
Subject: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [powerranger](#) on Tue, 11 Sep 2012 19:35:01 GMT

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

Hallo an Alle !

Ich hab das Forum in letzter Zeit mal wieder verstaerkt beobachtet, weil ich kurzfristig vermehrten HA hatte. Ich nehme seit etwa 10 Jahren fin, immer 1,25 mg pro Tag. Ansonsten hab ich sporadisch Alpecin Liquid genommen, weil es so angenehm auf dem Kopf war und dazu ab und zu gruenen Tee. Bis vor kurzem hat das soweit auch in allen Bereichen gut geholfen. Im Mai 2012 kam dann nach Jahren die Trennung von Freundin mit anschliessender Trauerphase / viel Alkohol, vermehrt Sport etc. und Urlaub. Ende Juli, bzw. August habe ich dann HA festgestellt, hab auch mal gezaehlt...ohne die Haare aus der Dusche kam ich auf gut 100, jedenfalls viel mehr als sonst (man merkt, wenn ploetzlich ueberall Haare rumfliegen, v.a. wenn ich ohne Gel etc. ins Haar fasste, merkte ich dass ich oft Haare rausziehen konnte...auch wens doof klingt, man merkt irgendwie, wenn die Haarwurzeln Probleme machen). Jedenfalls dann ab August folgende Massnahmen zusaetzlich ergriffen, Mittel angeschafft:

- Zinkchelate 50mg
- Saeure-Basen-Pulver mit Saeure Basen Tee
- viel gruenen Tee
- Merz Haar Dragees
- Sport weniger
- Leinsamen (gebrochen) in 0,3 l Sojamilch
- Priorin
- Kiesel-Gel
- Eisen (Kraeuterblut)
- seit August Ell Cranell abends
- in den GHE erstmalig Regaine, aber nur leicht, weil Angst vor Shedding in anderen Bereichen.
- jeden Tag Alpecin Liquid
- Ket Shampoo Umstellung
- Seba Med Daily Shampoo

Am WE dann nach starkem Alkoholkonsum am abend der staerkste HA seit langem, Schlafkissen morgens voll mit Haaren. Dann am Tag darauf HA ploetzlich gestoppt bis heute...

Jetzt die Frage: Was meint Ihr, war das nur ein saisonaler HA oder stressbedingt (Trennung) oder HA, weil ichs im Sommerurlaub mit der Sonne oder mit Sport uebertrieben habe, der sich wieder reguliert hat ? Oder haben da Mineralien etc. gefehlt, was ich kaum glaube, weil ich mich super ernaehe...ich meine, dass ket shampoo und das Daily bekamen mir nicht gut, nehme jetzt wieder normales Schuppenshampoo mild von Fructis wie vorher...Eisen wollte ich wieder absetzen...bei dem Rest weiss ich nicht, ob ichs nicht vorsichtshalber noch ein bisschen weiternehme, weil es ja alles zumindest laut einigen hier "wirken" soll oder kann.

Waere fuer ein Statement von Euch dankbar, ob ihr sowas auch schonmal hattet und ob ich mich nur verrueckt gemacht habe.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [Tuna83](#) on Tue, 11 Sep 2012 19:42:34 GMT

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

Kenne auch jemand der Fin ungefähr so lange nimmt wie du. Er hat mal gemeint es gab zwar ab und an Phasen wo er stärkeren Haarausfall bemerkt hat, aber der Haarstatus wurde dennoch all die Jahre gehalten...Würde mal sagen ist bei dir ähnlich wenn sich an deinem Status nichts ändert.

Denke die wahrscheinlichtse Ursache bei dir war der Trennungsstress.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [powerranger](#) on Tue, 11 Sep 2012 19:54:02 GMT

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

Darauf tippe ich auch am meisten, wobei ich auch nochmal zum Thema Sport (das hier ja oeffter angesprochen wird im Sinne von mehr Sport, mehr Testo mehr HA) anmerken moechte, dass meine Erfahrung war, dass ich in der Zeit, wo ich merkte, dass auf der Kopfhaut was nicht passt, nach den Sporttagen der HA staerker war. Ebenso nach einem Saufwochenende...neben den o.g. Mitteln hab ich dann viel Ruhephasen gemacht und auf Sport erstmal verzichtet...also wenn solche Phasen sind, kann ich aus meiner Erfahrung sagen, schont erstmal den Koerper, viel Ruhe...bis sich das Ganze vielleicht wieder von selbst reguliert.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [Yes No](#) on Tue, 11 Sep 2012 19:59:47 GMT

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

Welchen Sport machst du denn? Weil ich finde "Sport" (aka Gewichte heben) bringt die Sache erst überhaupt zum laufen. Weil es die Hormone reguliert, die Insulinsensitivität erhöht, immunosuppresiv und stressabbauend wirkt usw usf.

Stress dagegen ist Gift -- wirkt entzündungsfördernd, oxidativ, und das mögen die Haare gar nicht.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [powerranger](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:04:00 GMT

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

Sport ist Rennradfahren und Fitnesscenter...also meinst Du, dass das jedenfalls nicht geschadet haben kann...bzw. es vll erst besser gemacht hat ?

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [Yes No](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:08:47 GMT

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

Ausdauersportarten wirken eher katabol, erhöhen Cortisol oder so, aber nur bei viel Ausdauersport.

Ich jedenfalls kann darauf nicht verzichten.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [Haareweg](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:10:18 GMT

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

wenn sport wirklich zu weiterem haarausfall führen würde, würde ich lieber eine glatze haben, als "sich zu schonen" und fett zu werden (mal derbe ausgedrückt).

