Fitnessstudio und dann noch 1-2 Stunden Ausdauer, dadurch habe ich einen sehr hohen Testosteronspiegel, oder täusche ich mich da etwa???

Durch Ausdauersport sinkt der T-Spiegel eher. Durch Krafttraining wird er etwas angehoben! Bei dir wird sich durch die Kombi wohl gar nicht ändern. Durch den Trainingsumfang aber doch eher sinken. Das freie und bioverfügbare T ist normal etwas höher.

Was ist das denn für ein Sport? Jeden Tag Fitnessstudio und Ausdauer... Rutscht man da nicht leicht ins Übertraining? Vor allem beim Krafttraining.

Außerdem ist der T-Spiegel nur bedingt zu beeinflussen! Das ist einfach auch die Genetik! Zudem ist der Testosteronspiegel sch...egal. Hat absolut nichts mit Haarausfall zu tun! Klar, wenn man T zugibt fallen die Haare aus, aber weil man eben von deinem PERSÖNLICHEN Normalspiegel abweicht.

Es gibt Leute mit 4ug/l die haben derbsten HA und andere mit 8ug/l haben vollstes Haar bis ins höchste Alter. Gleiches gilt fürs DHT natürlich. Alles Genetik!
