

Vorweg: Ich hoffe, ich bin hier im richtigen Unterforum gelandet. Falls nicht, bitte verschieben. Hab echt kein Passenderes gefunden.

Damit ich meine Hintergründe (NW-Status, Geschichte, bisherige Medikation) in anderen Postings nicht stets aufs Neue wiederholen muss, was sowohl für mich als auch für eine irgendwann nervig ist, und die ganze Geschichte einfach meine Signatur sprengen würde, dachte ich mir, ich leg dazu mal einen Thread an, der einerseits meine Vorgeschichte erzählt und andererseits meine aktuelle AGA-Entwicklung dokumentiert. Das wird dann in meiner Signatur verlinkt.

Ich werde von Zeit zu Zeit die Geschichte mit Details ausfüllen, heute gebe ich für's erste aber mal nur einen Überblick.  
Dann fangen wir mal an:

#### Vorgeschichte

Jahrgang 1981, AGA ging pünktlich zum 18. Geburtstag los. Der Scheitel wurde breiter, der Ansatz wich etwas zurück, aber vor allem, die Tonsur traf es heftig. Die ersten Monate war ich der einzige, der das alles bemerkte, 9 Monate später wurde ich schon vielfach in der Abi-Klasse, später im Zivi drauf angesprochen, ob ich eine Krankheit hätte etc... ich hatte bzgl. AGA aus der Jugend noch etwas "Polster", weil ich als Kind und Jugendlicher bestimmt 2x oder 3x so viele Haare auf dem Kopf hatte wie der Durchschnitt, so dicht, dass es fast "unecht" aussah und die meisten Frisuren nur möglich waren, wenn man mit der Ausdünnerschere vom Friseur massiv ausdünn. Innerhalb weniger Jahre sollte sich das dann umkehren.

Mit 19/20 Jahren informierte ich mich dann zuerst umfassend im Internet und bat daraufhin zunächst den örtlichen Dermatologen, danach meinen Allgemeinmediziner und letztendlich einen Dermatologie-Professor an der Uni-Klinik, mir Finasterid zu verschreiben. Alle 3 Ärzte weigerten sich vehement und pochten auf die Behauptung, es gebe einfach noch kein Mittel, ob Haarausfall zu stoppen, und es wäre völlig indiskutabel wegen sowas in den Hormonhaushalt eingreifen zu wollen. Ich sollte mich halt damit abfinden und fertig. Rezeptfreies Minox als topisches Mittel kannte ich damals leider noch nicht, hatte meine Hoffnung auf Fin gesetzt (heute weiß man, AGA-Stopp bei 80% bis 90% der Patienten), bei 65% sogar Neuwuchs.

Dies heute zu wissen und als 20-Jähriger damals auf dem vermutlich Weg gewesen zu sein, während sich die Ärzte querstellten, das tut ganz schön weh. Dass ich in den nachfolgenden Jahren Depressionen hatte, die bis heute anhalten, dafür kann ich nicht allein die AGA verantwortlich machen, aber so wie Dinge gelaufen sind, hat die AGA in meine Fall schon einen großen (und entscheidenden) Anteil daran. Ich trage für mein Leben gern lange Haare, sehe sie auch als Teil meiner Persönlichkeit, weil sie einfach besser zu meinem Gesicht passen und meine Mimik positiv unterstreichen. Einige Haare versuchte ich das mit dem Überdecken der Tonsur, aber irgendwann sah ich aus wie Guildo Horn, und entschied mich schweren Herzens für den mm-Schnitt. Das hielt ich 3 Jahre durch, ging ins Fitness-Studio und in die Sonne... aber es verging nicht ein Tag, wo ich nicht in den Spiegel blickte und mir klar war: "Das bin einfach nicht ich!" Diesen mm-Schnitt mit Mönchstonsur - das konnte ich einfach nicht annehmen. Ja, was nun? Inzwischen war ich 26 und mein Status ungefähr NW5. Als dunkelhaariger Typ fällt eine lichte/kahle Tonsur natürlich noch mehr auf als bei blonden Menschen. Ich hab kein

eigenes Foto von mir, aber eine Person, die meinem Status sehr nahe kommt, ist der Fußballspieler Jan Schlaudraff, den ihr u.a. auf diesem Foto bewundern könnt.

Ich erkundigte mich weiter, welche Lösungen es gab, und überwand mich irgendwann, ein Toupet zu tragen. Zuerst ContactSkin, nicht schlecht, aber teuer und mit Nachteilen, danach verschiedene Anbieter von SwissLace-Toupets, zuletzt Toplace, wo ich bis heute bin. Das war im ersten Moment eine tolle Verbesserung. Das neue Selbstwertgefühl dadurch überdeckte die praktischen Nachteile. Nun, nach 6 Jahren Toupet in allen Lebenslagen, merke ich, dass ich damit "auf Dauer" nicht glücklich werde.

Während der ganzen Toupet-Zeit schaute ich auch schon viele Jahre, was bei Haartransplantationen heutzutage möglich ist. Fing an, nebenher (trotz der stärker werdenden Depressionen) viel zu arbeiten und etwas Geld zur Seite zu legen, um eines Tages die erhoffte CURE-Transplantation zu machen - koste es, was es wolle!! Solang es wirklich THE CURE ist. Leider verschlechterte sich der dafür vorgesehene Donor im Haarkranz ganz rapide in den letzten Jahren, und 2011 ließ ich mich von einem bekannten HT-Spezialisten in Berlin beraten, und der meinte, aus meinem Donor könnte man nichts machen. "Mit viel Glück" bekomme ich den über Jahre wieder hin, aber die Chance sei gering. Verfluchte Axt! Er empfahl mir einen HairLaser, und außerdem, meinen langjährigen Vegetarismus aufzugeben. Außerdem hatte ich im Vorfeld 2 Jahr mit meinem Medikament gegen die leichte SD-Unterfunktion geschlampt, und genau da wurde es dünner.

Fin hätte der mir unterstützend sofort verschrieben, würd er jedem seiner Patienten unbedenklich verschreiben... aber an dem Tag war ich erst mal genug entmutigt und "Status nur halten" war mir bei der Prognose sowieso wurscht, so dass ich dankend ablehnte.

Seit 21.02.2014...

...also heute seit 3 Tagen, fahre ich ein neues Konzept. Inspiriert durch einige Erfolgsberichte bei denen es sogar Neuwuchs gab, und immer mehr genervt von den Einschränkungen, die mein Toupet mit sich bringt, bin ich nun (arbeite z.Zt. von zu Hause) 80% der Zeit "oben ohne". Sieht fürchterlich aus, da die Seiten 30cm lang sind. Und wenn Familie kommt oder sehr, sehr enge Freunde - die wissen eh bescheid - sehen die mich nur mit einer Mütze. Das Toupet lasse ich im Alltag bewusst jetzt weg (außer ich gehe "unter Leute"), um jeden Tag vernünftig duschen zu können und um volle Freiheit für topische Anwendungen zu haben. Ich bin gespannt, wie konsequent ich das durchziehen kann über Jahre und Monate, denn jedesmal, wenn ich wirklich aus dem Haus gehen (weiter als bis zum Briefkasten), muss ich auf's Neue mein Toupet aufsetzen, um es danach möglichst schnell wieder abzusetzen. Bisher hatte die Badezimmer-Aktion aus Runternehmen, Waschen/Duschen und neu befestigen immer 45-50 Minuten gedauert, also schon ein richtiger "Punkt" auf der Tagesordnung. War aber vertretbar, weil ich das nur alle 5 Tage gemacht habe.

Wenn der Plan, den ich z.Zt. verfolge, aufgehen soll, muss ich eine Methode finden, wo das Neuverkleben kein großer Akt mehr ist. Es muss nicht über Nacht halten, sondern sollte halt nur die normale tägliche Belastung mitmachen. Wenn es einen Weg geben sollte, sein Toupet "mal eben" in 5-10 Minuten aufzukleben und grob zu frisieren, dann wär das schon eine Erleichterung.

Bevor ich zu den Mitteln komme, die ich in Zukunft nehmen möchte, der Vollständigkeit halber, was ich sowieso schon täglich nehme, wegen anderer Gründe:

1x 75µg L-Thyroxin (wegen Schilddrüsen-Unterfunktion)

1x Levocetirizin (Anti-Allergikum, weil ich sehr viele Allergien habe... hilft bei mir super ohne NW)

1x 75-150 mg Venlafaxin (Antidepressivum mit antriebssteigernder Wirkung. Habe starke, langjährige Depressionen, und mein Antrieb ist seit über 1 Jahr komplett im Keller)

gelegentlich (so selten wie möglich) 3,75-7,5 mg Zopiclon (Einschlafhilfe, mit der ich sehr zuverlässig und erholsam schlafe - habe einen stark verschobenen Rhythmus)

Bisher konnte ich noch nicht so viel machen, weil manche Dinge noch auf dem Postweg sind. Ich plane, folgende Wege parallel zu fahren. Dabei ist mir völlig egal, WAS hilft, Hauptsache es HILFT. Ich möchte mit jetzt 32 Jahren eine letzte Anti-AGA-Offensive starten und alle Geschütze gleichzeitig auffahren.

Aktuelles Regimen (seit 3 Tagen)

2x 1ml Minoxidil 5% Lösung (Regaine) topisch

1x Nizoral-Creme (Ket)

...diese beiden werde ich (sobald ich alle Zutaten habe, u.a. das Ket-Shampoo) durch Pilos' Minox-Ket-Lotion ersetzen.

1x 15ml Kieselsäure (Sikapur)

1x 20 Minuten HairLaser X5 (soll die Haare kräftigen und evtl. verdichten)

bisherige "Nebenwirkungen": Meine Tonsur ist etwas gereizt (berührungsempfindlich). Ich weiß nicht, ob das vom Minox kommt, oder ob 1xtäglich Nizoral zu oft ist. Kann evtl. auch von einem (natürlich desinifizierten) Kamm kommen, mit dem ich am ersten Tag etwas rumgespielt habe (drücken/kämmen) um zusätzlich die Durchblutung anzuregen. Inspiriert vom Dermalroller: Wenn man sich sogar blutig rollern darf, dann kann so ein harmloser Plastikamm ja nicht schaden, dacht ich mir.

Hinzu kommen demnächst auf jeden Fall noch:

3x 1 Kapsel aus 100mg R-ALA + 7mg Biotin (schon geliefert, aber Sendung fehlerhaft, Frischesiegel bereits geöffnet)

Zink, Eisen, Folsäure, Vitamin B von "das gesunde Plus" (dm)

außerdem liebäugel ich mit:

entweder Dut (topisch) oder Fin (oral)

Progesteron

RU

L-Tyrosin (soll Antrieb steigern - kann ich gerade sehr gebrauchen - und Schlaf verbessern - dito... außerdem soll es angeblich (gemäß einiger User im Anti-Aging-Dorum) gegen graue Haare wirken!! Die krieg ich auch langsam) ... nur werde ich mit meinem behandelnden Neurologen/Psychiater abklären müssen, ob im Zusammenspiel mit dem äußerst potenten Venlafaxin nicht vielleicht "zuviel des Guten" ist.

BCAA (muss ich mich aber noch mal genauer erkundigen)

OPC und L-Arginin möchte ich v.a. in natürlicher Form über Nahrung aufnehmen (OPC durch Kakao und Traubenkernmehl, L-Arginin über Erbsen... ich hatte mal Erektionsprobleme, da hat eine Erbsenkur echt geholfen)

Mehr kann ich wohl nicht tun. Mich als NW5 damit abfinden, das krieg ich einfach noch nicht hin. Es sind in den letzten 13 Jahren einfach viele Sachen ganz dumm gelaufen. Die Summe macht's. Wenn's "nur" der Haarausfall wäre, sähe ich es vielleicht anders. Aber ich hatte parallel so manches andere Mal nachhaltig Pech, und wenn zumindest EINE (mir wichtige) Sache (wie die AGA) mal besser würde, wär das schon ein Erfolg für mich. Drückt mir mal die Daumen.

Mein Ziel wäre es, auf lange Sicht wieder so "dicht" zu werden (NW2 wäre ein Traum!), dass es eine gute Basis für eine (teure) Haartransplantation nach modernstem Stand ist. Ich hätte zum Auffüllen auch noch mittelmäßig viele Körperhaare zu bieten (leider hatte ich die früher paar mal mit Wachs entfernen lassen, wodurch die wohl dünner geworden sind), vielleicht reicht das eines Tages ja, um nach einer Transplantation sogar NW1 zu sein. Aber das ist Träumerei in ferner Zukunft. Jetzt bin ich erst mal seit 3 Tagen engagiert topisch dabei, möchte ab heute keine Chance auslassen und mir später nicht vorwerfen, ich hätte es 2014 nicht wenigstens probiert (was ich 2001 hätte machen sollen, Sch###ße!). Zu Minox und Fin (und evtl. Dut) liegen mir nun genügend positive Langzeiterfahrungen vor. Progy und RU möchte ich evtl. noch ein Jährchen abwarten.

