

---

Subject: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Fri, 15 Jun 2012 21:23:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Hat vielleicht wer eine gute Meinung dazu?

Die Kurzfassung: Finasterid seit 12 Monaten: zuerst 9 Monate 0.5mg, jetzt knapp 3 Monate 1-1.25mg pro Tag. Abends Minox liquid, morgens foam. Nizoral unregelmässig ca 2x/Woche. Dazu Multivitamine, L-Arginin, Fischöl, Gingko relativ regelmässig allerdings nicht die ganze Zeit.

Ich denke (und mein Hautarzt), dass ich den Status gehalten bis verbessert habe, definitiv vorn, leicht hinten. Vorne war nie ein wirkliches Problem, Tonsur dünnt aus. Nun mein Problem:

Ich habe eigentlich immer schätze ich zwischen 80-120 Haaren während der meisten Zeit auf Fin verloren, jetzt sind es wohl 120-150 seit einiger Zeit. Dabei könnte ich nicht sagen, dass der Status bis jetzt merklich schlechter wird wie gesagt. Ich habe sehr dickes und dichtes Haar und kann den Ausfall immer noch verstecken mit richtigem Styling. Bin 35.

Kann dieses Shedding daher kommen, dass ich vor 3 Monaten die Dosis erhöht habe? Bin leicht verzweifelt, dass ich nach so langer Zeit immer noch keine deutliche Reduktion der ausgefallenen Haare sehe. Bezogen auf den Status würde ich sagen es wirkt. Irgendwelche Tipps? Ein weiteres halbes Jahr warten? Etwas dazugeben? Dosis erhöhen?

Vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Seroth](#) on Fri, 15 Jun 2012 22:23:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey hey,

also ich bin jetzt auch im 11. Monat Fin und 3.Monat Minox und mir fallen auch noch Haare aus. Den Bildern nach hat sich mein Zustand aber gehalten, wenn nicht sogar verbessert. An deiner Stelle würde ich mich jetzt einfach zurücklehnen und abwarten und die ganze Sache einfach weiterhin beobachten und auch Fotos davon machen. Finde eine Dokumentation von den Haaren immer sehr wichtig, eben genau aus solchen Gründen!

Dass erneutes Shedding wegen Dosiserhöhung ? Kann ich mir eigentlich nicht vorstellen aber ich weiß es nicht.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [blackstar](#) on Sat, 16 Jun 2012 01:29:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bleib ruhig

Shedding ist was ganz normales und solange es nicht mehrere Monate andauert ist es auch nicht

schlimm.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Sat, 16 Jun 2012 10:30:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Danke für die aufmunternden Worte! Ich bin ja geneigt, das auch so zu sehen. Ich weiß auch, dass man hier sagt, dass es nicht drauf ankommt, wieviel ausgeht, sondern nur dass auch genug nachkommt. Mein Hautarzt meinte dennoch ab ca 100 Haaren ist das "pathologisch". Er sagt aber auch, dass er denkt, dass es ein Erfolg ist weil ich eine leichte Besserung bzw. Stabilität erreicht habe.

Ich kann nicht sagen, ob ich je wirklich weit unter 100 Haaren verloren hab. Jedenfalls ist das schon ein wenig beängstigend, wenn man immer wieder liest, dass viele Leute 40-60 Haare verlieren ab Fin.

Nur die Zeit kann mir da Aufschluss geben...ich weiß nur, dass ich bei der Therapie bleiben sollte. Wenigstens hat man auf Fin die Chance, dass die Haare stärker wiederkommen. Ich hoffe es mal!

Danke vorerst...

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Sat, 16 Jun 2012 10:31:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seroth schrieb am Sat, 16 June 2012 00:23Hey hey,  
also ich bin jetzt auch im 11. Monat Fin und 3.Monat Minox und mir fallen auch noch Haare aus.

Ohne zu zählen: hast du eine merkliche Besserung des Sheddings erlebt oder ist es immer noch konstant viel und über den "normalen Werten" von 100 Haaren?  
Danke

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Mon, 02 Jul 2012 18:52:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Verdammt...immer noch konstant 110-150 Haare jeden Tag beim Waschen...langsam krieg ich echt Angst. Was soll ich noch tun?! Mach mir echt Sorgen langsam.

---

Heute 180...

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 02 Jul 2012 20:46:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Darrell77 schrieb am Mon, 02 July 2012 20:52Verdammt...immer noch konstant 110-150 Haare jeden Tag beim Waschen...langsam krieg ich echt Angst. Was soll ich noch tun?! Mach mir echt Sorgen langsam.

Heute 180...

liegt an minox, weil das wahrscheinlich den zyklus für viele haare angleicht: neues anagen wird ausgelöst, und sehr viele follikel reagieren dann gleich, auch wenn telogen einsetzt, und damit kommt das shedding. das nervt natürlich, aber wenn du vorher meinst, es hat deinen status verbessert, solltest du es beibehalten. hilfreich aber: pausen machen sowohl bei fin. als auch bei minox. dann gewöhnen sich die follikel nicht so schnell. sprich: 3 wochen on 1 woche off.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Brosec](#) on Mon, 02 Jul 2012 20:50:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kkoo schrieb am Mon, 02 July 2012 22:46Darrell77 schrieb am Mon, 02 July 2012 20:52Verdammt...immer noch konstant 110-150 Haare jeden Tag beim Waschen...langsam krieg ich echt Angst. Was soll ich noch tun?! Mach mir echt Sorgen langsam.

