
Subject: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Schneemann](#) on Sat, 08 Dec 2012 11:46:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie soll es anders sein, auch bei mir ist "Haarausfall" ein Thema. Ich bin nun "erst" 21 Jahre und ein wenig ratlos. Nun wird eine kleine "Geschichte" folgen, also wäre es super wenn ihr euch die paar Minuten nehmt und sie zumindest euch mal anhört...

Eigentlich hat die ganze Geschichte schon seit meinem 17 ten Lebensjahr begonnen. Zuerst mit Geheimratsecken und von Jahr zu Jahr sind die halt immer größer geworden. Ich muss sagen, dass dies mich eigentlich nie gestört hat, doch bis genau vor einem Jahr war Schluss mit lustig. Es kam zu einer leichten Ausdünnung der Haare am Hinterkopf (Tonsurbildung) oder wie man das nennt... Ich will hier jetzt keinen zu nahe treten, aber für mich persönlich sieht das total hässlich aus, und damit drück ich mich noch milde aus :/

Bin danach direkt zu meinem Hausarzt gegangen und der hat mich zu einem Hautarzt weitergeschickt, der meinte: "Ja das ist anlagenbedingter / erblichbedingter Haarausfall". Ich war total schockiert, als ich hörte dass dies nicht "heilbar" ist, und nur mit lebenslanger Behandlung mit Minoxidil hinausgezögert werden könnte.

Also ging ich zur Apotheke und habe mir das mal geholt und für vll 2 Wochen angewendet. Zu diesem Zeitpunkt war ich noch mit meiner Freundin zusammen, mir war die doofe Schmiererei zu peinlich und habe damit aufgehört. Ich habe anderweitig im Internet regagiert und versucht meinen Haarausfall iwie anders zu erklären. Ich stoss dabei unter anderem auf das Thema "Übersäuerung", dieses hat sich relativ plausibel angehört und habe versucht meinen Körper zu entsäuren....

Habe mich nur mehr von Obst und Gemüse ernährt und dies für einige Wochen durchgehalten, habe daraufhin im Frühjahr sogar gefastet (1 Woche nichts essen und nur Wasser trinken) Ich muss sagen dass dies sogar gut tat, und werde dies auch jedes Jahr einmal im Frühjahr machen, damit mein Körper wenigstens eine kurze Zeit hat, sich zu regenerieren und zu erholen. Nichts desto trotz ist der Haarausfall mit gleichbleibendene Tempo voran geschritten.

Dann ist mir der Gedanke gekommen, dass mein Haarausfall wahrscheinlich was mit meinem Krafttraining welches ich im Sommer letzten Jahres angefangen habe, zu tun hätte. Ich bin relativ dünn, also wiege auf 1,73 nur 60 kg. Ich wollte bissl zulegen und habe demnach auch diese Kohlenhydrateshakes genommen. Mein Gedanke der nun daraus folgte war jener, dass diese Maßen an Kohlenhydraten meinen Körper vll überfordert hätten und dieser sich nicht mehr auf die wesentlichen Sachen wie das Haarwachstum konzentrieren konnte. Habe damit dann auch aufgehört, also mit dem trainieren und diesen Shakes. Aber laut diesem Threat "www.team-andro.com/dht.html" wo ich jetzt die Tage mal drauf gestosen bin, wird beschrieben, dass durch "normalen und legalen" Kraftsport, Haarausfall nicht gefördert wird.

Ich habe vor einem Jahr ein Blutbild machen lassen und vor kurzem wieder, und bei beiden waren alle Werte wirklich perfekt, so hat es mir mein Hausarzt halt erklärt. Also einen Nährstoffmangel oder so konnte ich mir nicht vorstellen.

Naja weiter zu meiner Geschichte zurück...