---

Subject: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 26 Feb 2014 07:29:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anmerkung: Da ja nach gewisser Zeit die "Beitrag ändern"-Funktion erlischt, kann ich das nicht mehr in das Eröffnungspost schreiben, daher jetzt hier: Ich würd diesen Thread gern in "Onkel Donald's persönlicher Thread" umbenennen und hier - um nicht für jeden Gedanken ein neues Thema aufzumachen und andere User damit zu nerven - inspiriert von Mike meine Gedanken sammeln, die mir zum Thema Haarausfall durch den Kopf gehen. Da es sich hierbei in nächster Zeit wohl kaum um sichtbare "Erfolge" handeln wird, bin ich im "Erfolge"-Unterforum wohl falsch. Es wäre total nett, wenn jemand von den Moderatoren diesen Thread daher in "Umgang mit Haarausfall" oder "Haarausfall allgemein" verschieben könnte!

Hier also mal mein Eintrag von heute. Hab jetzt 3 Nächte nicht schlafen können, weil ich nicht aufhören kann, über diese Quadratur des Kreises nachzudenken, die ich mit meiner AGA vorhabe. Und ja: Ich hab fette psychische Probleme, das weiß ich, bin auch schon länger in Therapie, aber der Haarausfall ist bei weitem nicht die einzige Baustelle, die ich z.Zt. im Leben habe. In den vergangenen Jahren ist so ziemlich alles schiefgelaufen, was schief laufen konnte, teils eigene Schuld, teils nicht... aber das würde jetzt zu weit führen. Fakt ist nur: Seit Jahren brennt es bei mir an allen Fronten zugleich, so dass ich (subjektiv) fast keinen einzigen Tag mal "genießen" kann, das ist eine starke, chronische Depression geworden.

So, zu den Haaren. Ich wünsche mir zur Zeit etwas, was wohl kaum realistisch ist. Das will ich aber nicht wahr haben. Folgende Dinge möchte ich vereinen:

1. optisch volles Haar haben (NW2 würd mir ja schon reichen)
2. sehr viel Sport machen, z.B. 6x/Woche joggen (hab in meiner aktiven Zeit oft über

100km/Woche gemacht) und so oft wie möglich Fitness-Studio).

zunächst zu 2: Ich liebe Sport, wo ich richtig ins Schwitzen komme und jedes Lungenbläschen, jede Muskelzelle meinen Körpers spüre. Danach will ich duschen und mich wie neugeboren fühlen. Will meinen Körper auch wieder optisch mögen: Früher war ich athletisch, KFA von 7-8%, heute ist der KFA bei 23%, ich wiege 15kg mehr (das sind 26% Gewichtszunahme!) und hebe nur noch halb so viel Gewichte, also gleichzeitig viel Muskelmasse abgebaut, dürften also rund 20 kg reines Fett hinzugekommen sein. Aber so fühle ich mich auch!!! Mit meinen 32 Jahren schleiche ich durch die Gegend wie ein 90-jähriger, auch kein Wunder, wenn man (einst Amateur-Leistungssportler) nur noch vor PC und TV sitzt und als Hauptnahrungsquelle Chips, Pizza und Cola hat... einen total kaputten Schlaf-Wach-Rhythmus usw. usw...

Hindern tut mich allerdings Punkt 1: Nachdem ich mit ca. 22 schon NW4 war (Tonsur) war, hab ich - ohne Behandlung - über 4 Jahre versucht, mich mit Kurzhaar oder mm-Schnitt anzufreunden. GING nicht. Also mit 26 (da war ich NW5) das Toupet. Gut und schön, sah gut aus. Aber es schränkt mich halt ein. Durch den Wind rennen, dann flattert es komisch, anders als das Eigenhaar, also draußen nur Pferdeschanz möglich (was ich optisch doof finde). Beim Sport ärgere ich mich über jeden Tropfen Schweiß (also der Moment, wo der Körper eigentlich in Fahrt kommt, und es beginnt, richtig Spaß zu machen... sind ja auch Endorphine und so beteiligt), weil ich dann merke oder schon weiß, dass der Kleber im Haarteil immer ein bisschen mehr verschmiert und das Duschen nach dem Sport auch nicht diese "erfrischende" Moment sein wird, sondern es danach (oder spätestens nach dem 2. oder 3. Tag Sport) anfängt zu jucken unter dem Toupet).

...und Thema Flirten, Frauen kennenlernen, da bräuchte ich mich - eigentlich - nicht zu verstecken. Kann zwar nicht mit nem tollen Status prahlen oder die Erfahrungen eines Casanova vorweisen, aber ich weiß um meine inneren Qualitäten, mit denen ich mich eigentlich vor niemandem zu verstecken brauch. Ich glaube, man kann sich - auf vielfältige Art - als Kumpel oder Partnerin wohlfühlen, und es wird einem, im positiven Sinne, nicht langweilig. Eigentlich das Einzige, was mich dann doch immer wieder hemmt, ist die Sache, dass ich zu dem Toupet nicht "stehen" kann... bzw. ich Schiss habe, dass es beim näheren Kennenlernen auffliegt und ich die Reaktionen des Gegenüber nicht voraussehen kann. Insofern empfinde ich Toupet hier als emotionales Hindernis für mich... den Haarausfall aber noch mehr!

Ich stehe ja semi-professionell auf der Bühne als Künstler. Hab auch regional so mehrere hundert Stamm-Fans, die keinen Auftritt verpassen, wo ich auf der Bühne auch mal vor 1.000 oder mehr Leuten im Rampenlicht stehe. Neulich fragte jemand in einem anderen Thread, ob ich "davon leben" könnte. Antwort: Noch nicht wirklich, aber wenn mal der andere Psycho-Scheiß aufhört, ist das denkbar, da meine materiellen Ansprüche und laufenden Kosten (bis auf Haare eben) sehr gering sind. Ich lebe finanziell eher bescheiden, schon immer. Jedenfalls auf der Bühne, da kennen mich die Leute seit eh und je mit vollen, langen Haaren (da ich mich ohne vorher auch nie auf große Bühnen traute). Wenn ich mich mit der Person, die ich auf der Bühne BIN nicht 100% identifizieren würde (das sind seit Jahren die einzigen Momente überhaupt, wo ich GLÜCKLICH bin!!), könnte ich mich (mit Blick auf die praktischen Vorteile einer mm-Frisur) vielleicht auch eher von meinen Haaren trennen. Aber on stage sehe ich so aus, wie ich mich fühle, da bin ich, wie ich mich fühle, das will ich nicht abgeben. Und, ja, das Gefühl, die Ausstrahlung kommt von innen... aber mit Glatze... nee, wirkt das nicht. Das würde einfach alles nicht mehr passen.

Ich weiß, ich wiederhole mich, aber ich mich, aber ich möchte mich wieder FREI und UNABHÄNGIG in meinem Körper fühlen, aber eben MIT Haaren!! Ich möchte mir mein Zelt, Zahnbürste und etwas Wäsche einpacken und unter den Sternen schlafen, danach im See oder im Meer schwimmen und nicht Wochen im Voraus planen, wann ich wo wieder was verkleben und reinigen muss oder einen Kosmetikspiegel bei mir haben, um einmal täglich zu kontrollieren, ob noch alles sitzt. Ich bin zwar irgendwie eitel (will volle Haare haben und zu bestimmten Anlässen (Familienfeiern, Bühne, Presseterminen) auch "gut" aussehen) aber andererseits auch wieder nicht (kann also gern mal einen 6-wöchigen Urlaub drauf verzichten, mich "fein zu machen" ohne dass mir etwas fehlt). Ich war früher sehr naturverbunden, konnte nicht genug davon kriegen, im Wald zu sein, und störte mich nicht die Bohne, wenn beim Joggen durch regennasse Felder vom Fuß bis in die Haare Schlamspritzer hatte. Natur is geil!

Nun frage ich mich seit Tagen, WELCHE Möglichkeiten HABE ich. Und was sind jeweils die Vorteile (+) und Nachteile (-)  
Mitdenken ist herzlich willkommen

Lösung 1 - Haare komplett ab - und fertig!

+ ich könnte sofort wieder naturverbunden leben, wieder spontaner sein

+ lange Urlaube etc. würden unkomplizierter

+ ich könnte uneingeschränkt alle topischen Mittel ausprobieren, die als potent im Gespräch sind

=> Der Status kann (nach heutigem Stand der topischen Mittel) auf lange Sicht (langsam und etwas) besser werden

- ich würde mir ästhetisch nicht mehr gefallen, meine Mimik würde in einem ganz falschen Licht erscheinen

- ich denke, ich wäre optisch im Gesicht deutlich unattraktiver (mit Haaren überm Durchschnitt, ohne Haare unterm Durchschnitt). Das ließe sich zwar am Rest des Körpers durch Sport ausgleichen, aber ich bin einfach nicht der "Typ", dem eine Glatze steht.

- die vielen hundert Menschen, Fans, Bekannte usw. wüssten sofort, dass es bisher ein Toupet war, weil man selbst bei frischer Glatztrase immer meine NW5-Tonsur erahnt

- ich würde, glaub ich, beim Blick in den Spiegel (zumindest am Anfang) noch häufiger an meine AGA erinnert als z.Zt. mit Toupet. Wenn ich aktuell gute Momente habe, mit Toupet, gehe an einem Spiegel vorbei, dann nehme ich aus dem Augenwinkel ein Spiegelbild wahr, dass aussieht, wie ich mich INNERLICH FÜHLE, und wenn es lächelt, dann sehe ich das Lächeln in diesem Gesicht (Konzentration auf die Mimik, nicht auf den blanken Schädel)

Lösung 2 - Haare generell komplett ab, aber wenn ich "unter Leute" gehe, einen Komplett-Haarersatz tragen

+ Ich könnte direkt vor und nach dem Schlafen jeweils eine topische Anwendung machen

+ Ich könnte ohne Haare grenzenlos Sport o.ä. machen, dafür kurz darauf mit scheinbarem NW0 oder NW1 unter Leute gehen und meine uneingeschränkten (langhaarigen) Traumfrisuren tragen (müsste mich ja nicht mehr an Dichte etc. des Resthaares orientieren. Alles wäre aus einem Guss)

- sehr aufwändig (wenn ich die Haare "zum Feierabend" gerade abgemacht habe, und dann um 21 Uhr noch mal "eben" für 20 Minuten jemanden treffen möchte, stehe ich da und müsste wieder neu verkleben)

- unflexibel bzw. steif vorausgeplant, z.B. Wecker auf 6 Uhr, topische Anwendung, einwirken

lassen, vielleicht NUR JETZT die Chance, Sport zu machen, weil danach ja wieder Haare draufkleben, was dann nach dem Sport und Duschen passiert... den ganzen Tag über mit Toupet dann keine spontanen Sport- o.ä. Unternehmungen möglich, bei denen man am liebsten Null Rücksicht auf Haare nehmen würde... sondern erst genau wieder erst abends nach dem Abmachen der Haare.

- ich würde ein Doppelleben führen: Was ist, wenn mich im Fitness-Studio oder beim unbedachten Weg zum Briefkasten jemand "erkennt"?

(zusätzlich könnte ich in manchen off-Zeiten, wenn es mal schneller gehen sollte, oder generell bei Lösung 1, gelegentlich/oft (aber nicht zwingend dauerhaft) eine besonders stylische Mütze tragen und zu einem Markenzeichen machen)

Lösung 3 - genau wie 2, aber mit dem Unterschied, sich als Toupetträger zu "outen"  
+ Man braucht sich nicht mehr zu verstecken: wenn's eh jeder weiß, kann's niemand entlarven  
- Hierzu braucht man (z.B. auch durch Erfolge in anderen Bereichen) ein gutes Grund-Selbstwertgefühl. Und genau das ist bei mir total im Keller, mit gutem Grund, wenn man sich mal anschaut, was ich die letzten Jahre "erreicht" hab. Da ist man dann als sensibler AGA-Betroffener sehr angreifbar für den Spott anderer Menschen  
- irgendwie ist meine Glatze für mich auch eine "Intimzone". Selbst meine Eltern und Geschwister, die von Anfang an wissen, dass ich ein Toupet trage, sollen mich einfach nie mit Glatze sehen (zumindest nicht mit dem peinlichen Guildo-Horn-Schnitt, den ich zur Zeit habe, wenn das Toupet ab ist). Und dies dann der Öffentlichkeit zeigen. Klar, man KANN an solchen Aufgaben auch "wachsen" und härter werden.