PS: genauso ist es mit der zurückhaltung von sex, was bringt es sich zurückzuhalten?! nothing.

bzw. warum haben viele ausdauersportler keine glatze und eine volle mähne?! also alles quatsch

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [Muad'Dib](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:19:16 GMT

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

Vom Zeitraum her fallen Stress und saisonaler HA zusammen.

Regimen wie bisher belassen. Maximal etwas Minoxidil 1 * am Tag und dann Monatsvergleiche machen. Wochen- oder gar Tagesvergleiche sind Unsinn.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [powerranger](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:30:10 GMT

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

Frage zu Minox: Habs bisher nicht genommen, habe auch mittelmaessig ausgepraegte GHE, aber ich denke dass ist Teil des normalen Alterungsprozesses.

Ich trage es jetzt (versuchshalber) exakt nur da auf, wo Haare fehlen in den GHE (d.h. genau vor der Haarlinie), d.h. dort wo Haare sind, versuche ich zu vermeiden, dass da was hinkommt wg Angst vor Shedding...jetzt die Frage:

Wirkt (so es denn wirkt) Minox quasi auf den cm/mm genau, d.h. wenn man es z.B. in ein Quadrat 3 cm x 3 cm auftragen wuerde, wuerde es auch nur 3 x 3 wirken oder eher 4 x4 etc, d.h. verteilt sich das noch wenn es einzieht auf anliegende Bereiche ?

Zum Ausdauersport: Ich versteh katabol so, dass es Naehrstoffe verbraucht und deshalb eher nicht foerderlich ist, Kraftsport dagegen unbedenklich...

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung
Posted by [Muad'Dib](#) on Tue, 11 Sep 2012 20:37:23 GMT

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

Minox penetriert unter die Kopfhaut und wirkt in einem größerem Areal.

Angst braucht man nicht haben, da eh nur tote Haare beim Shedding ausfallen.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung
Posted by [Tuna83](#) on Tue, 11 Sep 2012 21:32:16 GMT

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

Bei mir hat Minox bis an die Tonsur gewirkt obwohl ich es nur an den GHEs aufgetragen habe.

Wenn man Fin 10 Jahre nimmt und einen guten Status mit mittelmässigen GHEs hält (so habe ich es verstanden), würde ich sehr davon abraten Minox zu nehmen. Zumal der Haarausfall ja auch wieder gestoppt hat.

Mit Minox anfangen ist eine Sache, aber dann wieder damit aufhören geht oft nach hinten los.

Ich hab persönlich schlechte Erfahrungen mit Minox gemacht deshalb bin ich da voreingenommen, aber ich würde es nochmal überdenken.

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung
Posted by [schutzgeist](#) on Wed, 12 Sep 2012 06:16:16 GMT

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

Muskelaufbau oder auch Kraftsport natura (bedeutet also ohne zusätzliche Testostoren quellen) ist NICHT der Grund für schnelleres voranschreiten der AGA.

Das hatten wir schon duzent mal:

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/17788/>

<http://www.peak.ag/blog/aufklarung-eines-mythos-%E2%80%93-bodybuilding-verursacht-haarausfall>

Ich zitiere:

Bei Personen, die unter erblich bedingten Haarausfall leiden, hat der körpereigene Testosteronspiegel, auch nur wenig Einfluss auf die Zahl der ausfallenden Haare. Selbst wenn

dieser ein paar Prozent nach oben oder unten schwankt, hat das auf den Verlauf der androgenetischen Alopezie kaum einen Einfluss. Nehmen die betreffenden Personen allerdings Steroide in Form von z.B. einer exogenen Testosteronsubstitution zu sich, wird der Haarverlust deutlich schneller voranschreiten, als unter „normalen“ Umständen. Der immens erhöhte Testosteronwert sorgt dafür, dass über die 5-Alpha-Reduktase auch mehr DHT gebildet wird. Dieses wiederum beschleunigt den Verlauf der androgenetischen Alopezie um ein vielfaches.

Es sollte an dieser Stelle noch erwähnt werden, dass sich Testosteron an sich positiv auf das Haarwachstum auswirkt. Die Haare benötigen sogar eine gewisse Mindestkonzentration, um gesund und stark zu wachsen. Von daher ist es für das Haarwachstum sogar von Vorteil, wenn man über einen körpereigenen Testosteronwert im Normalbereich verfügt.

Also ran an das Eisen !

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung
Posted by [powerranger](#) on Thu, 13 Sep 2012 09:59:17 GMT

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

Auch wenn ihrs nicht glaubt: Gestern nach 2 Wochen Pause mal wieder Sport und heute wieder etwas vermehrt Haar gefunden. Denke so 90- 120 Stück, aber da der Haarstatus seit Monaten gleich bleibt, mach ich mir da mal keine Gedanken.

Minox übrigens nach 2 Monaten abgesetzt. Ich glaube kaum, dass es vorne in den GHE viel reißt, jedenfalls hab ich zu viel Angst, dass es mehr kaputt macht und nur wegen minimaler GHE etwas riskieren lohnt nicht meine ich.

Übrigens fallen die Haare vermehrt hinten aus und an den Seiten, vorne kaum.

Vielleicht sollte ich das Zählen auch lassen, es macht jedenfalls mich nur verrückt und versaut einem den Tag, wenn man mal mehr findet. Da ich lange Haare habe, sieht es auch immer etwas dramatischer aus...