Habe nach der Fasterei, dann mal was im Internet gefunden "AC Therapie". Ich muss sagen ich habe mir dabei sehr viel Hoffnungen gemacht, dass dies die Lösung wäre, klang alles sehr logisch für mich... Habe demnach in Wien bei einem Arzt der dies durchführt einen Termin gemacht und dieser hat dann die Kopfhautspannung gemessen. Im Endeffekt kam raus, dass diese keine Anzeichen gemacht hat, dass sie erhöht und demnach verspannt war und das daraus der Haarausfall resultierte. Ich fand den Arzt echt ok, da dieser ehrlich war... denn er hätte auch lügen können und mir für paar hundert Euro Botox Spritzen in den Schädel jaggen können. Also dies war nicht die Ursache für den Haarausfall, deswegen habe ich weiterregagiert.

Nach einiger Zeit stoß ich auf das Thema PRP. Keine Ahnung was das ausgeschrieben bedeutet.... Es geht einfach darum dass man sich Blut abnehmen lässt und dieses dann zentrifugiert wird und dann das Blutplasma wieder in die von Haarausfall betroffenen Stellen zurück iniziert wird. Habe diese Behandlung Anfang August diesen Jahres machen lassen und dafür 540 € bezahlt, und gehofft dass die Haare dadurch wieder zu wachsen beginnen. Der Arzt in Ungarn meinte, dass nach spätestens 3 Monaten leichter Flaum zu sehen wäre, aber nun sind schon 4 Monate vergangen und nichts kam heraus. Der Haarausfall schritt weiter voran... Also Haarausfall hört sich jetzt krass an, aber ich merk halt, die Haare beginnen bei der Haarlinie sukzessive kleiner zu werden und fallen dann aus, is halt scheisse wenn man sieht wie nach der Reihe bei der Haarlinie die Haare immer weiter schrumpfen

Also PRP war auch nicht die Lösung...

Bin dann auf den gewissen "Derma Roller" gestoßen... Angeblich wurde nämlich laut einer Studie nachgewiesen, dass durch eine minimale Verletzung der Haut, neue Haarfollikel im Randgebiet der Wunde produziert werden würden... Habe dies dann auch für einige Wochen ausprobiert, aber nichts ist gewachsen....

Nach einer erneuten Regege, bin ich auf das Thema Schwermetallvergiftung gekommen, habe mir darüber ein Buch gekauft und mich auch eingelesen. Dort stand unter anderem drinnen, dass Amalgam (was bei den Zahnfüllungen gerne verwendet wird) hoch GIFTIG sei ! Habe daraufhin sofort einen Termin bei einem Privat Zahnarzt gemacht, welcher bekannt ist, eine schonende Amalgamentfernung durchzuführen. Daraufhin empfahl er mir, um das angereicherte Amalgam im Kiefer und Körper, erfolgreich auszuleiten, eine gewisse Chlorella Alge zu mir zu nehmen. Denn diese könne das Amalgam im Körper erfolgreich binden und ausscheiden... Habe diese dann auch einige Monate regelmäßig mit Vitamin C eingenommen. Parallel begann ich auch Bärlauchelixir einzunehmen, denn dieses helfe auch, Schwermetalle aus dem Bindegewebe zu entfernen. Abschließend habe ich dann nach einigen Wochen auch regelmäßig Koriander zu mir genommen, denn Koriander ist angeblich dafür bekannt, Schwermetalle nicht nur aus dem Bindegewebe herauszulösen sondern auch aus den Zellen im Gehirn. Alles in allem, hatte es bestimmt eine positive Wirkung auf meinen Körper und auf meine Psyche, denn wie habe ich mich nach dem ganzen erleichtert gefühlt, früher bin ich nach der Schule nachhause gekommen, und sofort schlafen gegangen, da ich so müde war, aber nun, kommt das viel seltener vor, bin einfach energie geladener und frischer... Aber nichts desto trotz schritt der Haarausfall weiterhin voran.

Ich hoffe ihr könnt mich ein wenig verstehen, weil ich so hartnäckig nach einer Lösung meines Problems suchte und nicht einfach mir eine Chemiebombe in den Körper einführen wollte und oder mir des stinkendes scharfes Zeug, was man Minoxidil nennt, auf meine Kopfhaut schmieren wollte. Ich suchte nach einer Alternative...