Lösung 4 - wie bisher (nur Oberkopf rasieren, Seiten lang), ABER täglich neu machen und beim Sport eine Mütze tragen, danach wieder Toupet drauf  
+ keine große Umstellung zu jetzt  
+ auf dem Oberkopf gleiche  
- ähnlich aufwändig wie bei 2, wenn ich topisch anwenden und Sport treiben möchte.  
- nicht alle Frisuren möglich (muss immer zum Status der Seiten passen)  
- wenn ich MAL (und sei es, wo mich niemand kennt) spontan ohne Toupet irgendwohin muss, sieht das FÜRCHTERLICH aus, erstens rein von der Ästhetik, aber dann zusätzlich noch freakig: Wer bitte trägt denn lange Haare und gleichzeitig(!) die Pläte bewusst freiwillig (sieht man) komplett kahl rasiert???

Lösung 5 - genau wie bisher (also 5 Tage am Stück tragen  
.... und trotzdem viel Sport machen und Schwitzen, weil die positiven Effekte die negativen überdecken könnten  
- Man kann sich nicht wirklich erfrischend duschen etc., alles nur mit Einschränkungen  
- schon am 2. Tag sieht es nicht mehr perfekt aus, fühlt sich nicht frisch an... am 4. Tag fängt es an, zu nerven und sieht auch ungepflegt aus. Man sieht also immer nur 1 von 5 Tagen "gut" aus  
+ dafür weniger/seltener Aufwand  
- topische Anwendungen kann ich komplett vergessen - s sei denn, man findet etwas mit einer HWZ von 1 Woche in der Kopfhaut  
+ dafür könnte ich spontaner sein, abends einfach schlafen gehen, morgens aufstehen, Zähne putzen, rasieren, duschen und raus aus dem Haus. Im Laufe des Tages (auch nach

Feierabend) jederzeit spontan irgendwas mit Leuten unternehmen, ohne JEDEN Tag so fix durchplanen zu müssen

Lösung 6 - alles rasieren und Komplett-Haarteil eventuell auch mehrere Tage tragen  
.... und trotzdem viel Sport machen und Schwitzen, weil die positiven Effekte die negativen überdecken könnten

+ jede (Langhaar-)Frisur möglich

- dieselben typischen Toupet-Probleme wie bisher (starkes Schwitzen, Sport, Urlaub)

Oookay, das war ne Menge. Ich hab die jetzt alles mit "Lösung" betitelt, wobei das alles üble Kompromisse sind, wo ich mich für das "geringste Übel" entscheiden muss. Eine "Lösung" wär vielleicht gewesen, wenn ich 2001 hätte mit Fin anfangen dürfen, als ich 20 war. Ja, hätte hätte... ich weiß... vielleicht hätte ich auch krasse NW oder PFS bekommen, kann niemand sagen. Ist aber tendenziell selten. Und wenn ich überlege, wie viele viele Stunden, Tage und Nächte ich schon (auf verschiedene Weisen) mit dem "Arrangieren" mit der oder aber dem kosmetischen Kampf gegen die AGA verbracht habe.... genug davon

Am interessantesten finde ich ja Lösung 3, sich als Haarträger zu "outen". Das könnte viel Druck rausnehmen und würde bei neuen Bekanntschaften mit etwas Übung von Mal zu Mal sicher einfacher. Das ist für die (bisherigen) Bekannten vielleicht 7 Tage interessant, dann wird es langweilig und sie haben ein anderes Gesprächsthema... Naja, fast... unter 100 Menschen, die was besseres zu tun haben, wird es immer 2 oder 3 geben, die dich auf üble Art noch jahrelang damit triezen können. Da "einfach drüberzustehen" klingt immer so einfach: Es gibt Menschen, die haben sich Zeit ihres Leben förmlich darauf "spezialisiert" andere Menschen nieder zu machen, um von eigenen Schwächen abzulenken. Die sind Profis in dem Thema :/ und tun alles, um dich leiden zu sehen. So armselig das eigentlich ist, die haben leider zu oft Erfolg. Von daher kann ich mir gar nicht vorstellen, dass ich sensibelchen die Eier dazu hätte, mich als Haarersatz-Träger zu outen.

Wobei: Es ist doch so einfach: "Ja, ich hab schon ganz früh ne Glatze gekriegt. Ja, und ich hab mir das ein paar Jahre angeguckt, sah doof aus, daher trage ich lieber Haare. Sieht besser aus, fühl ich mich wohler. Kein großes Ding." Was ist daran eigentlich so peinlich? Man könnte ja auch, falls man mal angesprochen wird, oder man eine peinliche Situation im Vorfeld vermeiden will, offen sagen: "Ja, meine Haare sind nicht echt, das stimmt schon, das könnt ihr ja gern WISSEN, aber ohne Haare zu sehen braucht ihr mich trotzdem nicht, weil ich das doof finde." ... hm?

Ich meine: Wie viele Leute haben falsche Zähne?! Und machen da dann auch nicht das große Geheimnis raus. Und das hat sehr oft REIN ästhetische Gründe (genau wie Haarersatz). Ich habe viele Bekannte, deren verbleibende Zähne du inzwischen an 1 bis 2 Händen abzählen kannst. Die haben NULL Probleme mit dem Essen oder dem Sprechen. Diese Bekannten haben teils entweder nicht das Geld, sich die Zähne machen zu lassen, oder aber sehen einfach nicht die Notwendigkeit. Es lenkt bei allen - finde ich, und sagen auch andere - aber optisch ab, wenn man sich mit ihnen unterhält. Daher kann ich jeden verstehen, der sich dieser Blicke entziehen möchte und sich mit "normalen" gemachten Zähnen wieder "unauffälliger" im Mundbereich macht.

Die Leute sagen zwar immer, ihnen sei es "egal", ob du volle Haare oder eine Halbglatze hast, sie DENKEN vielleicht auch, dass es nicht so wichtig sei, aber in der Praxis sieht es GENAU so aus, wie ich es erst heute in einem Haarersatz-Blog gelesen habe:

Quelle: [www.direkthaar.delch](http://www.direkthaar.delch) hatte es satt, das mir niemand mehr in die Augen schaute, sondern nur noch in vermeintlich unbemerkten Momenten auf die Platte schielte.

Tut gut, diesen Gedanken, der 1:1 meiner ist, was ich wörtlich auch schon oft formuliert habe, bei einem anderen Betroffenen so wiederzulesen.

Unterm Strich fühle ich mich mit KEINER der "Lösungen" wohl, kann mir auch keine davon praktisch vorstellen, liebzugewinnen. Aber die aktuelle (Nr. 5) aber eben auch nicht. Also "irgendwas" muss sich tun.

Wer sich zu den Vorschlägen äußern möchte, bitte, gern Soweit danke fürs Lesen und entschuldigt bitte nochmals, dass dieser Thread (noch) unter Erfolgs-Stories geführt wird. Die Richtung des Threads hat sich geändert, so dass er nach Verschiebung durch einen Moderator anderswo vermutlich besser aufgehoben ist.

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [Rosso](#) on Wed, 26 Feb 2014 13:34:38 GMT

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

Bezuglich deiner Suche nach einer Methode, dein Haarteil nur kurzfristig mit moeglichst wenig Aufwand zu verkleben: Schon mal Got2be Kleber (ja, das Haargel) ausprobiert? Koennte fuer deine Zwecke perfekt sein. Zwar ist es fuer Folienteile am besten geeignet, gibt aber auch genug Lace-Traeger, die es benutzen. Einfach eine duenne Schicht auf die Kopfhaut und Haarteil drauf. Sollte bis zu ca. 2 Tage halten. Und das Abnehmen und Neuverkleben dauert keine 10 Minuten, da es Wasser-/Shampoloeslich ist.

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [chribe](#) on Wed, 26 Feb 2014 14:53:51 GMT

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

Nur mal so am Rande, fass dich bitte mal kürzer. Da vergeht ja einem die Lust beim lesen.

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Feb 2014 00:29:09 GMT

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

Rosso schrieb am Wed, 26 February 2014 14:34 Bezuglich deiner Suche nach einer Methode, dein Haarteil nur kurzfristig mit moeglichst wenig Aufwand zu verkleben: Schon mal Got2be Kleber (ja, das Haargel) ausprobiert? Koennte fuer deine Zwecke perfekt sein. Zwar ist es fuer Folienteile am besten geeignet, gibt aber auch genug Lace-Traeger, die es benutzen. Einfach eine duenne Schicht auf die Kopfhaut und Haarteil drauf. Sollte bis zu ca. 2 Tage halten. Und das

Abnehmen und Neuverkleben dauert keine 10 Minuten, da es Wasser-/Shampoloeslich ist. Hey, eine sehr gute Idee. Werde ich auf jeden Fall ausprobieren! Danke.

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [Mona](#) on Thu, 27 Feb 2014 12:06:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

OnkelDonald schrieb am Wed, 26 February 2014 08:29...Ich würd diesen Thread gern in "Onkel Donald's persönlicher Thread" umbenennen...

Done,  
es müsste nur noch dein Signatur-Text angepasst werden...

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [Mona](#) on Thu, 27 Feb 2014 13:22:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lösung 1 - 6

Alle Achtung, wenn ich deinen Text so anschaue...  
Wir kennen uns ja nun schon einige Jahre, daher weiß ich ja, wie genau und akribisch du ohnehin von Haus aus mit deiner Situation, allem voran mit möglichen Lösungsansätzen umgehst (Recherchen, Dokumentationen etc.). Aber wenn ich deine Punkte 1 - 6 betrachte, dann hätte ich an deiner Stelle wahrscheinlich schon längst die Krise gekriegt. Das alles an mühsam und zeitaufwändig zusammengestellten Gedankengängen zeigt auf, wie immens wichtig dir eine speziell auf dich zugeschnittene Gesamt-Marschroute ist. Ich sitze hier vorm Rechner und denke beim Lesen, wie schade es doch ist, dass du wohl hier auf dem Board keine Leute finden kannst, die mit dir im (realtiv) gleichen Boot sitzen und zumindest einen ähnlichen Weg beschreiten, so dass Ihr Euch austauschen und vielleicht auch ein wenig ergänzen könntet.

Habe ich es überlesen oder stand da noch nirgends, was du willst, was dir unbedingt wichtig ist, worauf du keinesfalls verzichten möchtest? Dann ließe sich ja vielleicht ein wenig leichter herauskristallisieren, was überhaupt unter deinen persönlichen "must-have-Prämissen" möglich ist und als gelungene Option/Konfiguration übrig bleibt!?

Zitat:Lösung 1 - Haare komplett ab - und fertig!  
So sehen es alle Haarausfall-Geplogten die NICHT hier angemeldet sind.  
Aber da kann man schwer etwas raten, du musst damit umgehen können, nur das zählt. Wenn du das kannst - Hut ab und Glückwunsch!!! Und wenn sich das dann auch noch mit deinem Leben "on stage" vereinbaren lässt:

Zitat:Lösung 2 - Haare generell komplett ab, aber wenn ich "unter Leute" gehe, einen Komplett-Haarersatz tragen

Das würde ich mich nicht trauen als Mann, wenn es nicht zwingend sein muss. Ein kompletter Haarersatz bei Männern ist ja nicht immer so einfach "ästhetisch wertvoll" und hinsichtlich der Person authentisch hinzubekommen. Es sei denn, man (Mann) trägt sehr lange Haare.

Zitat:Lösung 3 - genau wie 2, aber mit dem Unterschied, sich als Toupetträger zu "outen"  
Die Entscheidung musst du tragen können, wenn du damit glücklich werden kannst, dann wäre es ja nicht viel anders, als bei Lösung 1 hinsichtlich Mut und Courage. Und wer weiß, vielleicht macht der Haarersatz dann auch beizeiten den Flugschein...

Die restlichen Punkte habe ich mal bewusst vernachlässigt, denn wenn du eh schon zumindest wohl in Betracht ziehst, es dir insgesamt viel leichter und mit erheblich weniger "Einschränkungen" einzurichten, dann finde ich die Kompromisse von 4 - 6 zu gravierend und hoffe für dich, du kannst den Mut aufbringen, einen Weg mit mehr Lebensqualität umlegen.

Viele Grüße von Mona

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Feb 2014 14:23:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, danke Mona für das Verschieben und den Input.

Zitat:Habe ich es überlesen oder stand da noch nirgends, was du willst, was dir unbedingt wichtig ist, worauf du keinesfalls verzichten möchtest?

Hihi, ja... quasi schon überlesen hier:

Zitat:1. optisch volles Haar haben (NW2 würd mir ja schon reichen)

2. sehr viel Sport machen, z.B. 6x/Woche joggen (hab in meiner aktiven Zeit oft über 100km/Woche gemacht) und so oft wie möglich Fitness-Studio).

