

---

Subject: Sch...Shedding

Posted by [Darrell77](#) on Sun, 02 Dec 2012 22:38:33 GMT

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

---

Hallo!

In periodischen Abständen poste ich mal hier um mir wieder Mut zu holen. Bin jetzt seit 1 1/2 Jahren auf Fin. Soweit so gut. Habe lange, sehr lange Shedding gehabt. Also über viele Monate 120+ Haare verloren. Dazwischen dann nach mehr als einem Jahr runter auf 50-70 über einige Zeit. Ich denke dass sich mein Status an der Front doch recht deutlich verbessert hat (inkl. GHE) und hinten auch etwas, zumindest gehalten.

Jetzt ist mir aufgefallen, dass mir plötzlich wieder viele Haare ausgehen. Vor kurzem beim Waschen wieder jede Menge Haare in der Hand. Außerdem bin ich nicht sicher, aber hinten kommt es mir so vor, als ob der Status etwas schlechter geworden ist. Ist alles sehr minimal und marginal, und wir alle haben unsere Good und Bad Hair days, aber ich möchte wirklich sichergehen, dass ich den Status halte...

Ich bin auf 1.25mg EOD und Foam in der früh und 1ml Minox am Abend. Seit 2 Monaten hab ich auf EOD reduziert, davor 1.25mg ED. Davor 5-6 Monate so und am Anfang 0,5mg pro Tag. Der Grund der Reduktion war die oft diskutierte hier, dass ED zu viel ist etc. Außerdem hatte ich sehr trockene Augen und reduzierte Libido. Die Libido ist derzeit eigentlich echt ok (das ist toll) und die Augen sind deutlich besser. Keine Ahnung ob ersteres mit der Reduktion zu tun hat. Egal. Mir geht es hier NUR um das Halten meines Status. Ich bin ca. NW2 mit lichter werdender tonsur und sehr guter Haarlinie. Ich bin 35 und noch sieht niemand wirklih, dass ich Haare verliere. Das soll so bleiben, vor allem, weil ich meiner Meinung nach schon alles mache.

Was soll ich eurer Meinung nach tun? Über Tipps wär ich dankbar...

Vielleicht bin ich auch einfach einer der immer viel verliert, aber es kommt mir schon langsam komisch vor, dass das immer noch 120-150 sind beim Waschen. Und auch über so lange Zeit und immer wieder. Ist ein Wunder, dass ich noch so viele Haare habe.

Danke!

---

---

Subject: Aw: Sch...Shedding

Posted by [malcanum](#) on Mon, 03 Dec 2012 00:03:26 GMT

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

---

Gute Fotos machen, und viertel jährlich abchecken.

Diese dann ins Forum stellen, und man kann mehr dazu sagen

---

---

Subject: Aw: Sch...Shedding

Posted by [Darrell77](#) on Mon, 03 Dec 2012 10:40:19 GMT

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

---

Leider (oder eher zum Glück) ist das auf Fotos gar nicht nachvollziehbar. Dazu hab ich zu viele Haare...

Der Status ist wirklich ganz gut. Es ist vielleicht auch falscher Alarm.

Ich weiß ja, dass die Anzahl an verlorenen Haaren kaum Aufschluss gibt. Ich war und bin auch geduldig und gebe Fin seine Zeit. Wie gesagt, zwischenzeitlich war ich schon in einem sehr normalen Bereich an verlorenen Haaren. Aber es ist einfach sehr besorgniserregend für mich, dass sich nach so langer Zeit immer noch keine merkliche Besserung einstellt.

Bin nur am Überlegen, ob ich die Dosis zB wieder auf 1.25mg ED hochfahren soll. Vielleicht reicht ja nicht bei mir...

Weiß eh, dass das recht sinnlos ist, sowas zu posten ist alles einfach sehr subjektiv. Wahrscheinlich sollte man einfach vertrauen...

---

Subject: Aw: Sch...Shedding

Posted by [Darrell77](#) on Thu, 06 Dec 2012 20:37:10 GMT

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

Hat niemand einen Tipp oder? Wieder sicher 200 Haare in der Dusche. Was kann der Grund sein. Glaube schon, dass Fin grundsätzlich wirkt. Hab an meinem Regime seit Oktober nichts geändert außer dass ich wieder mit einem Multivitaminpräparat angefangen (wo auch Biotin und Zink drin ist) und Fischöl.

Kann das von einer Findosisverringerng von vor 2 Monaten stammen? Reichen die 1.25mg EOD ev. nicht?

Danke..

---

Subject: Aw: Sch...Shedding

Posted by [Haar20](#) on Thu, 06 Dec 2012 20:47:07 GMT

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

Die 1,25 mg alle 2 Tage genügen und sind sowieso zu viel.

Wenn dein Status noch so gut ist kannst du eh nicht genau wissen wie stark der HA mit oder ohne Fin wäre.

Außerdem ist es nicht so wichtig wieviele Haare ausfallen sondern eher was davon wieder nachkommt. Fin und Minox greifen stark in die Zyklen ein weshalb es sowieso normal ist dass ein vermehrter Haarwechsel von statten geht...also entspann dich!

---

Subject: Aw: Sch...Shedding

Posted by [Darrell77](#) on Thu, 06 Dec 2012 21:20:14 GMT

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

Danke für die Antwort!

Ja grundsätzlich weiß ich das ja auch, dass es drauf ankommt wieviel nachkommt. Aber wenn du über längere Zeiträume 120+ Haare lässt, stellst du dir irgendwann schon die Frage ob da echt genug nachkommt. Und ich hab diese Sheddingphasen wirklich sehr oft. Dass Fin in die Haarzyklen eingreift bzw. diese beschleunigt hab ich so noch nie gehört. War mir nicht bekannt. Ich weiß nur dass vermehrt Haare in den gleichen Zyklus der Wachphase zu Beginn geschickt werden, was sich erst mit der Zeit auflöst bzw entkoppelt...

Ich hoffe du hast recht, ich hab jetzt langsam eigentlich ein wenig Ruhe gefunden nach 1 Jahr kompletter Paranoia.

---