
Subject: Meine HA Story

Posted by [licher](#) on Fri, 13 Mar 2015 16:32:55 GMT

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

Hallo liebe Forenfreunde,

erst einmal schön das es so eine Plattform gibt, in der man sein Leid und Erfahrungen teilen kann. Habe bereits einiges gelesen, ausserhalb und in diesem Forum und möchte jetzt auch mal meine Story loswerden, ich hoffe ich bin im richtigen Unterforum.

Ich hatte schon immer eine hohe Stirn und bin mittlerweile 23. Mit 15 fing es dann langsam mit den Geheimratsecken an. Diese habe ich aber akzeptiert, da mein Vater und Opa bereits die selben hatten. Ich muss dazu sagen das meine Eltern und Großeltern ansonsten alle volles Haar haben. Ich denke mit ungefähr 17/18 war dann das Endstadium der "sehr" tiefen Geheimratsecken erreicht. Ich trug seitdem immer einen gestylten Seitenscheitel. Ich muss sagen ich habe es akzeptiert und konnte damit gut leben, auch wenn es immer etwas aufwändig zum kaschieren/verstecken war.

Ungefähr mit 22 fing es dann langsam an, oben mittig leicht lichter zu werden. Ich ging zum Hautarzt und dann der Schock. Erblich bedingter Haarausfall (festgestellt durch Haarwurzelanalyse - 45€), es wird wohl ein "Kranz" werden. Das hat mich echt runter gezogen. Dann fing ich also mit Regaine Schaum an. das ist jetzt 6 Monate her. Ich habe es zum Glück von Anfang an gut vertragen und regelmäßig 2x aufgetragen. Zwar nicht immer zur selben Uhrzeit aber habe das auftragen während der ganzen Zeit nur einmal vergessen.

Es gab bei mir kein Shedding, oder nicht das er mir aufgefallen wäre. Allerdings bemerkte ich, das am Ende der Geheimratsecken und an den Rändern Haar hin, neue Haare wuchsen! Während dem Haare waschen konnte ich mir durch die Haare fahren und hatte Haare in der Hand. Das ist nach Beginn der Anwendung verschwunden. Somit hatte ich eigentlich gedacht, das das Mittel bei mir anspricht.

edit Zusatz: habe vergessen zu erwähnen, das mein kaum vorhandener Bartwuchs an den Wangen merklich gesteigert hat und auch an den Seiten des Auges Haare gewachsen sind (leicht also noch nicht störend), quasi in Verlängerung zu den Augenbrauen.

Jetzt bemerke ich vor etwa 1-2 Wochen, das ich beim einmassieren des Schaumes Haare in der Hand hatte. Nachdem ich intensiver darauf achtete musste ich feststellen, das das Waschbecken "voll mit Haaren ist". <<< Das kann man sich jetzt Wild vorstellen oder nicht. Es liegen aber schon einige Haare im Waschbecken und auch beim Waschen fallen mir wieder "viele" Haare aus. Ich kann nicht genau sagen wie lange das schon geht, weil ich das Thema dank der Behandlung für lange Zeit vergessen konnte. Ich glaube aber das es erst seit ein paar Wochen sein kann, da ich es jetzt bemerkt habe.

Ich frage mich wie kann das sein?

Ist es möglich, das Shedding bei mir erst so spät einsetzt?

Kann es sein das Regaine an bestimmten Stellen wirkt (z.B. bei mir Geheimratsecken) und an anderen nicht?

Oder kann es sein das Regaine nach einer Weile keine Wirkung mehr zeigt?

Ich bin wirklich schockiert und meine Laune ist entsprechend am Boden. Ich hatte gehofft eine wirksame Methode gefunden zu haben. Die letzten Jahre musste ich eh schon diverse "Gesundheitliche Dinge" hinnehmen/akzeptieren, habe viele Arztterminen, ein weiterer Haarausfall wäre jetzt wirklich der finale Dolchstoß für mich... Finasterid möchte ich ungern probieren, da ich ja noch Jung mit und mir die Potenz-NW sorgen bereiten.

Vielleicht kann mir jemand sonst noch zu anderen Dingen Raten.

