
Subject: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)

Posted by [Rosenkranz](#) on Sun, 09 Dec 2012 18:41:32 GMT

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

Ein herzliches Servus an alle Leidensgenossen!

Mein Name ist Alexander, ich bin 23 Jahre alt und auch meine Haare fangen an, den Weg alles irdischen zu gehen.

Eine Veränderung meines Haaransatzes habe ich mit Schrecken vor gut 2 Monaten in einem Schlüsselerlebnis

bemerkt, und bin zur Apotheke gerannt, um mir Abhilfe zu verschaffen. Dass das eine völlig naive Herangehensweise

an die Problematik darstellen sollte, habe ich erst später bemerkt.

Ein anschließender Besuch beim Dermatologen ergab die Diagnose einer AGA, für mich ein kleiner Schlag in die Magengegend.

Ich habe mich sofort umgehend in meiner Familie informiert, (ich bin selber ein Jahr Biologie-Student gewesen

und kenne mich ein bisschen besser mit Genetik aus als der Allgemeingebildete) ob Jemand über Haarausfall geklagt hat.

Weder väterlicherseits noch mütterlicherseits gab es auch nur eine einzige Problematik mit dem Haaransatz, ein "manchmal

überspringt das eben eine Generation" des Mediziners lässt mich auch noch heute stark zweifeln und ist mmn. unhaltbar -

alle Allele (Genotyp) die Haarabbau begünstigen im nicht vorhandenen Phänotyp von Eltern mitbekommen? Hmpf!

Zu der Situation: ich trage halblange, leicht lockige blonde Haare, der Status entspricht wohl einem Hamilton-Norwood-Schema II;

der Frontalansatz ist unverändert, die Geheimratsecken allerdings schon sichtbar - das Haar um den Scheitel herum dünnt aus.

Es sieht für Uneingeweihten immer ein wenig schlimmer aus - ich hatte von Beginn an nie einen besonders tiefen Haaransatz.

Da diese ganze Angelegenheit ja zumeist polykausal ist, muss ich auch alle anderen Risikofaktoren bejahen:

ich habe meine Haare lange mechanisch gereizt (drehen und ziehen, 'ne Stressreaktion), ernährte mich nicht gerade

sehr 'Haarfreundlich' - aß z. B. viel fettiges, viel Fleisch, wenig Obst, wenig Gemüse - an Zink und Eisen (nicht Häm-Eisen)

z. B. kaum zu denken. Mir steigt Stress - vor allem emotionaler - schnell im wahrsten Wortsinn zu Kopf, und einige

Sorgen und Probleme haben darüber hinaus für ein extrem hohes Anspannungsniveau bei mir gesorgt.

Diese Zustände habe ich sofort eliminiert und wende mich jetzt auch in diesem Kontext an das Forum.

Ich habe mich dazu entschlossen, in der Sache einen eigenen Frage-Thread zu öffnen - natürlich habe ich mich schon vorher informiert und bin auf einige Hilfen gestoßen, die ich an dieser Stelle hinterfragen möchte.

Minox oder Fin würde ich nur sehr ungerne nehmen; im Zeitraum der Problematik habe ich mich ein wenig an mein Erscheinungsbild und den Gedanken gewöhnt - mit Geheimratsecken habe ich per se erstmal kein Problem.

Ein 'Hubschrauberlandeplatz' auf dem Hinterkopf wäre aber eine Sache, der ich gerne entgegensteuern würde.

Die Mission wäre also, den jetzigen Status Quo zu halten, und evtl. den Scheitel wieder voller zu bekommen.

Neben einer Ernährungsumstellung habe ich auch an NEM gedacht, wüsste aber nicht, was in meiner Situation adäquat wäre.

Eine DHT-Hemmer-Keule wäre es vielleicht nicht, grüner Tee und Kürbiskernsamen vielleicht schon? Konzentriertes Zink

hinzunehmen? Auf traditionelle Extrakte zurückgreifen? Ist das für einen student'schen Geldbeutel bezahlbar?

Bürsten und Scalp-massager? Vor allem periphere durchblutung soll wichtig sein, stehen diese Sachen in einem guten Verhältnis von Anschaffungskosten/Aufwand und Nutzen?

Ein 'markttaugliches' Haarausfall-Shampoo wie Plantur X oder Alpecin anschaffen? Was diese Sachen angeht, bin ich sehr skeptisch; lieber ein naturbasiertes, basisches Antischuppen-Shampoo? Oder gleich bei sanften Haarwassern bleiben?