Ich hab in den letzten Jahren sehr viel Zeit verloren, und mich auch der fehlenden Haare wegen sehr oft zurückgezogen. Als ich dann mitsamt Haarteil 4 Jahre lang an meiner "Resozialisierung" gearbeitet hatte und fast "angekommen" schien, kam diese unselige Beziehung, von der ich in einem anderen Thread schrieb, und mein Leben brach wie ein Kartenhaus zusammen - buchstäblich ALLES, was ich mir über die Jahre aufgebaut hatte. Auf der Bühne war ich in jedem dieser ersten 4 Jahre weiter als heute.

Dies erzähle ich, weil ich - durch diesen Rückschlag stark gezeichnet, psychisch und physisch - nicht NOCH länger warten möchte. Ja, EIN Ziel auf das ich nicht verzichten möchte, ist "langfristig" Haare zu haben. Die fehlten zwischen meinem 18. und meinem 32. Lebensjahr. Sicher eine der interessantesten Lebensabschnitte, die es geben kann. Die waren bei mir mit Depressionen und Sisyphosarbeit gepflastert. Wenn mir nun (mit 32) jemand verspräche, ich hätte mit 37 wieder fast volles Haar (durch eine Kombi aus Medikamenten und am Ende einer guten Transplantation - und es ist btw krass, was die Amis gerade mit dem Dermaroller für Erfolge erzielen!), dann würde ich so lange noch mit Haarersatz herumlaufen. Aber es soll nicht "ewig" sein. Mit 37 ist man noch nicht alt. Da zieht - für mich - auch nicht das Argument, dass es dann "eh egal" ist mit den Haaren... Ich bin eh kein Anzugträger, und es hat mich echt genervt, dass ich notgedrungen die Jahre unmittelbar vor meinem Haarteil herumliefe wie Stromberg:

[http://www.gamedemos.de/files/images/1/big\\_771stromberg-buero-ist-krieg.jpg](http://www.gamedemos.de/files/images/1/big_771stromberg-buero-ist-krieg.jpg)

Da wurde ich dann auf den ersten Blick auch charaktermäßig sofort in diese Ecke gestellt. Doof sowas. Aber is halt Vergangenheit :/

Du sagst, Full Cap sei bei Männern nicht immer so perfekt. Nu ja, ich will ja durchaus LANGE Haare tragen. Ohne Kompromiss. Meinetwegen können die bis zu den Knien gehen. Je länger, desto besser. Aber solche Frisuren wären mir auch schon sehr, sehr angenehm. (Nur hab ich halt im Schläfenbereich und beim Übergang zu den (echten) Kotteliten die meiste Angst wegen Unnatürlichkeit bei einem Haarersatz - müsste ich entsprechend stylen.

<http://theidiotspeaketh.com/wp-content/uploads/2013/12/GH.jpg>

<http://www.hipsterwall.com/wp-content/uploads/2013/12/male-celebrity-hairstyles-for-medium-long-hair-hipsterwall.jpg>

[http://www.guyslonghair.com/johnny\\_depp\\_blow\\_guys\\_long\\_hairstyles.jpg](http://www.guyslonghair.com/johnny_depp_blow_guys_long_hairstyles.jpg)

<http://www.biography.com/imported/images/Biography/Images/Galleries/Kurt%20Cobain/kurt-cobain-thumb.jpg>

A propos, Cobain... So wie hier sieht es z.Zt. ungefähr bei meinem Toupet aus, wenn der Wind kommt. (Nicht weil es bei mir so kurz wäre, sondern weils so dünn ist)

[http://fc06.deviantart.net/fs71/i/2012/164/b/9/kurt\\_cobain\\_shaved\\_\\_by\\_rhcploverwow-d53dp7m.png](http://fc06.deviantart.net/fs71/i/2012/164/b/9/kurt_cobain_shaved__by_rhcploverwow-d53dp7m.png)

Da musste ich grad echt schon zweimal hinschauen. Könnte wie ein Fake aussehen, aber er hat das bewusst (seitens Rasiert und oben richtig lang) mal als Stil getragen, und Millionen feiern ihn. Interessant, d.h. als Künstler muss das gar nicht mal so "peinlich" sein, wenn man den Haarkranz kurz hat, funktioniert auf dem Oberkopf dann wohl doch ein langes, dichtes Toupet...

...ach, alles ne schwierige Geschichte

Hmmm...

Wenn ich alles mal so zusammen wirken lasse... Dann hast du das aber doch schon ein Stück weit eingetütet, oder? Zumindest kommt es hier so rüber.

Prämisse: Haare -> Haare sollen es dann nach Möglichkeit schon sein!?

Prämisse: Lange Haare -> Also kann bei dir auch Komplett-Haarersatz auf jeden Fall natürlich und typgerecht ausschauen. (Was meinem Geschack auch sehr entgegenkommt, die längsten Männerhaare, die ich "real life" gesehen habe, waren die von Nevermore, als sie hier ein Gig hatten. Damals bis Mitte Oberschenkel gepflegte, lange Haare. Aber wer trägt schon noch lange Haare als Mann - SEHR selten sehe ich jemanden. )

Wenn ich dann mal zusammenfassen darf (ohne Gewähr auf Richtigkeit/Vollständigkeit):

- \* Du schwärmst ganz laut für lange Haare, agierst immer mal wieder on stage, also Langhaar-Haarersatz - darunter alles rasiert.
- \* Alles rasiert -> also kannst du dich topisch voll austoben mit allem, was du probieren möchtest, denn: Du trägst deinen Haarersatz nur draußen und profitierst drinnen zudem davon, dich zu pflegen etc., wann immer du magst und möchtest und lässt stets genügend Luft an die Kopfhaut, um diese zu schonen und dich einfach wohl/frei zu fühlen (wahrscheinlich können nur Haarersatz-Träger dieses herrliche Feeling als "besonders" nachempfinden ).
- \* Outing in Sachen Haarersatz: Kannst du in Ruhe aussitzen, da ist ja kein Druck dahinter. Kommt der passende Zeitpunkt, dann prima - kommt er nicht, dann eben vielleicht später irgendwann.
- \* Die Sache mit deiner Authentizität (Bühne <-> Privatleben): Ist auch kein Ding, das passt dann ja zusammen, keine Peinlichkeiten in Sicht.
- \* Auch draußen Glatze tragen (Outing): Eine Option, aber ob und wann, bleibt dir ja offen und kann jederzeit spontan umgelegt werden.
- \* Sport: Tuch binden [http://www.myrevelations.de/bilder/interviews/i/IronFate2010\\_2.jpg](http://www.myrevelations.de/bilder/interviews/i/IronFate2010_2.jpg) , Cap oder halt Mütze, wie du es schon erwähnt hattest.

Bleibt noch etwas übrig, was ich vergessen habe?

Zitat:...ach, alles ne schwierige Geschichte

Findest du?

\*O.T.-ON\*

Welche Musikrichtung ist es denn bei deiner/Eurer Bühnenperformance?

\*O.T.-OFF\*

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Feb 2014 16:49:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Mona:

Find ich toll, dass du hier so mitgehst  
Auch eine gute Zusammenfassung. Die Konklusion sehe ich allerdings nicht ganz so unproblematisch, denn:

Mona schrieb am Thu, 27 February 2014 16:33Hmmm...

\* Sport: Tuch binden [http://www.myrevelations.de/bilder/interviews/i/IronFate2010\\_2.jpg](http://www.myrevelations.de/bilder/interviews/i/IronFate2010_2.jpg) , Cap oder halt Mütze, wie du es schon erwähnt hattest.

Hier geht's los. Ich bin kein Promi, kein Star oder so, aber in einer kleinen Stadt läuft man fast täglich einem seiner "Fans" über den Weg, oder sagen wir mal, Leuten die einen KENNEN. Das wird auch im Fitness-Studio nicht anders sein (dafür extra zwei Städte weiterfahren??? .... aber auch ne Idee, wenn ich mal so überlege..... )

Aber bleiben wir mal bei der Annahme, ich mache in meiner Stadt Sport, mit rasiertem Kopf und nem Piratentuch. Ja, dann verhindert das Tuch an sich erst mal, dass ich sch##ße aussehe: Die Glatze prankt nicht so nach vorn, das Gesicht, die Mimik wird vom Kopftuch oder der Mütze ähnlich gut eingerahmt, in Szene gesetzt wie bei den Haaren. Da lenkt keine Glatze ab. Gut. ABER: Wenn jemand, der mich sonst mit sooo ner Löwenmähne kennt, mich dann plötzlich mit glatt anliegendem Piratentuch o.ä. sieht, wird der sich auch denken: Huch, wo sind die Haare hin. Und dann is mit...

Zitat:

\* Outing in Sachen Haarersatz: Kannst du in Ruhe aussitzen, da ist ja kein Druck dahinter. Kommt der passende Zeitpunkt, dann prima - kommt er nicht, dann eben vielleicht später irgendwann.

\* Die Sache mit deiner Authentizität (Bühne <-> Privatleben): Ist auch kein Ding, das passt dann ja zusammen, keine Peinlichkeiten in Sicht.

\* Auch draußen Glatze tragen (Outing): Eine Option, aber ob und wann, bleibt dir ja offen und kann jederzeit spontan umgelegt werden.

...auch vorbei, verstehste

Zitat:

\*O.T.-ON\*

Welche Musikrichtung ist es denn bei deiner/Eurer Bühnenperformance?

\*O.T.-OFF\*

Meine liebe Mona.... ich werde die Antwort glaub ich per Zufallsgenerator irgendeinem User dieses Forums per PN schicken

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 28 Feb 2014 06:47:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, heute bin ich mit den Gedanken ein bisschen weiter, zumindest was den Sport und das erfrischende Duschen und Saubersein danach anbelangt. Ich denke, ich werde mich vorerst damit arrangieren - ganz gleich ob nun Komplettrasur oder nur Oberkopf - dass ich während des Sports meinen Haarersatz trage. Während des Sports ist das natürlich nicht optimal, aber ich denke, das ist verschmerzbar. Mein Frust mit dem Haarersatz im Zusammenhang mit dem Sport besteht ungefähr zu 70% daraus, dass die Haare und das "Kopfgefühl" nach dem Sport schlechter sind als vorher, zu 20% ärgere ich mich, dass ich mir beim Schwitzen nicht einfach mal durch die Haare fahren kann, dass ich in Situationen Vorkehrungen treffen muss (z.B. Pferdeschwanz, allerdings mit Seitenscheitel, weil Rückwärtsfrisur kritisch ist), damit bei bei Wind oder schnellen Bewegungen nichts unnatürlich aussieht usw... und nur zu 20% ärgert es mich während des Sports und Schwitzens, dass die Kopfhaut nicht frei "atmen" kann.

Wenn ich dann aber nun während des Sports, wo ich mich eben auf andere Dinge konzentrieren und das Haarteil mal für den Moment "vergessen" will, weiß, dass ich direkt im Anschluss (natürlich nicht im Fitness-Studio oder Verein unter einer Gemeinschaftsdusche) das Haarteil abnehme, vernünftig dusche und Haare wasche, und dann im Handumdrehen das Haarteil wieder frisch gewaschen neu verklebe, dann ist das eine beruhigende Perspektive, mit der ich vielleicht leben könnte. Einfach mal ausprobieren. Das wird damit stehen und fallen, wie schnell und unkompliziert der Wechselprozess im Endeffekt wirklich ist.

@Rosso:

Benutzt du diese Methode mit dem Got2be glued selbst? Falls ja, verwendest du dann zum Lösen des Haarteils vom Kopf einfach nur Wasser und Shampoo? Bin echt mal gespannt. Hab von einer ins Thema eingeweihten Freundin gehört, die dieses Gel selbst mal verwendet hat, dass es echt krass klebt, hält wie zementiert. Aber wasserlöslich heißt doch dann hoffentlich nicht, dass es abgeht, wenn ich (sehr) viel schwitze und/oder in den (starken) Regen komme, hm?

Das Problem mit dem Reisen in die Natur ist damit natürlich noch nicht gelöst. Aber wenn ich für meinen Haarersatz dann wirklich nur Wasser und evtl. Shampoo brauche, reduziert sich der Aufwand an mitzunehmenden Accessoires ja schon ein bisschen. Mal sehen, wie geübt ich werde

Kann bei der Gelegenheit vielleicht jemand einen guten Leave-in-Conditioner empfehlen, der meine Toupet-Haare (sollte ich mich bei längerem Natur-Urlaub dann doch mal für ein mehrtägiges Bonding entscheiden) eine Woche lang vor Wettereinflüssen schützt, wenn ich keine Zeit habe, regelmäßig das Haarteil zu waschen und separat zu pflegen? Bei den letzten beiden Sommerurlauben (jeweils 10 Tage am Stück) waren die spartanischen Duschen nur schwer/selten zu erreichen, und mein Haarsersatz (immerhin über 30cm lang, leichte Dauerwelle und indische Remy-Haar) war nach dem 7. oder 8. Tag einfach hoffnungslos verfilzt. Wieder zu Hause, versuchte ich lange und intensiv mit Conditioner und Ölen noch etwas zu retten, aber da war nichts mehr zu machen.