Ich bin zum Beispiel auf die Seite www.haarausfall-gestoppt.de gestoßen, da wird berichtet von der Einnahme von Aminosäuren, das scheinbar geholfen haben soll. Hat jemand mit dieser Seite Erfahrungen?

Dann heisst es noch auf der Seite www.haarausfall-was-nun.de das man durch Umstellung der Ernährung und zuführen diverser Mineralstoffe den HA in den Griff bekommt und es vorallem an einer Übersäuerung liegt. Hat jemand mit dieser Seite Erfahrungen?

Dann habe ich noch von El-Cranell gehört, finde aber nix darüber, ob es überhaupt für Herren geeignet ist?

Und von einer Methode mit Knoblauch und Zwiebelsaft hier im Forum.

Erfahrungen mit Heilpraktikern?

Ich würde mich riesig über antworten freuen, auch wenn es nur Teilantworten auf einzelne Fragen sind.

Danke und viele Grüße

Martin

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [JoBr](#) on Fri, 13 Mar 2015 18:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus,

also als ich damals mit Minox angefangen habe hatte ich nach ca. 2 Wochen ein Shedding aber das ging bei mir eigtl bloß ca. ne Woche maximal 2. Ich hab bloß ein stärkeren HA festgestellt aber keine stärkere Lichtung. Dann nach ca. 3 Wochen wurde es merklich besser. Diese super Wirkung hielt aber bloß knapp 2 Jahre danach wurde es etwas schlechter. Allerdings ist mein Status seit dem stabil (ca. 6 Jahre).

Momentan nehme ich noch Ell-Cranell dazu - und auch wenn hier alle schreien das es nix bringt,

stimmt das in meinem Fall nicht. Und das ist nicht subjektiv sondern eindeutig feststellbar!

Zu deinen Fragen:

Ist es möglich, das Shedding bei mir erst so spät einsetzt?
Eigentlich nicht. Jedenfalls nicht nach nem Jahr oder später

Kann es sein das Regaine an bestimmten Stellen wirkt (z.B. bei mir Geheimratsecken) und an anderen nicht?

In der Regel wirkt Minox in den GHE schlechter als woanders.

Oder kann es sein das Regaine nach einer Weile keine Wirkung mehr zeigt?
Man sagt das Minox mit der Zeit die Wirkung verliert. Das liegt aber wohl eher daran das der HA fortschreitet und Minox mehr ein Booster als ein Bekämpfer der eigentlichen Ursache ist. Bei mir ließ die Wirkung zwar nach, allerdings hält Minox meinen Status (hatte es mal 6 Monate abgesetzt um ein neues Produkt auszuprobieren und hatte massiven HA)

So wie sich das für mich anhört sind deine Haare wohl extrem DHT empfindlich. Deswegen wirkt es um die Augenbrauen aber nicht so gut auf dem Kopf. Ich habe mit Ell-Cranell gute Erfahrung, allerdings ist die Wirkung an der untersten Grenze. Könnte sein das es dir nicht viel bringt. Ich nehme auch echt viel davon, mind. 600 ml im Monat

LG

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [lichar](#) on Sun, 15 Mar 2015 13:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort, nur kurz zur Korrektur: Ich nehme Minox erst seit 6 Monaten und jetzt gibt es eben Haarausfall/Shedding nicht seit über einem Jahr wie du glaube ich verstanden hast.

Ich habe kommende Woche nochmal einen Termin bei einem Hautarzt. Ich würde gerne wissen was ihr mir raten könntet was ich als nächstes ausprobieren könnte.

Ich habe mir gedacht ich fange an meinen PH Wert zu messen und bei Übersäuerung das Thema anzugehen.

Gleichzeitig möchte ich eine BCAA "Kur" anfangen, habe ja bereits die eine Internetseite gepostet, bei der jemand damit seinen HA stoppen konnte.

Ich find deine Kombi interessant, aber wenn du meinst Minox hält deinen HA bereits was bringen dir die anderen Mittelchen dann?

Was kann ich noch probieren? Ich habe mir unzähliges aufgeschrieben von Rizinusöl, Ket und Kieselsäure und Co ich blicke gar nicht mehr durch... ich möchte gerne etwas was nicht auf

Dauer schädlich sein kann (Fin etc.) und vor Hormonblockern habe ich ehrlich gesagt auch Angst (Sägepalme, Ell-Cranell?)