Nun werdet ihr bald denken... Mann ist der Typ kindisch und naiv..... Aber ja, als ich diese Tonsurbildung entdeckte, war meine Lebensfreude und mein Selbstvertrauen im Arsch. Meine Beziehung habe ich dann nach dem entdecken der "Tonsur" nach weiteren 3 Monaten beendet. Da ich mich nicht mehr attraktiv fand und ein wenig in Selbstmitleid versunken bin. Ich wollte es um ehrlich zu sein, eher beenden, bevor sie es tat Obwohl sie meinte dass es ihr wirklich nicht stört...

Ich weiß nicht, wie euch das Thema Haarausfall belastet hat, aber nach dem ganzen hin und her, seh ich wirklich keinen anderen Ausweg mehr, mir Finasterid und Minoxidil zu kaufen. Ich habe am Dienstag einen Termin bei einem weiteren Hausarzt, der mir dann das Rezept gibt und ich mir dies dann bei der Apotheke besorgen kann. Eine Haartransplantation ist sowieso geplant, ich möchte jediglich schauen, ob nicht vll doch wieder Haare nachwachsen können, damit mir die Haartransplantation nicht allzu teuer kommt.

Es gibt ja nicht nur dieses Finasterid (Propecia) und Minoxidil, sondern auch "Procerin" was ja angeblich nur aus "natürlichen" Bestandteilen besteht, aber was ich hier so im Forum gelesen habe, ein totaler Mist sein soll. Ist es ein Problem wenn ich bereits ab 21 mit einer Behandlung von Finasterid 1mg beginne ? Kann es dann sein, dass das mit 30 dann keine Wirkung mehr zeigt, und ich auf einmal mit einer voll Glatze darstehe ?

Mein derzeitiger Plan ist nun, ich besorg mir Minoxidil und Finasterid und wende das mal für ein paar Monate an, wenn ich Glück habe, sind neue Haar gewachsen, oder der Haarausfall ist gestoppt oder halt nur verlangsamt worden... aber in allen 3 Fällen würde ich anschließend eine Haartransplantation vornehmen lassen wollen. Und natürlich mit der Behandlung von Finasterid und Minoxidil fortfahren. Falls der Haarausfall dann doch nicht gestoppt worden ist, sondern nur verlangsamt, würde ich von Jahr zu Jahr, oder in 3 Jahre oder 5 Jahres abschnitten, wie es halt notwendig ist, eine Haartransplantation nachlegen. Würd mir bis nach vorne eine schöne Haarlinie machen wollen (mit den schönen Haaren vom Hinterkopf), also komplett auffüllen die Geheimratsecken, und falls der Haarausfall weiter voran schreiten würde, ich mir dann für den kahlen Bereich der dann entstünde, der dann sowieso von anderen Haaren umgeben ist, mit "anderen" Haaren und wenn es nocht geht wieder welche vom Hinterkopf, auffüllen lassen wollen würde, also Teils Teils, nur um halt eine gewisse Dichte zusammen zu bekommen... Kann Scharmbehaarung dafür verwendet werden ? Ich habe nämlich keine Haare auf der Brust...

Könnt ihr mir Ärzte in Österreich empfehlen die gute Haartransplantationen durchführen ? Moser Medical Group soll ja angeblich total überteuert sein und die Qualität lässt auch zu wünschen übrig... In Ungarn gibt es ja diese ProHaarKlinik, welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht ? Ich habe aber wieder bissl angst ins Ausland dafür zu gehen, da ich ja schon bei diesem PRP reingelegt wurde....