Und dann eben was zu meinem Plan, topische Anwendungen und Haarsersatz im Tagesablauf vereinen zu wollen, was sicher sehr viel Disziplin und Motivation erfordert, u.a. AUCH, weil ich (außer der üblichen Wechselprozedur) durch jede topische Anwendung (und eine wahrscheinlich stundenlange Einwirkzeit, bevor ich die Haare wieder aufsetze) an meinen echten Status erinnert werde. Ich meine, es ist ja sicher ein Unterschied, ob man mit Glatze morgens aufsteht, duschen geht und 10 Minuten später sein Haarteil aufhat und "tageslichttauglich" in den Tag startet (abends dann es Letztes vor dem Pennen noch eben schnell das Haarteil abnimmt (dann hat man 98% seines Tages "mit Haaren" verbracht, oder ob man morgens erst mal die topische Anwendung startet, mehrere Stunden wartet, während man nicht unter Leute gehen kann... und wenn man die Haare auf hat, ist der Tag schon wieder "halb rum".

Jedenfalls wäre dann mein Plan:

1. Aufstehen
2. Rasieren, Zähneputzen
3. topische Anwendung
4. direkt im Anschluss danach Joggen (mit Mütze/Helm)
5. Duschen
6. Haarteil drauf
7. arbeiten
8. nach Feierabend ins Fitness-Studio
9. zu Hause Haare ab, Duschen, Haare wieder drauf (oder wenn's eh schon sehr spät ist, direkt ablassen und Punkt 11 überspringen)
10. zu Hause Feierabend genießen
11. Haare abmachen
12. topische Anwendung
13. schlafen gehen

Die Frage dabei: Ist es ein Problem, wenn ich unmittelbar nach dem Auftragen von Minox (1ml 5%) mich sportlich verausgabe, ganz allein durch Wald und Felder renne? Könnte ich da einen Kreislaufschock o.ä. kriegen, oder ist das vielleicht sogar für's Herz schädlich? Hinterher kipp ich da um, und keiner kriegt es mit ... ich hab auch vor allem von einer Warnung zu Minox bzgl. Langzeit-Effekten gelesen, d.h. merkt man es beim ersten Mal intensiver Kreislauf-Belastung unter frischem Minox noch nicht, aber man trägt vielleicht einen schleichenden Schaden davon und kippt am 100. Tag um? (Oder bin ich da zu übervorsichtig?)

Zweitens frage ich nach der Effektivität einer topischen Anwendung, wenn ich direkt danach Sport treibe, also ca. 20 Minuten nach dem Auftragen ordentlich zu schwitzen beginne und

spätestens 2 Stunden nach dem Auftragen bereits die Kopfhaut (mit Shampoo oder nur mit Wasser) ausgiebig dusche. Reicht sowas als Einwirkzeit, oder kann ich mir das dann direkt knicken mit der morgendlichen topischen Anwendung, und stattdessen nur 1x täglich direkt vor dem Schlafengehen?

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [Mona](#) on Fri, 28 Feb 2014 07:52:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen nach Entenhausen...

OnkelDonald schrieb am Thu, 27 February 2014 17:49...ich werde die Antwort glaub ich per Zufallsgenerator irgendeinem User dieses Forums per PN schicken  
WAAAAHNSinn! Da spielt man hier und da Lotto, da macht man auch mal woanders mit in der Hoffnung, man ist EIN Mal mit dabei - nicht mal einen blöden Bleistift gewinnt man. Und was soll ich dir sagen: Ausgerechnet hier wählt mich der Zufallsgenerator aus. Sachen gibts...

---

OnkelDonald schrieb am Thu, 27 February 2014 17:49...Die Konklusion sehe ich allerdings nicht ganz so unproblematisch...

.....

Hier geht's los. Ich bin kein Promi, kein Star oder so, aber in einer kleinen Stadt läuft man fast täglich einem seiner "Fans" über den Weg, oder sagen wir mal, Leuten die einen KENNEN...

.....

Aber bleiben wir mal bei der Annahme, ich mache in meiner Stadt Sport, mit rasiertem Kopf und nem Piratentuch...

.....

Wenn jemand, der mich sonst mit sooo ner Löwenmähne kennt, mich dann plötzlich mit glatt anliegendem Piratentuch o.ä. sieht, wird der sich auch denken: Huch, wo sind die Haare hin...

O.k, habe bereits gelesen, was du aktuell an neuen Gedankengängen zusammengefasst hast. Aber um hier noch kurz anzuschließen - und auch nur bezüglich der Möglichkeiten:

Ich habe jetzt gerade ad hoc keinen Link am Start, aber auch da kann man tatsächlich völlig unauffällig sein. Für manche wird sich das ggf. etwas gaga anhören, aber wer sich dazu entscheiden möchte, draußen auch mal schnell und spontan etwas erledigen zu können, ohne dafür extra den Haarersatz anlegen zu müssen...!?

Es gibt für solche Zwecke am Markt Mützen und Hauben mit angearbeitetem Pony, so dass die Illusion von "Haaren darunter" perfekt ist. Angelehnt an diese Ideen ist es ja auch bei so ziemlich allen anderen Kopfbedeckungen möglich, Illusionen zu schaffen. Greifen wir mal das Beispiel "Tuch/Piratentuch" auf:

Wer ein wenig experimentierfreudig ist (und dazu zähle ich dich allemal ), der hat diesbezüglich doch bei langen Haaren überhaupt keine Probleme!? Tuch knoten, den Knoten ein wenig und unauffällig mit Nähgarn fixieren, damit er so bleibt, wie er ist und gut passt. Und dann entweder alten Haarersatz zur Hand nehmen und zuschneiden - oder aber für wenige Euro im Handel entsprechende Haar-Integrationen kaufen, die zum Anklipsen gedacht sind. Die gibts ja wirklich für einen günstigen Kurs zu kaufen. Offen lassen oder einen Pferdeschwanz binden und dies dann innen am Tuchrand annähen. Zwei oder drei Tücher so ausstatten und diese dann bei Bedarf im Handwaschbecken waschen - fertig.

Und falls dir das nicht so liegen sollte mit dem Zusammenfügen der Materialien - einfach Daniel Düsentrieb um Hilfe bitten, der weiß, wie es geht. Der wohnt direkt bei dir in Entenhausen ums Eck, Straße runter und dann links...

Klar, manchen mag das zu umständlich sein in der Theorie. In der Praxis aber ist das eine klasse Sache, WENN man den Haarersatz zuhause nicht aufsetzen möchte. Man könnte natürlich anführen: Was ist, wenn ich ins Krankenhaus muss, oder, oder, oder... Aber letztlich braucht jeder Haarersatz-Träger für besondere Fälle einen "Plan B", da muss man sich so oder so eine temporäre Alternative überlegen...

Liebe Grüße, Mona

---

Subject: Risiko/Nutzen-Abwägung  
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 06 Mar 2014 22:34:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt, wenn man Medikamente gegen AGA nimmt, ja verschiedene Abwägungen, die man macht, u.a.

1. Kosten/Nutzen-Verhältnis: Kann ich mir die Medis finanziell dauerhaft leisten, und sind mir meine - auch mit dem Risiko schlechter Responder zu sein - diese Ausgaben wert.
2. Aufwand/Nutzen-Verhältnis: Bin ich bereit, mir jeden Tag konsequent etwas auf die Kopfhaut zu schmieren (was vielleicht die Frisur unschön macht) und/oder jeden Tag eine Tablette zu schlucken. Bei beidem wird mir nebenbei mein Haarausfall jeden Tag aufs Neue ins Bewusstsein gerufen.
3. Risiko/Nutzen-Abwägung: Bin ich bereit, für einen vermeintlichen kosmetischen Erfolg andere, möglicherweise schleichende und/oder irreversible Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen.

Meine aktuellen Gedanken dazu:

1. geschenkt. Ich bin wirklich alles andere als reich!! Wer aber einmal angefangen hat, Geld für Toupet und Pflegeprodukte auszugeben, kann über die Preise für Haarausfall-Medikamente nur lächeln. Wenn also der Leidensdruck groß genug war, jährlich niedrige 4-stellige Summen für Haareratz auszugeben, soll es an niedrigen 3-stelligen Summen für Medis nicht scheitern.
2. Muss ich echt schauen, ob ich das will. Denn ich habe z.Zt. keine Lust, für die Nacht mein Toupet abzunehmen. Da ich für den Wechsel jetzt nur noch 10 Minuten im Bad brauche, mache ich das einfach vormittags während meiner Badezimmer-Routine. Dafür könnte ich theoretisch noch mitten in der Nacht mit Haaren aufstehen und wohin gehen.
3. Das ist für mich gerade die alles-entscheidende Frage!! Immerhin bin ich NW5 bis NW6. Meine Tonsur ist auf einer Fläche so groß wie ein Bierdeckel komplett kahl. Da müsste ich dann schon harte Geschütze auffahren: Minox+Ket+RU+Dut topisch und Fin oral, dazu Dermalroller und Haar-Laser. Bei Langzeitnebenwirkungen ja nicht nur Fin zu nennen (post-finasteride-syndrom), sondern auch schon Mittel wie Minox können ja (auf Dauer) aufs Herz gehen, wie mein Arzt mir noch mal bewusst machte. Im ersten Moment hört sich "blutdrucksenkendes Mittel" ja harmlos an. Meine Güte, wäre nicht das erste Mal im Leben, dass einem der Kreislauf für den Moment flau wird - das überlebt man... sollte allerdings das Herz auf Dauer Schaden nehmen, ist das nicht mehr so lustig. Mit seinem Herzen sollte man echt nicht spaßen: Ein höheres Herzinfarkt-Risiko o.ä. möchte ich eigentlich auf Dauer nicht haben!!!

Aktuell bin ich mit meinem Haarteil ziemlich happy. Natürlich ist das nicht die "perfekt" Lösung, keine Frage. Aber was ist halt realistisch? Von NW5 oder NW6 auf NW2? Vielleicht sind die Mittel, die zur Zeit den Durchbruch haben, in Kombination wirklich so potent, eine solche Verbesserung zu bewirken, wenn man zudem noch Glück hat, ein guter Responder zu haben. Eines Tages mal wieder NW2 zu sein (oder meinetwegen NW3 und dann mit Transplantation NW2 oder NW1), das wäre schon ein TRAUM. Und wie doof wäre es, jetzt die Behandlungs-Pläne wieder abzubrechen und in 5 Jahren Ergebnisse von Menschen sehen, die es durchgezogen haben und von NW5 auf NW2 gekommen sind...?

Das geht halt gerade in meinem Kopf rum. Der Aufwand ist lästig: Vor allem - anders als bei den meisten hier - wenn eine topische Anwendung (die ja über Stunden einwirken muss) bedeutet, dass man sein Toupet abnehmen und dann stundenlang nicht mehr unter Leute kann. Wenn ich einfach so allgemein einen schlechten Status auch im Alltag tragen würde, wären mir die 2 Minuten vor dem Schlafengehen es schon wert für eine topische Anwendung. Aber mit Toupet hat man da eine wirklich ungünstige Konstellation.

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung  
Posted by [ru-power](#) on Thu, 06 Mar 2014 22:45:47 GMT

OnkelDonald schrieb am Thu, 06 March 2014 23:34Es gibt, wenn man Medikamente gegen AGA nimmt, ja verschiedene Abwägungen, die man macht, u.a.

1. Kosten/Nutzen-Verhältnis: Kann ich mir die Medis finanziell dauerhaft leisten, und sind mir meine - auch mit dem Risiko schlechter Responder zu sein - diese Ausgaben wert.
2. Aufwand/Nutzen-Verhältnis: Bin ich bereit, mir jeden Tag konsequent etwas auf die Kopfhaut zu schmieren (was vielleicht die Frisur unschön macht) und/oder jeden Tag eine Tablette zu schlucken. Bei beidem wird mir nebenbei mein Haarausfall jeden Tag aufs Neue ins Bewusstsein gerufen.
3. Risiko/Nutzen-Abwägung: Bin ich bereit, für einen vermeintlichen kosmetischen Erfolg andere, möglicherweise schleichende und/oder irreversible Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen.