Wie schauts mit Voltaren und Zwiebel/Knoblauch Saft aus, ist das auf Dauer schädlich?

edit: Eine Frage habe ich noch, kann es sein das der HA durch Stress derzeit so stark ist. Ich habe hohen Seelischen und Leistungsdruck, schon bevor ich den starken HA gemerkt habe... Kann sowas auch kurzfristig davon kommen?

Bitte helft mir, das Thema schwirrt 24h in meinem Kopf...

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [pilos](#) on Sun, 15 Mar 2015 14:08:06 GMT

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

licher schrieb am Sun, 15 March 2015 15:49

Was kann ich noch probieren? Ich habe mir unzähliges aufgeschrieben von Rizinusöl, Ket und Kieselsäure und Co ich blicke gar nicht mehr durch... ich möchte gerne etwas was nicht auf Dauer schädlich sein kann (Fin etc.) und vor Hormonblockern habe ich ehrlich gesagt auch Angst (Sägepalme, Ell-Cranell?)

Wie schauts mit Voltaren und Zwiebel/Knoblauch Saft aus, ist das auf Dauer schädlich?

Bitte helft mir, das Thema schwirrt 24h in meinem Kopf...

vergiss aminosäuren, ernährung, basen und sonstiges

nutze die selbsthilfe

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/f/10/>

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [JoBr](#) on Sun, 15 Mar 2015 14:30:26 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 March 2015 15:08vergiss aminosäuren, ernährung, basen und sonstiges

Das wollte ich auch noch sagen, gibt genug Leute die essen nur "Schrott" und haben volles Haar...

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [JoBr](#) on Sun, 15 Mar 2015 14:37:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lichar schrieb am Sun, 15 March 2015 14:49Ich find deine Kombi interessant, aber wenn du meinst Minox hält deinen HA bereits was bringen dir die anderen Mittelchen dann?

edit: Eine Frage habe ich noch, kann es sein das der HA durch Stress derzeit so stark ist. Ich habe hohen Seelischen und Leistungsdruck, schon bevor ich den starken HA gemerkt habe... Kann sowas auch kurzfristig davon kommen?.

Hatte in letzter Zeit das Gefühl das es etwas schlechter wird, und habe deswegen ein paar neue Sachen ausprobiert.
(Seit Ell-Cranell allerdings wieder besser + am besser werden)

Ich glaube aber Voltaren lasse ich wieder auslaufen, merke da eigtl. nichts positives. Vielleicht eher für Leute interessant die eine entzündete Kopfhaut in Verbindung mit Juckreiz haben.

Bei KET bin ich mir noch ziemlich unsicher, wenn ich mir mit KET die Haare wasche und danach Kämmen habe ich doppelt soviele Haare wie sonst in der Bürste - habe ehrlich gesagt Angst es weiter zu nehmen (Nebenwirkung kann ja auch HA sein).

Die anderen Produkte sind einfach ne Ergänzung und Inneov nehme ich schon quasi seit ich HA habe und es hat zwar keinen riesen Effekt aber doch einen wahrnehmbaren - das mit dem Sikapur ist einfach so ein Test (kostet ja nich viel).

Stress kann schon zu vorübergehenden HA führen oder auch als Trigger für AGA.

Gruß Josef

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [newbie123](#) on Sun, 15 Mar 2015 14:51:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Phasenweiser starker Haarausfall ist doch bei Minox nichts neues und soll doch daran liegen, dass die Haarzyklen synchronisiert werden. Zumindest stand das hier irgendwo mal im Forum. Mach dir also deswegen keine Sorgen, allerdings wirds nicht schaden dir einen Plan auszudenken, weil langfristig wird Minox nicht reichen.

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 15 Mar 2015 15:40:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jaa der stress. das ist echt ein starker trigger. seit gestern nach längerer freizeit wieder hart am lernen und schon juckt die birne und es liegen vermehrt haare auf dem bett rum.

durch fin ist schon nach 3 Wochen oder so der Ausfall generell stark zurückgegangen und die kopfhaut insgesamt tauber und jetzt im moment kommt das jucken und ausfallen ausschließlich aus dem frontbereich. der rest ist ruhig. Hoffe das gibt sich noch.. entweder nach 6 -12 monaten von allein oder mit höherer dosis.