Intensive Pflege oder weniger intensive Pflege, was ist auf Dauer besser für die Haargesundheit? Muss ich der Pracht tatsächlichen jeden Tag eine Inhaltsstoff-Injection geben, oder reicht bisweilen warmes Wasser?

Mit den bisherigen Strategien (Stressreduktion, Psychohygiene, Ernährungsumstellung) habe ich schon Erfolge erzielt, die Sichtbaren Charakter haben und nicht bloß Wunschdenken sind - als Neurodermitis-geplagter und Allergiker scheue ich mich auch ein bisschen vor einem - zu viel -, was ja bekanntlichermaßen auch Schaden bringen kann.

Gibt es noch Geheimtipps für Jemanden in meiner Situation?

Über eine Erleuchtung wäre ich sehr, sehr dankbar!

Grüße

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [Haareweg](#) on Sun, 09 Dec 2012 22:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das einzige was wirklich hilft ist chemie, sprich fin und minox. bei allen anderen sachen kannst du deinen geldbeutel schonen.

PS: NEMs kann man natürlich dazu nehmen.

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [Anon](#) on Mon, 10 Dec 2012 01:32:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie Haareweg schon sagte: Die einzigen Mittel, die nachweislich helfen, sind Fin und Minox. NEMs nimmt kann man nach belieben dazu nehmen.

So Sachen wie Alpecin, Plantur X oder sonstige Quacksalber-Mittel kannst du getrost ignorieren, da die Wirkung auf den Haarausfall null ist und durch eine Nahrungsumstellung kannst du deine Haare auch nicht retten. Da du gerne wieder dichteres Haar hättest, dann wirst du an Fin und Minox nicht vorbei kommen. Im Forum gibt es genug Informationen, wo du die Medikamente günstig her bekommst.

Mach dir aber bitte keinen Kopf um die möglichen Nebenwirkungen. Teste beide Sachen einfach und wenn du sie verträgst, dann ist alles in Ordnung. Auch wenn du Nebenwirkungen bekommen solltest und die die Medis deswegen eventuell absetzen musst, hast du wenigstens versucht, etwas dagegen zu tun. Ich würde dir dringend raten, dich so früh wie möglich mit Fin und Minoxidil auseinander zu setzen.

PS: Nichts für ungut, aber "Stressreduktion, Psychohygiene, Ernährungsumstellung" hilft bei einer AGA nicht.

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [swissTemples](#) on Mon, 17 Dec 2012 13:08:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tu dir einen gefallen und fang mit Fin an, je früher desto besser. Damit kannst du es stoppen und mit etwas Glück sogar ein paar der Haare wieder zurück kriegen. Ich bereue jeden einzelnen Tag an dem ich gezögert hab mit Fin an zu fangen, ich wär heut sicher NW1 statt NW2.

Minox kann ich persönlich nicht empfehlen aber vielen hilfts, mach es wenn du die Disziplin hast es 2x täglich bis an dein Lebensende anzuwenden.

Diäten, Shampoo's und NEM's kannst du vergessen, ändert garnichts und ist Zeit & Geldverschwendung. Im besten Fall kriegst du nen mini Placebo Effekt.

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [me too](#) on Mon, 17 Dec 2012 22:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, Rosenkranz, musst nicht unbedingt auf 'Swiss Temple' hören, wenn er sagt, Nahrungsergänzungsmittel würden nichts bringen. Ich behaupte nämlich genau das Gegenteil.
Seit ich hochdosiert NEMs nehme, geht es bei mir definitiv vorwärts.
Davor habe ich Jahre lang Fin genommen - müssten jetzt schon bestimmt über 8 Jahre sein - und es hatte sich wahrlich nicht viel getan an Haarwuchs, wohl aber etwas weniger Haarausfall.

Was ich persönlich für wirksam halte:

- Zink Chelat (100 mg)
- Isoflavone (Rotklee und Soja)
- Vitamin B Komplex (von Life Extension: hochdosiert und 3 mal am Tag)
- Chlorella (3 x 7 Gramm am Tag)
- Acetyl Cystein (2400 - 3600 mg)
- flüssiges Colostrum (beste natürliche IGF-1 Quelle)
- Curcumin (unbedingt mit Bioperin)

Auch würde ich Dir zuerst mal den Versuch mit Ell Cranell bzw. Pantostin sehr empfehlen, statt sofort mit Fin anzufangen.