Meine aktuellen Gedanken dazu:

1. geschenkt. Ich bin wirklich alles andere als reich!! Wer aber einmal angefangen hat, Geld für Toupet und Pflegeprodukte auszugeben, kann über die Preise für Haarausfall-Medikamente nur lächeln. Wenn also der Leidensdruck groß genug war, jährlich niedrige 4-stellige Summen für Haareratz auszugeben, soll es an niedrigen 3-stelligen Summen für Medis nicht scheitern.
2. Muss ich echt schauen, ob ich das will. Denn ich habe z.Zt. keine Lust, für die Nacht mein Toupet abzunehmen. Da ich für den Wechsel jetzt nur noch 10 Minuten im Bad brauche, mache ich das einfach vormittags während meiner Badezimmer-Routine. Dafür könnte ich theoretisch noch mitten in der Nacht mit Haaren aufstehen und wohin gehen.
3. Das ist für mich gerade die alles-entscheidende Frage!! Immerhin bin ich NW5 bis NW6. Meine Tonsur ist auf einer Fläche so groß wie ein Bierdeckel komplett kahl. Da müsste ich dann schon harte Geschütze auffahren: Minox+Ket+RU+Dut topisch und Fin oral, dazu Dermalroller und Haar-Laser. Bei Langzeitnebenwirkungen ja nicht nur Fin zu nennen (post-finasteride-syndrom), sondern auch schon Mittel wie Minox können ja (auf Dauer) aufs Herz gehen, wie mein Arzt mir noch mal bewusst machte. Im ersten Moment hört sich "blutdrucksenkendes Mittel" ja harmlos an. Meine Güte, wäre nicht das erste Mal im Leben, dass einem der Kreislauf für den Moment flau wird - das überlebt man... sollte allerdings das Herz auf Dauer Schaden nehmen, ist das nicht mehr so lustig. Mit seinem Herzen sollte man echt nicht spaßen: Ein höheres Herzinfarkt-Risiko o.ä. möchte ich eigentlich auf Dauer nicht haben!!!

Aktuell bin ich mit meinem Haarteil ziemlich happy. Natürlich ist das nicht die "perfekt" Lösung, keine Frage. Aber was ist halt realistisch? Von NW5 oder NW6 auf NW2? Vielleicht sind die Mittel, die zur Zeit den Durchbruch haben, in Kombination wirklich so potent, eine solche Verbesserung zu bewirken, wenn man zudem noch Glück hat, ein guter Responder zu haben. Eines Tages mal wieder NW2 zu sein (oder meinetwegen NW3 und dann mit Transplantation NW2 oder NW1), das wäre schon ein TRAUM. Und wie doof wäre es, jetzt die

Behandlungs-Pläne wieder abubrechen und in 5 Jahren Ergebnisse von Menschen sehen, die es durchgezogen haben und von NW5 auf NW2 gekommen sind...?

Das geht halt gerade in meinem Kopf rum. Der Aufwand ist lästig: Vor allem - anders als bei den meisten hier - wenn eine topische Anwendung (die ja über Stunden einwirken muss) bedeutet, dass man sein Toupet abnehmen und dann stundenlang nicht mehr unter Leute kann. Wenn ich einfach so allgemein einen schlechten Status auch im Alltag tragen würde, wären mir die 2 Minuten vor dem Schlafengehen es schon wert für eine topische Anwendung. Aber mit Toupet hat man da eine wirklich ungünstige Konstellation.

ehrlich gesagt würde ich an deiner Stelle beim Haarteil bleiben! oder du gibst dich halt mit lichterem Haar zufrieden.

zu 1,2,3:

der ganze Kram ist wahrscheinlich nicht billiger als dein Haarteil..

60mg RU -> sind auch ca 35€ ; Fin+Dut.-> 10€;

Ket(Creme)+Shampoo->10er.; Minox->10er.; Bifon->4€.. bisde bei 80€ im Monat ohne NEMS .. mit bei mind. 100€

dann noch die Utensilien dazu.. (gerade bei RU)

ganz ehrlich: ich würds lassen, was für eine Zeitverschwendung bei dir. Du wirst so sehr wahrscheinlich kein NW1 mehr.. die Haare die stärker werden willst du dann transplantieren.. und was wenn du iwas in 3-4 Jahren nicht mehr verträgst.. wie siehst du dann aus.. du kannst höchstens versuchen deinen Kranz wieder zu stärken (RU + Minox +Ket wären da das höchste der Gefühle..).

ich brauche sicherlich auch 10 Minuten für meine Haare am Tag (durch die Topicals). wenn deine Haare top sind ist dir der HA im Prinzip völlig egal.. es wird Routine (das kann ich dir aus Erfahrung sagen!). man gewöhnt sich an Sheddingphasen usw. du fühlst dich mit Toupet doch sicher auch Klasse.. obwohl du ne Platte hast..

PS: Ich finde 100€ jetzt nicht wirklich viel für die Haare.. aber das ist bei jedem anders (je nach Finanz. Situation u. Wertstellung).

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [opti](#) on Thu, 06 Mar 2014 22:55:02 GMT

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

---

padesch schrieb am Thu, 06 March 2014 23:45 OnkelDonald schrieb am Thu, 06 March 2014 23:34 Es gibt, wenn man Medikamente gegen AGA nimmt, ja verschiedene Abwägungen, die man macht, u.a.

1. Kosten/Nutzen-Verhältnis: Kann ich mir die Medis finanziell dauerhaft leisten, und sind mir meine - auch mit dem Risiko schlechter Responder zu sein - diese Ausgaben wert.

2. Aufwand/Nutzen-Verhältnis: Bin ich bereit, mir jeden Tag konsequent etwas auf die Kopfhaut zu schmieren (was vielleicht die Frisur unschön macht) und/oder jeden Tag eine Tablette zu schlucken. Bei beidem wird mir nebenbei mein Haarausfall jeden Tag aufs Neue ins Bewusstsein

gerufen.

3. Risiko/Nutzen-Abwägung: Bin ich bereit, für einen vermeintlichen kosmetischen Erfolg andere, möglicherweise schleichende und/oder irreversible Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen.

Meine aktuellen Gedanken dazu:

1. geschenkt. Ich bin wirklich alles andere als reich!! Wer aber einmal angefangen hat, Geld für Toupet und Pflegeprodukte auszugeben, kann über die Preise für Haarausfall-Medikamente nur lächeln. Wenn also der Leidensdruck groß genug war, jährlich niedrige 4-stellige Summen für Haarersatz auszugeben, soll es an niedrigen 3-stelligen Summen für Medis nicht scheitern.
2. Muss ich echt schauen, ob ich das will. Denn ich habe z.Zt. keine Lust, für die Nacht mein Toupet abzunehmen. Da ich für den Wechsel jetzt nur noch 10 Minuten im Bad brauche, mache ich das einfach vormittags während meiner Badezimmer-Routine. Dafür könnte ich theoretisch noch mitten in der Nacht mit Haaren aufstehen und wohin gehen.
3. Das ist für mich gerade die alles-entscheidende Frage!! Immerhin bin ich NW5 bis NW6. Meine Tonsur ist auf einer Fläche so groß wie ein Bierdeckel komplett kahl. Da müsste ich dann schon harte Geschütze auffahren: Minox+Ket+RU+Dut topisch und Fin oral, dazu Dermalroller und Haar-Laser. Bei Langzeitnebenwirkungen ja nicht nur Fin zu nennen (post-finasteride-syndrom), sondern auch schon Mittel wie Minox können ja (auf Dauer) aufs Herz gehen, wie mein Arzt mir noch mal bewusst machte. Im ersten Moment hört sich "blutdrucksenkendes Mittel" ja harmlos an. Meine Güte, wäre nicht das erste Mal im Leben, dass einem der Kreislauf für den Moment flau wird - das überlebt man... sollte allerdings das Herz auf Dauer Schaden nehmen, ist das nicht mehr so lustig. Mit seinem Herzen sollte man echt nicht spaßen: Ein höheres Herzinfarkt-Risiko o.ä. möchte ich eigentlich auf Dauer nicht haben!!!

Aktuell bin ich mit meinem Haarteil ziemlich happy. Natürlich ist das nicht die "perfekt" Lösung, keine Frage. Aber was ist halt realistisch? Von NW5 oder NW6 auf NW2? Vielleicht sind die Mittel, die zur Zeit den Durchbruch haben, in Kombination wirklich so potent, eine solche Verbesserung zu bewirken, wenn man zudem noch Glück hat, ein guter Responder zu haben. Eines Tages mal wieder NW2 zu sein (oder meinetwegen NW3 und dann mit Transplantation NW2 oder NW1), das wäre schon ein TRAUM. Und wie doof wäre es, jetzt die Behandlungs-Pläne wieder abzubrechen und in 5 Jahren Ergebnisse von Menschen sehen, die es durchgezogen haben und von NW5 auf NW2 gekommen sind...?

Das geht halt gerade in meinem Kopf rum. Der Aufwand ist lästig: Vor allem - anders als bei den meisten hier - wenn eine topische Anwendung (die ja über Stunden einwirken muss) bedeutet, dass man sein Toupet abnehmen und dann stundenlang nicht mehr unter Leute kann. Wenn ich einfach so allgemein einen schlechten Status auch im Alltag tragen würde, wären mir die 2 Minuten vor dem Schlafengehen es schon wert für eine topische Anwendung. Aber mit Toupet hat man da eine wirklich ungünstige Konstellation.

ehrlich gesagt würde ich an deiner stelle beim haarteil bleiben! oder du gibst dich halt mit lcihtem haar zufrieden.

zu 1,2,3:

der ganze kram ist wahrscheinlich nicht billiger als dein haarteil..

60mg RU -> sind auch ca 35€ ; Fin+Dut..-> 10€;

Ket(creme)+Shampoo->10er.;Minox->10er;Bifon->4€.. bisde bei 80€ im monat ohne NEMS .. mit bei mind. 100€

dann noch die utensilien dazu.. (gerade bei RU)

ganz ehrlich: ich würds lassen, was für eine zeitverschwendung bei dir. du wirst so sehr wahrscheinlich kein NW1 mehr.. die haare die stärker werden willst du dann transplantieren.. und was wenn du iwas in 3-4 jahren nicht mehr verträgst.. wie siehst dann aus.. du kannst höchstens versuchen deinen kranz wieder zu stärken (RU + Minox +Ket wären da das höchste der Gefühle..).

ich brauche sicherlich auch 10minuten für meine haare am tag (durch die topicals). wenn deine haare top sind ist dir der HA im Prinzip völligst egal.. es wird routine (das kann ich dir aus erfahrung sagen!). man gewöhnt sich an sheddingphasen usw. du fühlst dich mit toupet doch sicher auch klasse.. obwohl du ne platte hast..

PS: Ich finde 100€ jetzt nicht wirklich viel für die Haare.. aber das ist bei jedem anders (je nach finanz. Situation u. wertstellung).

weiß nicht wie du auf so hohe werte kommst beim geld ausgeben.

Ich hab mal nachgerechnet wie teuer ein mix aus dut+ru+minox+bifon und evt noch ket dazu kosten würde im jahr...und das bei 200-300€ .wie du da auf 100€ im monat kommst

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [ru-power](#) on Thu, 06 Mar 2014 22:56:35 GMT

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

---

alleine 20g RU kosten 380€ inkl. Versand bei anagen.. und man brauchst sogar etwas mehr klar wenn man weniger nutzt.. aber hier gehts ja auch ums restaurieren des kranzes

die rechnung siehst ja oben

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 06 Mar 2014 23:00:22 GMT

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

---

Zitat:wenn deine haare top sind ist dir der HA im Prinzip völligst egal.. es wird routine (das kann ich dir aus erfahrung sagen!). man gewöhnt sich an sheddingphasen usw.

Das glaub ich dir zu 100%. Jeder hat in seinem Alltag ja Routinen, und sei es sowas "seltsames", wie eben seine topischen Anwendungen, oder auch die Sheddingphasen.

Wenn ich sowas lese (u.a. deine Signatur NW0), dann schwingt natürlich etwas Neid bei mir

mit, das ist überhaupt nicht böse gemeint oder gegen dich persönlich, sondern es ist mein Hadern, dass ich gegen den HA alles unternehmen wollte, als ich noch NW0,5 war, also ich wirklich der Einzige war, der überhaupt seinen HA bemerkt hat. Etwas unternehmen, eben damit ich nicht eines Tages so kapitulieren muss, wie heute. Ich hatte in meinem Leben schon immer sehr "weitsichtig" gedacht. Aber als ich mit NW0,5 zu meinen Eltern sagte: "Mensch, mir fallen die Haare aus", meinten die "So'n Quatsch, die sind doch voller als bei jedem anderen." ... und die dann ein Jahr später, als ich fast schon NW2 war: "Mensch Junge, dir fallen ja die Haare aus!" [Ach was] "Du solltest mal mehr Fleisch essen, und nicht so viel Sport machen, das raubt dem Körper ja alle Nährstoffe".... Unabhängig davon dann zu 3 verschiedenen Ärzten über 9 Monate verteilt immer wieder. Bitte Fin verschreiben, Propecia? "Wie? Was? Propecia?" und dann wahlweise die Antwort "Nee, das greift ja in den Hormonhaushalt ein" oder sogar "Kenn ich nicht. Was soll das sein?" (von einem Professor für Dermatologie an der Uni-Klinik!!) ... ah, immer dieselbe Story bei mir. Ich will damit nicht nerven.