Heute 180...

liegt an minox, weil das wahrscheinlich den zyklus für viele haare angleicht: neues anagen wird ausgelöst, und sehr viele follikel reagieren dann gleich, auch wenn telogen einsetzt, und damit kommt das shedding. das nervt natürlich, aber wenn du vorher meinst, es hat deinen status verbessert, solltest du es beibehalten. hilfreich aber: pausen machen sowohl bei fin. als auch bei minox. dann gewöhnen sich die follikel nicht so schnell. sprich: 3 wochen on 1 woche off. Bin auch am überlegen mit pausen zu arbeiten, aber hab irgendwie angst, dass das den Haarausfall erstmal verstärken könnte weil die folikel ja schon drann gewöhnt sind nach 1 Jahr spätestens.... Wie sinnvoll ist es wirklich so mit pausen zu arbeiten wie wärs mit 1 tag on 1 tag off?

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [eragon](#) on Tue, 03 Jul 2012 07:28:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe jetzt bald 5 Jahre ohne Pause hinter mir. Fin hatte ich mal 3 Monate abgesetzt, ohne

drastische Auswirkungen. Inzwischen bin ich mit Minox etwas sparsamer geworden, verdünnt auf ca 3% sonst hält das die Kopfhaut nicht mehr aus. Ich würde es aber wieder so machen.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten

Posted by [mike](#) on Tue, 03 Jul 2012 07:47:30 GMT

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

---

@eragon:

machst Du keine Minox Pausen?  
ich habe 3 Wo ON, 1 Wo OFF zeitgleich zu Fin ...

keine Schuppen, kein brennen, keine irritationen ....  
keine Statusveschl. im Gegenteil...

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten

Posted by [eragon](#) on Tue, 03 Jul 2012 14:27:32 GMT

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

---

Na ja, du machst ja auch noch etwas anderes...

Nein, keine Pause und kein Gewöhnungseffekt. Dafür eben nur 3% mit Panthenol und auch nur gut 1ml (früher habe ich locker 2-2,5 ml verwendet).

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten

Posted by [Darrell77](#) on Tue, 03 Jul 2012 15:57:22 GMT

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

---

kkoo schrieb am Mon, 02 July 2012 22:46Darrell77 schrieb am Mon, 02 July 2012 20:52Verdammt...immer noch konstant 110-150 Haare jeden Tag beim Waschen...langsam krieg ich echt Angst. Was soll ich noch tun?! Mach mir echt Sorgen langsam.

Heute 180...

liegt an minox, weil das wahrscheinlich den zyklus für viele haare angleicht: neues anagen wird ausgelöst, und sehr viele follikel reagieren dann gleich, auch wenn telogen einsetzt, und damit kommt das shedding. das nervt natürlich, aber wenn du vorher meinst, es hat deinen status verbessert, solltest du es beibehalten. hilfreich aber: pausen machen sowohl bei fin. als auch bei minox. dann gewöhnen sich die follikel nicht so schnell. sprich: 3 wochen on 1 woche off.

Danke, das klingt nach einer plausiblen Erklärung. Verwende Minox zwar eigentlich schon gute 3 Jahre, aber die 2 Jahre vor Fin sicher zu wenig. Daher kann das schon sein. Hab eh keine Wahl, bin ja eigentlich auf einem starken Regime.  
Kann nur aussitzen bzw. ev. Dosis Fin erhöhen oder auch was anderes dazugeben.

Ich hoff mal das hört bald wieder auf, man denkt sich echt wofür man das alles macht?! Aber ich weiß ja selbst aus Berichten, dass es genau darum geht, sich nicht demotivieren zu lassen... Hab auch vor 3 Monaten meine Fin-Dosis auf 1.25mg von 0.5mg gebracht. Vielleicht ist das auch verantwortlich für einen Zwischenshed.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Tue, 03 Jul 2012 16:00:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Tue, 03 July 2012 09:47@eragon:

machst Du keine Minox Pausen?  
ich habe 3 Wo ON, 1 Wo OFF zeitgleich zu Fin ...

keine Schuppen, kein brennen, keine irritationen ....  
keine Statusveschl. im Gegenteil...

Finde es psychologisch schwierig in einer Phase des Sheddings (wo du sowieso denkst es geht bergab) die Dosis noch zu reduzieren, also mit Pausen. Ich bin bei mir noch nicht überzeugt den HA unter Kontrolle zu haben...

Überhaupt, bin ich nicht restlos überzeugt von dieser Upregulationsthematik?! Hab da noch nicht viel gelesen drüber?

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Sinner85](#) on Thu, 05 Jul 2012 08:11:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dachte immer unter Fln gibt es kein Shedding!? LG

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [mike.](#) on Thu, 05 Jul 2012 13:29:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sinner85 schrieb am Thu, 05 July 2012 10:11Dachte immer unter Fln gibt es kein Shedding!? LG

Jeder Hormoneingriff ist in der Lage shedding / Haarwechsel zu erzeugen ...

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Thu, 05 Jul 2012 15:33:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf der Verpackungsbeilage steht nichts davon, aber es gibt genügend anekdotische Hinweise dafür.

Man verliert verstärkt die miniaturisierten Haare zu Beginn ist meine Erfahrung. Die Follikel wollen da wohl nach der Befreiung von DHT stärkere Haare produzieren.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 05 Jul 2012 15:40:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja auf der Verpackungsbeilage steht so manches nicht drauf.

---

---

Subject: Aw: Shedding nach 12 Monaten  
Posted by [Darrell77](#) on Thu, 05 Jul 2012 18:20:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Drum sag ichs ja, da wirst du vergeblich suchen...bei Minox stehts

---