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Mikey87](#) on Sat, 08 Dec 2012 12:51:35 GMT

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

hey, landsmann.

also ganz schön viel was du hier schreibst für deinen ersten Post. Also gleich vorweg: du hast schon sehr lange eine ghe (was ja sehr typisch für eine AGA ist). Die Lichtung an der Tonsur, wie du es beschreibst ist auch ein Indiz dafür. Bei mir ist es eine leichte Lichtung seitlich an den Schläfen und eine sehr starke diffuse am Oberkopf/Tonsur, und das 6 Monaten nach ner Vollmähne. Blutwerte sind wie bei dir gut. Nun ich habe mich auch Wochen hier und auf anderen Seiten eingelesen und bin jetzt endgültig zu dem Entschluss gekommen, dass die ganzen Produkte gegen Haarausfall die uns die Werbung verspricht nix bringen. Es sind halt nun mal Fin und Minox die am besten wirken. Aber wo Wirkung da auch Nebenwirkung. Das soll dir auch klar sein. Angefangen habe ich mit Minox im September, ohne NW's und minimalen Neuwuchs. Das Geschmiere finde ich nicht so schlimm. Man gewöhnt sich daran und wenn du sagst jedes mal nach dem Zähneputzen trägst du es auf, wirds zur Routine. Habe bisher Rogaine Foam den ich sehr praktisch finde weil er schnell eintrocknet, nicht so schlimm riecht und den Haaren etwas halt gibt. Letzte Woche habe ich mir 5% von Kirkland/flüssig bestellt da der Preisunterschied sehr groß ist und es mir am Abend eh egal ist wie schnell dieses Zeug eintrocknet. Außerdem hab ich etwas längere Haare und mit dem Schaum bleibt auch einiges daran Kleben --> mehr Verbrauch --> teurer.

Ich habe dennoch starke Lichtung und kann nur mit nem styling das ganze verstecken. Habe mich auch ewig in das Thema Fin reingelesen und bin für meinen Teil zu dem Entschluss gekommen damit anzufangen. Bestellung ging letzte Woche raus. Dosierung möchte ich mit 0,5mg beginnen (soll ja kein großer Unterschied sein zu 1,25mg) mit jeweils 3 Wochen on/1 Woche off . Sollten jedoch starke NW's auftreten werde ich es absetzen. Zusätzlich Zink & Biotin. Alle 3 Tage KET Shampoo. Naja du bist noch jung und eine HT sollte man anscheinend nicht so bald machen wenn noch nicht klar ist welchen Status du am Ende haben wirst.

An deiner Stelle würde ich mich reinlesen bzgl. möglichen Nebenwirkungen von Fin/Minox...danach musst du selbst abwägen ob du es nimmst oder deinen Haarausfall akzeptierst. By the way: ich denke die Psyche hat auch sehr großen Einfluss auf deinen Haarstatus. Wenn du mit deiner Freundin schluss machst wegen der Lichtung

an der Tonsur wird es sicher nicht besser. Fang wieder an zu trainieren, steigere dein Selbstwertgefühl, dann wirds bestimmt auch besser. Ich bin auch grad dabei, und weiß es ist verdammt schwer.

Hoffe meine derzeitigen Erfahrungen haben dir geholfen, bei genaueren Fragen gibts genug andere "Experten" die dir helfen können.

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Schneemann](#) on Sat, 08 Dec 2012 13:46:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey cool, danke für die schnelle Antwort !

Du sag mal, gibt es einen Unterschied zwischen der 5% Minoxidil Lösung die man in der Apotheke bekommt und jende, die man aus dem Internet bestellt ? Kann man sicher sein, dass die Minoxidil Produkte aus dem Internet auch wirklich wirken ?

Der Preis wird wie gesagt aus dem Internet besser sein... meine Vermutung...

Die Lichtung bei den Schläfen habe ich auch, also so ein kleiner Bereich wo es halt heller ist.

Warum machst du nicht gleich 1 mg Finasterid ? Ich würd es so lange machen, bis die Nebenwirkungen zu groß werden und dann nur mehr alle 2 Tage einnehmen. Und Warum machst du 3 Wochen on und 1 Woche off ?

Zink und Biotin hast da so Tabletten vom DM oder so ?

Wegen Shampoo werd ich glaub ich bei meinem aktuellen bleiben, "Himalaya Shampoo basisch" keine Ahnung ob dies auch DHT hemmt, aber es ist halt schonend und ohne chemicalien...

