

---

Subject: Hilfe,  
Posted by [Jpunkt](#) on Sat, 07 Jul 2012 23:58:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

wie ihr anhand des Bildes (naßer Zustand) sehen könnt, ist mein HA sowas von aggressiv...komplete Ausdünnung hoch drei. Nun nehme ich seit ca. 10 Monaten Fin, seit 4 Wochen Ernährung komplett umgestellt, d.h. basisch zur Entsäuerung. 1Wöchiger pH Test hat nämlich ergeben, dass ich im stagnierten Übersäuerungsbereich zur jeder Tageszeit lag>>Jetzt passen sich die Werte aber aufgrund der Ernährung dem normalen Bereich an. Schüßler-Salze. Und seit heute Minox.

Ich weis, ich hätte früher mit Minox anfangen sollen aber bei solch super dünnen Haaren sieht es einfach nur voll beschissen aus. Als hätte man fettige Haare und das ist halt schwierig im Berufsalltag, vorallem bei etwas höherer Position, zu verantworten. Deswegen werde ich morgen erstmal alles auf 1mm rasieren und schön ins Solarium, um ein besseres Hautkontrastbild zu liefern. Dann fällt das fettig/naße Zeug nicht auf und kann gleichmäßiger einwirken.

Nichtsdestotrotz meine Frage: Kann man bei diesem Status quo noch was retten bzw. hatte jemand von euch einen ähnlichen Fall und konnte es verbessern; zumindest das Resthaar kräftigen? Des Weiteren, lohnt sich da noch eine HT?!? >>tendiert ja alles auf NW5. Klar kann auch eine HT keine Wunder vollbringen aber zumindest eine Kurzhaarfrisur mit nicht so einer tollen Haarpracht aber dafür stabil und kräftig. Bin sowieso ein Fan von Kurzhaarschnitten.

Meine Fresse ist das vielleicht eine verdammt miese Ausgangslage

### File Attachments

1) [WP\\_000145.jpg](#), downloaded 430 times



Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [\\*Gelöscht - 07/2015\\*](#) on Sun, 08 Jul 2012 00:28:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wart`mal 3-4 monate ab,ich könnt mir vorstellen,dass minox bei dir schon was bewirken kann- und wenns wirklich superaggressiv sein sollte,kannst du dir immer noch eine konservative haarlinie "stechen" lassen.

---

Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [Jpunkt](#) on Sun, 08 Jul 2012 00:58:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey dank dir für 'ne erste Einschätzung. Ja, ich hoffe wirklich, dass Minox das Resthaar wieder aufpeppelt. Ich wär schon überglücklich damit. Neuwuch erwarte ich sowieso keinen. Das mit der konservativen HT-Haarlinie habe ich sowieso gedacht, weil ich von Natur aus (also als noch alles easy war) GHE hatte. Viele meinen auch, dass mir "natürliche" GHE super stehen. Nur dieses super dünne Haar macht mich irre. Werde jetzt zusätzlich ein paar Entspannungsübungen täglich machen, um den Stress-Pegel runter zufahren und mit joggen wieder anfangen. Einfach dem Körper was gutes tun. Ich weis, dass das kein Heilmittel ist aber gerade in meinem Beruf (lauter Ingenieure) habe ich festgestellt wie krass Stress sich auf Haare auswirkt. Da sind manchen Leuten so derbe die Haare ausgefallen, weil sie unter Dauerstress standen, permanent on tour, und die Ernährung,...naja like "American-Style"

---

Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [Jpunkt](#) on Sun, 08 Jul 2012 21:36:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

hab noch 'ne Frage. Und zwar wird hier des öfteren zur Bekämpfung das Schlagwort "the big 3" verwendet, d.h. Fin + Min + ???

Was ist das dritte Mittel und was genau macht es?

PS: Kennt niemand wirklich Fälle, die ähnlich meinem Status entsprechen und mit Erfolg bekämpft wurden. Oder ist es bei meiner Ausdünnung der Zug abgefahren.

---

Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 08 Jul 2012 21:55:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sie meinen Ket Shampoo und das ist absolut entbährlich

---

Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [Sunken](#) on Mon, 16 Jul 2012 09:38:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du jetzt noch mit Minox anfängst, hast du sogar die Chance wieder eine relativ volle Haarpracht zu bekommen. Es reicht übrigens aus, das Minox einmal am Tag aufzutragen - wenn du das abends machst, hast du auch keine Frisurprobleme. So ein fettiger Kopf sieht ja echt nicht aus, damit hat man von den Haaren ja gar nichts.

Viel Glück bei deiner Therapie, und lass dich von einem eventuellen Shedding durch Minox nicht entmutigen.

Hat das Finasterid denn schon gegen den weiteren Ausfall geholfen?

---

---

Subject: Aw: Hilfe,  
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 16 Jul 2012 18:27:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit Toppik geht da auch noch einiges einiges...

---