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [swissTemples](#) on Tue, 18 Dec 2012 09:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Mon, 17 December 2012 23:52Hey, Rosenkranz, musst nicht unbedingt auf 'Swiss Temple' hören, wenn er sagt, Nahrungsergänzungsmittel würden nichts bringen. Ich behaupte nämlich genau das Gegenteil.
Seit ich hochdosiert NEMs nehme, geht es bei mir definitiv vorwärts.
Davor habe ich Jahre lang Fin genommen - müssten jetzt schon bestimmt über 8 Jahre sein - und es hatte sich wahrlich nicht viel getan an Haarwuchs, wohl aber etwas weniger Haarausfall.

Was ich persönlich für wirksam halte:

- Zink Chelat (100 mg)
- Isoflavone (Rotklee und Soja)
- Vitamin B Komplex (von Life Extension: hochdosiert und 3 mal am Tag)
- Chlorella (3 x 7 Gramm am Tag)
- Acetyl Cystein (2400 - 3600 mg)
- flüssiges Colostrum (beste natürliche IGF-1 Quelle)
- Curcumin (unbedingt mit Bioperin)

Auch würde ich Dir zuerst mal den Versuch mit Ell Cranell bzw. Pantostin sehr empfehlen, statt sofort mit Fin anzufangen.

Dann zeig uns doch mal deine Fortschrittsbilder, gibt nämlich niemand dem durch NEM's Haare nachgewachsen sind. Und dass man IGF-1 nur durch Spritzen in den Körper aufnimmt weisst du anscheinend auch nicht, da kannst du noch so viel Colostrum fressen die Magensäure zersetzt es komplett.

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [Rosenkranz](#) on Tue, 18 Dec 2012 15:54:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank schon mal für die Antworten!

Wie ich bereits geschrieben habe, zweifle ich die AGA sehr stark an - aus triftigen Gründen.

Die Familiengenetik spricht ein klares Bild - ich war mir der androgenetischen Problematik bis zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht bewusst, weil die Haaransätze durchweg gerade verlaufen und alle Ahnen einen vernünftigen Schopf vorweisen konnten.

Da würde ich eher mal darauf tippen, dass sich die Stellen leicht aufgrund einer natürlichen Entwicklung so verhalten.
Wenn das der Fall ist, will ich überhaupt nicht eingreifen. Wenn es nämlich bei den leichten Geheimratsecken stoppt, sehe ich keinen Anlass zum Handeln.

Die Frage ist auch: welches geringere Übel möchte ich wählen? Kosten & medikamentöse 'Abhängigkeit' oder das Risiko eines frühen Haarverlustes...
Wenn ich mir alles Wissen, was ich bisher zu Fin habe, vor Augen führe, dann lasse ich es lieber drauf ankommen.

Zweitens ist schon Neuwuchs zu verzeichnen - auch an der Stelle der Geheimratsecken - den ich mir definitiv nicht einbilde, und der auch nicht sofort wieder ausfällt. Schon alleine deshalb möchte ich nicht auf solche Art und Weise in den Hormonhaushalt meines Körpers eingreifen.

Die Infos zu den NEMs nehme ich sehr gerne mit. Ich glaube zwar, dass die Liste nur beschränkt verallgemeinerbar ist (Zink ist es z. B. schon, so wie ich die Mechanismen verstanden habe), aber es ist auch gut zu wissen, dass Man(n) auch auf diese Weise erfolgreich eingreifen kann. Für weitere Tipps bin ich natürlich dankbar!

Grüße

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 18 Dec 2012 15:59:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur mit Nems Neuwchs ich gehe davon aus, dass du gerade keine Kamera zur Hand hast

Subject: Aw: noch ein Hilfesuchender Neuling... :)
Posted by [Rosenkranz](#) on Tue, 18 Dec 2012 16:15:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, wenn es eine AGA ist, bringt vermutlich die beste NEM nichts.

Aber ich habe weder eine Haaranalyse durchführen lassen, noch ein großes Blutbild, noch sonstwas.

Die Information vom Mediziner (nach dem Händedruck) war: "tja, das ist wohl so." - eine denkbar gute Diagnose.

Wieso sollte ich also weiterhin an einer Diagnose festhalten und entsprechende therapeutische Methoden auffahren, wenn sie so unplausibel ist? Ich habe auch bisweilen Kopfschmerzen, und laufe nicht sofort mit dem Verdacht auf ein Aneurysma ins Krankenhaus.