Ich habe mich eh schon entschieden, Minoxidil und Fin werd ich einnehmen. Ich werde halt anfänglich halbjährlich einen Bluttest machen lassen um zu sehen, ob da was faul ist und ansonsten weiß man eh im endeffekt selbst am besten, ob es einen gut tut oder nicht.

By the way... hast du nicht vor eine Haartransplantation vorzunehmen ?

Jop ich werde daran arbeiten, danke für deine Unterstützung

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Mikey87](#) on Sat, 08 Dec 2012 14:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneemann schrieb am Sat, 08 December 2012 14:46

Du sag mal, gibt es einen Unterschied zwischen der 5% Minoxidil Lösung die man in der Apotheke bekommt und jende, die man aus dem Internet bestellt ? Kann man sicher sein, dass die Minoxidil Produkte aus dem Internet auch wirklich wirken ?

Hier im Forum findest du alles bzgl. Produkte und Bezugsquellen. Minox, NEMs gibts bei Biovea, Fin beim Arzt oder Generics24. Denke der Großteil hier bestellt dort. Die Minox Produkte sind die selben nur hald billiger als in der Apotheke. Und die bestellen soweit ich das von mir sagen kann auch problemlos nach Österreich.

Zitat: Warum machst du nicht gleich 1 mg Finasterid ? Ich würd es so lange machen, bis die Nebenwirkungen zu groß werden und dann nur mehr alle 2 Tage einnehmen. Und Warum machst du 3 Wochen on und 1 Woche off ?

hm gute frage, habs hier oft gelesen dass die hälfte der Dosierung nicht gleich hälfte der Wirkung erzieht sondern minimal bis gleich ist. Wozu dann NWs riskieren. Wenn kein Erfolg/keine NWs kann man ja noch raufgehn, ist aber whs von Typ zu Typ unterschiedlich. 3 on/1off soll bzgl. Nebenwirkung ect. besser sein. Der Körper "gewöhnt" sich nicht zu sehr daran. Gibts hier aber genug Beiträge dazu....musst bissl reinlesen.

Zitat:

Wegen Shampoo werd ich glaub ich bei meinem aktuellen bleiben, "Himalaya Shampoo basisch" keine Ahnung ob dies auch DHT hemmt, aber es ist halt schonend und ohne chemicalien...

Naja KET (Wirkstoff Ketoconazol), soll gut für die Kopfhaut sein vorallem wenn du minox verwendest und evtl Irritationen haben solltest. Denke der Großteil hier verwendet es auch. Ket wird zudem aufgrund des enthaltenen Ketoconazol eine leicht anti androgene Wirkung nachgesagt. Anti androgen bedeutet, dass die Haarfolikel vor dem schädlichen Einfluss des DHT geschützt werden.

Zitat:

By the way... hast du nicht vor eine Haartransplantation vorzunehmen ?

Nein ich habe keine GHE, beginne wenn die Lieferung da ist mit Fin. Sollte es schlimmer werden dann vielleicht.

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Schneemann](#) on Sat, 08 Dec 2012 14:34:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

super danke, ja werd mich mal bissl einlesen.

Wenn du mit 0.5 Finasterid beginnst, teilst du einfach die 1 mg Tabletten oder ?

Oder gibts die auch mit 0,5 zu kaufen ?

Wie lange machst das dann mit 3 on und 1 off ?

Ok, muss dann mal schauen wo es dieses KET gibt, danke für die erneute schnelle antwort

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Mikey87](#) on Sat, 08 Dec 2012 15:09:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also es gibt nur 1mg oder 5mg, wobei letzteres verhältnismäßig billiger ist.
Mit nem Tablettenteiler sollte das funktionieren aber hab meine Lieferung ja noch nicht bekommen...on/off dauerhaft.

KET von Hexal hab ich mir bei Amazon bestellt

Subject: Aw: Meine Erfahrungen und eure Hilfe bitte !
Posted by [Schneemann](#) on Sat, 08 Dec 2012 15:14:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, danke nochmal, werd es auch so machen