Zitat:du fühlst dich mit toupet doch sicher auch klasse.. obwohl du ne platte hast..  
Das stimmt schon irgendwie: Mir wird, wenn ich mich zurechtgemacht habe, auch oft von Frauen gesagt, dass ich gut aussehe und so. Ich kann (noch) fast jede Frisur tragen, die ich will. Aber es ist mit Toupet erstens immer die tägliche Abhängigkeit von separaten sanitäten Anlagen gegeben, und zweitens (bei starkem Wind, etc, wo es komisch weht und so) immer die Gefahr "entdeckt" zu werden... oder sei es, wenn man sich mit einer Frau mal "näher kommt", oder es mal mehr oder weniger wild hergeht, wo auch mal ein unüberlegter oder festerer Griff in die Haare kommt... so dass man evtl. dann doch eine Kante fühlt oder sonst was..... das ist eben der Unterschied zu "echten" Haaren. Wenn du mit Toupet "entlarvt" wirst, ist das peinlich, und gesellschaftlich eine "Lachnummer"... aber ein Mensch, der einfach nur was aktiv gegen seinen HA tut, ist da nicht so angreifbar.

Na, ich muss das alles mal sacken lassen...

Zitat:aber hier gehts ja auch ums restaurieren des kranzes  
Ja. Ich bin ja eh mal gespannt, wie sich das entwickelt. Oder besser gesagt: Wie hoch ist denn die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine AGA auch auf den Kranz ausweitet? Ich vermute ja, dass die Kranz-Ausdünnung bei mir andere Ursachen hat. Es war viele Jahre (starker) negativer emotionaler Stress, eine nicht-behandelte Schilddrüsen-Unterfunktion, schlechte Ernährung, Schlafmangel... An diesen Baustellen arbeite ich jetzt gleichzeitig, in eine positive Richtung. Schilddrüsen-Hormon nehme ich wieder regelmäßig, achte aktiv auf ausgewogene Ernährung, nehme zudem Biotin und Kieselsäure... und rein optisch versuche ich aus dem Haarkranz mit Volumen-Shampoos noch etwas herauszuholen. Durch die Shampoos wird mir letztlich (für eine spätere Transplantation) sicher kein einziges neues Haar wachsen, aber dann sieht es zumindest voller aus und passt sich dem Toupet-Haar besser an.

Danke für dein Mitdenken, padesch!

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung  
Posted by [ru-power](#) on Fri, 07 Mar 2014 00:11:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gut, aber selbst fin reicht ja meist nicht aus.. du wärst jetzt vll trotzdem nw3-4..wärste damit

zufrieden?

der kranz dünnt bei vielen aus, bei meinem dad (obwohl der ne sehr harte alopezie hat) ist er aber noch ganz ok/gut für ü50.

Meine Seiten sind auch leicht angegriffen.. aber minimal.. fast jeder bekommt eben ne leichte DUPA (HA über die komplette Rübe..) am Ende der Jugend.

Ja, probier das und seh dir doch erstmal das als Ziel.. wenn du eh jetzt andauernd mit toupet rumläuft ist das halt so ne sache mit den topicals.. kannst sie ja trzdm auftragen wenn du eh morgens duschst.. aber ich denke das geht aufs material des haarteils. u volles haar wirds nicht mehr, leider.

Bedenke auch dass bei mir der Kram bisher echt sehr gut angeschlagen hat u das das anscheinend nicht der Regelfall ist.. ich war vorher NW1 und ne (auf manchen bildern) heftige tonsur war ebenso am start.

und meine Meinung zu Toupets: Es ist halt so ne Sache, du stehst nicht drüber. Ich würde drüber stehen.. wenn sies fühlt sagste ihr halt die wahrheit.. du brauchst aber dazu ne ordentliche! portion selbstbewusstsein um das so rüberzubringen dass es nicht lächerlich ist. Wenn du mit ganzer überzeugung sagen kannst: ja, ich trage das, weil es besser aussieht. und es glaubhaft rüberkommt dass dein selbstbewusstsein nicht deswegen im keller ist.. dann hast du es geschafft!

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung  
Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 07 Mar 2014 00:39:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Fri, 07 March 2014 01:11 und meine Meinung zu Toupets: Es ist halt so ne Sache, du stehst nicht drüber. Ich würde drüber stehen.. wenn sies fühlt sagste ihr halt die wahrheit.. du brauchst aber dazu ne ordentliche! portion selbstbewusstsein um das so rüberzubringen dass es nicht lächerlich ist. Wenn du mit ganzer überzeugung sagen kannst: ja, ich trage das, weil es besser aussieht. und es glaubhaft rüberkommt dass dein selbstbewusstsein nicht deswegen im keller ist.. dann hast du es geschafft!  
Ja, das wäre schön! Ich denke, das ist der Weg... das Ziel...

Den letzten beiden Freundinnen, die ich kennenlernte, als ich bereits das Toupet hatte, sagte ich es schon im Vorfeld, als wir schon ganz klar verliebt waren und eigentlich schon klar war, das wir zusammenkämen, aber vor der ersten Übernachtung etc. wollte ich es dann von mir selbst heraus gesagt haben, bevor es zu einer peinlichen Situation kommt. Ich sagte es allerdings merklich "schweren Herzens", weil ich einfach Angst hatte, stigmatisiert zu werden. Zum Glück hatten beide Beziehungen, von denen ich hier sprechen, vorher schon ein paar Wochen Zeit, meine inneren Werte kennenzulernen, so dass sie diese "Oberflächlichkeit" dann auch nicht mehr störte. Sie meinten jeweils: "Was echt?! Da wär ich im Leben nicht drauf gekommen... Hmm, steht dir!! Sieht gut aus, und wenn es für DICH okay ist, dass du das trägst, hab ich auch kein Problem damit." (Die Beziehungen gingen wegen anderer Sachen kaputt). Beide hatten mich aber (im ersten Moment!) überhaupt erst über die Optik wahrgenommen

(beides waren auch eben super-hübsche Frauen).

Dahin zu kommen, es "locker" zu sagen, und drüber zu stehen... das ist natürlich ein Ziel für mich. Ich weiß, dass ich davon aber noch ganz schön weit entfernt bin, mit dem Selbstbewusstsein... eben auch, weil vieles so doof gelaufen ist, damals mit den Haaren, aber auch mit anderen Dingen. Als ich zwischen 18 und 21 war, kamen so viele DOOFE Sachen auf einmal, die mich aus dem Leben warfen, da war der Haarausfall nur 1 von ca. 6 Dingen, die mich total aus der Bahn warfen... vor 2 Jahren, als ich mich 10 Jahre später endlich bekrabbelt hatte und die langjährige Therapie erfolgreich und mit viel Disziplin so gut wie beendet war, kam der dickste Hammer... und jetzt fange ich lebens technisch wieder bei Null an... hab nicht nur Haare verloren, sondern in vielen Lebensbereichen vor allem Zeit und Positionen... weißt du, wenn wenigstens der Job erfolgreich lief, wie vor ein paar Jahren noch, dann gäbe es einen GRUND für Selbstsicherheit... aber wie es seit einiger Zeit ist, bin ich für Außenstehende eh schon ein Loser auf ganzer Strecke... und dann noch ein Toupet dazu... das "passt irgendwie ins Bild"

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [ru-power](#) on Fri, 07 Mar 2014 12:23:33 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Fri, 07 March 2014 01:39padesch schrieb am Fri, 07 March 2014 01:11 und meine Meinung zu Toupets: Es ist halt so ne Sache, du stehst nicht drüber. Ich würde drüber stehen.. wenn sie fühlt sagste ihr halt die Wahrheit.. du brauchst aber dazu ne ordentliche! portion selbstbewusstsein um das so rüberzubringen dass es nicht lächerlich ist. Wenn du mit ganzer Überzeugung sagen kannst: ja, ich trage das, weil es besser aussieht. und es glaubhaft rüberkommt dass dein selbstbewusstsein nicht deswegen im Keller ist.. dann hast du es geschafft!

Ja, das wäre schön! Ich denke, das ist der Weg... das Ziel...

Den letzten beiden Freundinnen, die ich kennenlernte, als ich bereits das Toupet hatte, sagte ich es schon im Vorfeld, als wir schon ganz klar verliebt waren und eigentlich schon klar war, dass wir zusammenkämen, aber vor der ersten Übernachtung etc. wollte ich es dann von mir selbst heraus gesagt haben, bevor es zu einer peinlichen Situation kommt. Ich sagte es allerdings merklich "schweren Herzens", weil ich einfach Angst hatte, stigmatisiert zu werden. Zum Glück hatten beide Beziehungen, von denen ich hier sprechen, vorher schon ein paar Wochen Zeit, meine inneren Werte kennenzulernen, so dass sie diese "Oberflächlichkeit" dann auch nicht mehr störte. Sie meinten jeweils: "Was echt?! Da wär ich im Leben nicht drauf gekommen... Hmm, steht dir!! Sieht gut aus, und wenn es für DICH okay ist, dass du das trägst, hab ich auch kein Problem damit." (Die Beziehungen gingen wegen anderer Sachen kaputt). Beide hatten mich aber (im ersten Moment!) überhaupt erst über die Optik wahrgenommen (beides waren auch eben super-hübsche Frauen).

Dahin zu kommen, es "locker" zu sagen, und drüber zu stehen... das ist natürlich ein Ziel für mich. Ich weiß, dass ich davon aber noch ganz schön weit entfernt bin, mit dem Selbstbewusstsein... eben auch, weil vieles so doof gelaufen ist, damals mit den Haaren, aber auch mit anderen Dingen. Als ich zwischen 18 und 21 war, kamen so viele DOOFE Sachen auf einmal, die mich aus dem Leben warfen, da war der Haarausfall nur 1 von ca. 6 Dingen, die mich

total aus der Bahn warfen... vor 2 Jahren, als ich mich 10 Jahre später endlich bekrabbelt hatte und die langjährige Therapie erfolgreich und mit viel disziplin so gut wie beendet war, kam der dickste Hammer... und jetzt fange ich lebensstechnisch wieder bei Null an... hab nicht nur Haare verloren, sondern in vielen Lebensbereichen vor allem Zeit und Positionen... weißt du, wenn wenigstens der Job erfolgreich lief, wie vor ein paar Jahren noch, dann gäbe es einen GRUND für Selbstsicherheit... aber wie es seit einiger Zeit ist, bin ich für Außenstehende eh schon ein Loser auf ganzer Strecke... und dann noch ein Toupet dazu... das "passt irgendwie ins Bild"

wegen einem Toupet bist du doch kein Looser

Bekomm das berufliche halt irgendwie auf die Reihe, eventuell ordentlich Kraftsport dazu und dann wird das

und schaff dir vll wieder ne Frau an

Den Kranz bekommste mit Minox+Ket sicher schon wesentlich dichter u. dicker. das kannste ja ma probieren

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [Mona](#) on Fri, 07 Mar 2014 13:33:45 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Fri, 07 March 2014 01:39...weißt du, wenn wenigstens der Job erfolgreich lief, wie vor ein paar Jahren noch, dann gäbe es einen GRUND für Selbstsicherheit... aber wie es seit einiger Zeit ist, bin ich für Außenstehende eh schon ein Loser auf ganzer Strecke... und dann noch ein Toupet dazu... das "passt irgendwie ins Bild"

In wessen Bild?

Also OnkelDooooonald....

Das muss grad´ eine kleine Depri-Phase sein, denn so erkenne ich dich ja gar nicht wieder! Du hast NIE aufgegeben, bist IMMER wieder aufgestanden, hast 1000 Dinge probiert, wie kaum ein Anderer hier. DAS ist der "OnkelDonald"!

Ich bin mir sicher, dass du die Sympathien, die dir zuteil werden, momentan nur einfach nicht an dich heran lassen kannst, sie vielleicht schlichtweg übersiehst. Deine Family und dein nahes Umfeld machen dich doch nicht an Leistungen fest!? Wer dich bis heute gerne mochte, der wird doch nicht morgen sagen: Nöööö, der kriegt nix auf den Schirm, also kick und weg. Blödsinn!!!

Wahrscheinlich hängst du einfach nur grad´ durch. Gönn´ dir doch einfach die Zeit, die es dauert, bis du wieder neu durchstarten kannst. Du hast deine geliebte Musik, die Band, die Auftritte, kannst du das nicht erstmal in den Fokus nehmen und dir da ein wenig Selbstbestätigung holen, bis du den Kopf wieder klar hast?

---

Subject: Aw: Risiko/Nutzen-Abwägung

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 15 Mar 2014 17:32:51 GMT

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

---

Mal ein kleines Update von mir, auch bzgl. NEM und so...

Seit ca. 10 Tagen merke ich, wie sich meine Haut (vor allem im Gesicht) viel frischer und gesünder anfühlt, obwohl ich immer noch einen ganz schlechten Schlaf-Wach-Rhythmus habe und dadurch zu wenig Schlaf kriege. Die Augen selbst "strahlen" jetzt auch mehr, selbst nach so kaputten Nächten wie heute. Nun frage ich mich, woher das so plötzlich kommt. Den Ansatz mit Minox + Ket hatte ich ja nach kurzer Zeit aus bekannten Gründen abgebrochen, daran wird's also nicht liegen.

Zur Zeit nehme ich 4 relevante Sachen:

2x täglich L'Oreal Hydra Energy Augencreme (aber schon seit 6 Monaten, bis vor kurzem hab ich da keine Wirkung bemerkt)

1x täglich 15ml Sikapur Kieselsäure-Gel (seit 4 Wochen)

1x täglich 5mg Biotin (seit 2 Wochen)

2x täglich 1000mg L-Tyrosin (seit 2 Wochen)

Die Verbesserung im Gesicht (sehe nun minimal "jünger" und "wacher" aus, als davor) habe ich seit 10 Tagen bemerkt, unabhängig vom allgemeinen Stresslevel.

Was meint ihr, an welchem der Mittel es liegen könnte? Denn die sonstigen Lebensumstände haben sich eigentlich NICHT verbessert.

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread

Posted by [Gast](#) on Sun, 06 Jul 2014 15:27:35 GMT

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

---

chribe schrieb am Wed, 26 February 2014 15:53 Nur mal so am Rande, fass dich bitte mal kürzer. Da vergeht ja einem die Lust beim Lesen.

@chribe: ich hoffe, das meinst du nicht ernst.

Ich finde es gut, dass er so lang geschrieben hat. Es zeugt davon, dass er hier nicht aus Langeweile rumhängt. Und es erlaubt einen tiefen Blick in seine Gedankenwelt. Ich trage kein Toupet aber erkenne, dass ich ähnliche Gedanken und Ängste habe wie er. Es ist interessant, dass zwar die Lösungsstrategien sehr verschieden sind, die Gründe aber immer gleich.

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 05 Aug 2014 11:35:28 GMT

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

---

Hallo Donald

Ich kann mit vielen deiner genannten Punkte mitfühlen, hatte ähnliche Probleme. Wenn du des Englisch mächtig bist und es möchtest kann ich dich gerne in unser Privatforum einladen, wir sind ein paar Schritte weiter als andere was viele Sachen angeht. Darunter Haarausfall, Hautpflege, Depressions bekämpfung und Sport.

Lass mich wissen falls du Interesse hast. Wir helfen dir auch gern persönlich.

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [the\\_steve](#) on Fri, 24 Apr 2015 00:39:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey wie sieht's aus Donald? Würde mich über ein Update freuen.

---

---

Subject: Aw: Onkel Donald's persönlicher Thread  
Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 12 Mar 2017 18:54:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem nun mehrere Jahre vergangen sind, möchte ich diesen Thread um ein Update bereichern.

#### 1. Medikation/NEM

Aktuell keine. Hab das Experiment damals abgebrochen, weil irgendwie eh schon alles stressig genug war. Ohne meinen Haarerersatz gehe ich nicht aus dem Haus, und mein damaliger Ansatz, Topicals z.B. 2x täglich aufzutragen hätte 2x täglich auch ein Absetzen, einwirken/trocknen lassen, Haarerersatz neu befestigen... mit sich gezogen. Das fand ich damals nicht praktikabel (heißt aber nicht, dass diese Idee für immer von Tisch ist).

Nur Oral etwas zu nehmen, da bin ich mit meinem NW5-6 einfach zu fortgeschritten, denke ich, um da jemals kosmetisch brauchbare Ergebnisse zu erzielen.

#### 2. Haarerersatz

Vor gut 2 Jahren ging von ca. kinnlangen Haaren (und nur Oberkopf-Toupet) zu längeren Frisuren, d.h. zuletzt weit über die Schultern (18 inches, als Full Cap). Da dies bei meinem damaligen Anbieter (Toplace, USA) unbezahlbar wurde, suchte ich damals einen Billiganbieter auf dem Portal AliExpress, direkt aus China und bestelle da jetzt sicher schon 2 Jahre lang. Die Spezifikationen - das kennt man ja - schleifen sich mit der Zeit ein: Neben der exakt passenden Größe und Kopfform spielen ja Faktoren wie Farbe, Lockung, Dichte etc. eine Rolle. Zusätzlich gibt es Eigenschaften wie z.B. die Farbe des Lace und ob es z.B. mit Clips oder Feststellgurten hinten geliefert wird... inzwischen bin ich mit meinem Anbieter da MEGA zufrieden (Bruchteil des angebotenen Toplace-Preises, viel schnellere Produktion und Versand). AUSSER: Die Haare - das hatte ich in einem anderen Beitrag schon geschrieben - sehen anfangs PERFEKT aus, aber bereits nach 4-6 Wochen fangen sie das große Filzen an. Ganz, ganz schlimm

Da die Haarlänge sicherlich mit ein Faktor für das Verfilzen ist, habe ich mich neulich entschlossen, die Haare wieder kürzer zu tragen: Stufig, ein bisschen Pony, über die Seiten

und zum Nacken hin angeschrägt... Dazu einen Vollbart (nicht 3 Tage, aber auch nicht Holzfäller, sondern so eine Art 14-Tage-Bart)... hat alles zusammen vielleicht was von Eric Clapton in den 1970ern

3. ...und darunter?

Da ich ja anfangs viele Jahre nur ein Oberkopf-Toupet getragen hatte, war es dabei natürlich üblichen, an Seiten und Hinterkopf das Eigenhaar zu integrieren. Bei einer Full Cap fällt das ja logischerweise weg. Eigentlich.

Da ich aber z.B. zum Arbeiten gern einen praktischen Pferdeschwanz getragen hatte (was ich optisch bei mir nicht so den Renner finde) hatte ich mein eigenes Resthaar aber stehen gelassen. So ist das im Nacken super verschmolzen, man hätte im Leben nix geahnt, dass das überhaupt eine Perücke sein KANN.

Der Nachteil, wenn man den eigenen Haarkranz stehen lässt, ist natürlich, dass man das Lace dort nirgendwo auf die Kopfhaut kleben kann - da sind ja überall Haare: Hält nicht und würde, wenn man's versucht, höllisch wehtun, ohne Mehrwert.

Die ersten 2 Jahre hab ich mir dort mit einem selbst eingenähten Gummizug beholfen. Das hatte den Vorteil, dass ich für Absetzen und Wiederaufsetzen nur 5 Minuten brauchte, weil es nur an der Stirn verklebt war, den Rest hielt das Gummi. So ein Gummi leiert aber (a) mit der Zeit aus, und (b), wenn meine damalige Freundin (die wusste eh bescheid) beim Kuscheln mal so richtig am Hinterkopf wuschelte und zog, konnte es auch mal verrutschen. Das ist auch dann (für mich) sehr unangenehm, selbst wenn sie eingeweiht ist. Macht die Stimmung und den Selbstwert etwas kaputt in dem Moment.

Heute habe ich mich dann entschieden, alle Resthaare abzurazieren, trage also nun komplett Glatze unter dem Haarersatz. Hauptgrund war vor allem, dass ich hinten dann auch kleben kann, kein Gummizug mehr nötig... Hat auch alles ganz gut geklappt: Es hat zwar (weil ich an den Seiten eben auch kleben musste) nicht mehr 5, sondern nun ca. 20 Minuten gedauert (das Entfernen wird dementsprechend sicher auch länger dauern), aber dafür hält es jetzt besser als vorher.

Als Nebeneffekt HATTE ich gehofft (wird aber nicht so einfach) AUCH MAL (z.B. auf Reisen, wo mich niemand kennt) komplett ohne Haare rumzulaufen. Mit einer ganz normalen Glatze + Bart geht das ja 1000mal besser als mit einem Guildo-Horn-Haarkranz... allerdings weiß ich nicht, ob ich das tun werde, denn damit ich den Haarsatz z.B. über den Ohren korrekt mit dem Bart kombinieren kann, musste ich diesen ungewöhnlich weit oberhalb der Ohren stehen lassen... und auch, dass ich mir den Nacken (damit es zu einer Glatze "passt") komplett ausrasiert habe (eben auch weiter unten) sieht es dort bei ganz genauem Hinschauen auch nicht mehr so natürlich aus...

=> Also, ob Glatze in anonymer Umgebung eine Option ist, weiß ich nicht. Vermutlich werde ich an den Übergängen (sprich unterster Nacken, noch unterhalb der Klebestelle) und über den Ohren das Eigenhaar wieder etwas wachsen lassen => Dann jedoch kann ich auf keinen Fall mit dieser 95%-Glatze rumlaufen, weil das unnorm aussähe.

...muss ich mal schauen... da ich eigentlich eh lieber Kotelletten als Vollbart trage (ja, ich weiß, ich geh da nicht mit der Mode, bin halt 60er/70er-Fan und ICH finde, das steht mir), sähe DAS bestimmt eh seltsam aus (wenn ich "oben ohne" gehe: Vollglatze + Kotelletten = sehr seltsame

Kombi... (nix, dann ein Streifen haare, dann wieder nix? Ich mag eben auch um den Mund herum keine Barthaare)

So viel für den Moment... jetzt muss ich nur noch schauen, dass ich das Verfilzen des Haarersatzes besser in den Griff kriege, denn ich will mir nicht alle 2 Monate ein neues Teil bestellen.

#### 4. Langfristiger Plan

Ich hoffe ja (wie viele hier) auf "The Cure", und zwar in dem Sinne, dass aus einem NW6 wenigstens wieder ein NW2 wird, damit könnte ich leben. Ich weiß gerade nicht, ob ich doch noch auf Fin & Co. oral umsteigen sollte (um zumindest den ebenfalls STARK ausgedünnten Haarkranz wieder aufzufüllen) und ggfs. NW in Kauf nehmen, obwohl die Erfolgchancen sehr gering sind... Haarkranz auffüllen, um zumindest eine Chance zu haben, eines Tages eine sehr umfangreiche HT zu machen, in Kombination mit BHT...

#### 5. psychischer Umgang mit Glatze und Haarersatz

Für den Moment muss ich mit der Haarersatz-Lösung leben. Hat viele Nachteile im Alltag, aber ist von allen schlechten Lösungen - für mich - die bestmögliche.

"Kopfsache" ist nach wie vor, wie ich damit umgehe, dass es nunmal eine Perücke ist, z.B. beim Kennenlernen von Frauen. Meine Erfahrung ist da zwiegespalten: Von den ca. 8 Personen, denen ich das bisher beim Sich-Näher-Kommen "früh genug" gesagt habe, ist zwar keine mit Ekel sofort aus'm Bett gesprungen, manche hatten wirklich Verständnis bzw. fanden das "keine große Sache", dass ich mich dafür entschieden hab, eben eine Perücke zu tragen... bei anderen (ca. 3 von merkte ich, dass man sich zwar den Mund fusselig reden kann und sein Gegenüber im Vorfeld mega von den "inneren Werten" überzeugen kann: Oft werden Toupetträger immer noch stigmatisiert, wie ich es schon weiter oben geschrieben hatte. Das wird dann mit "nicht zu seinem Alter stehen können" gleichgesetzt (ja, ich hatte mit 21 schon einen schlimmeren Status als die meisten 80-jährigen!! Was hat das also mit Alter zu tun? Das Alter wird durch die Glatze quasi "falsch" angezeigt, und ich korrigiere das nur). Und ich bekam auch Sprüche wie: "Wenn ICH eine Glatze hätte, würde ich das akzeptieren und nicht versuchen es zu kaschieren. Ich wünschte dir, du wärst auch schon so weit. Schade, dass du das so oberflächlich siehst." - Aah, "HÄTTE", das ist Konjunktion. Selbst ICH habe mich als 16-Jähriger (als noch keine Spur von AGA erkennbar war) noch (innerlich) lustig darüber gemacht bzw. es nicht verstanden, dass erwachsene Männer ein Toupet tragen. Wenn man aber erst mal selbst mit aggressiver AGA zu kämpfen hat, kann sich die Einstellung radikal ändern.

Trotzdem möchte ich aus meinen (ja zumindest knapp überwiegend positiven) Reaktionen lernen, dass es nicht immer ein "Weltuntergang" ist, wenn dein Gegenüber merkt, dass du eine Perücke trägst. Ja, dann ist das so. Meine besten Freunde wissen das alle, darunter auch viele Frauen. Und sie mögen mich trotzdem

Auf dieser Ebene ist der Plan, da (auch z.B. beim Flirten) weniger Angst zu haben. Wenn mich direkt jemand drauf anspricht, hoffe ich, ehrlich und selbstbewusst dazu stehen zu können.

---