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [lichar](#) on Sun, 15 Mar 2015 15:51:52 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 March 2015 15:08lichar schrieb am Sun, 15 March 2015 15:49
Was kann ich noch probieren? Ich habe mir unzähliges aufgeschrieben von Rizinusöl, Ket und Kieselsäure und Co ich blicke gar nicht mehr durch... ich möchte gerne etwas was nicht auf Dauer schädlich sein kann (Fin etc.) und vor Hormonblockern habe ich ehrlich gesagt auch Angst (Sägepalme, EII-Cranell?)

Wie schauts mit Voltaren und Zwiebel/Knoblauch Saft aus, ist das auf Dauer schädlich?

Bitte helft mir, das Thema schwirrt 24h in meinem Kopf...

vergiss aminosäuren, ernährung, basen und sonstiges

nutze die selbsthilfe

@newbie123 und @JoBr danke auch für eure Antworten!!!

@Pilos deine KET-Lotion hab ich gestern schon gefunden und ich finde es ist einen Versuch wert. Würde Variante 3 probieren. Das Riziniusöl ist doch zum entgiften so wie ich es verstanden habe. In einem anderen Fred schreibst du, das Öl müsse über Nacht draufbleiben und ich glaube man nimmt da auch mehr her.

Wenn ich hier nur 4ml dazu mische, und von der Lotion nur 2-3ml pro Anwendung drauf tue, hat dass dann überhaupt eine Wirkung? Und wie verteile ich diese geringe Menge auf dem gesamten Kopf? Und von den 3 vorgeschlagenen Alkoholen nehme ich welchen? Ich hab 0 Ahnung was welcher Inhaltsstoff bewirkt.

Achja Danke für deine Guides.

--

Allgemeine Frage nochmal:

Ist das Blocken von DHT oder/und 5alpha, z.B. mit Alfatradiol, genauso "schädlich" wie es Fin ist/sein kann oder ist da nochmal eine Unterscheidung?

LG

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [ru-power](#) on Sun, 15 Mar 2015 16:08:40 GMT

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

Geldessen schrieb am Sun, 15 March 2015 16:40Jaa der stress. das ist echt ein starker trigger. seit gestern nach längerer freizeit wieder hart am lernen und schon juckt die birne und es liegen vermehrt haare auf dem bett rum.

durch fin ist schon nach 3 Wochen oder so der Ausfall generell stark zurückgegangen und die kopfhaut insgesamt tauber und jetzt im moment kommt das jucken und ausfallen ausschließlich aus dem frontbereich. der rest ist ruhig. Hoffe das gibt sich noch.. entweder nach 6 -12 monaten von allein oder mit höherer dosis.

wahrscheinlich hilft nur dut oder RU. ist mmn die 5ar1 mehr fin hat bei mir da nix gebracht

@
licher

alfatradiol bringt nix

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [JoBr](#) on Sun, 15 Mar 2015 16:24:26 GMT

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

ru-power schrieb am Sun, 15 March 2015 17:08alfatradiol bringt nix

Was soll dieses Gelaber? Das stimmt einfach nicht!

Glaube alle AGA geplagten gucken ihre Haare abends und in der Früh ziemlich genau im Spiegel an,

und wie ichs jetzt schon paar mal erwähnt habe bringt es bei mir sehr wohl was (allerdings auch 600ml im Monat!)

Fin senkt allg. den DHT-Spiegel, Eil-Cranell wirkt lokal.

Subject: Aw: Meine HA Story

Posted by [ru-power](#) on Sun, 15 Mar 2015 17:35:02 GMT

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

JoBr schrieb am Sun, 15 March 2015 17:24ru-power schrieb am Sun, 15 March 2015 17:08alfatradiol bringt nix

Was soll dieses Gelaber? Das stimmt einfach nicht!
Glaube alle AGA geplagten gucken ihre Haare abends und in der Früh ziemlich genau im Spiegel an,
und wie ichs jetzt schon paar mal erwähnt habe bringt es bei mir sehr wohl was (allerdings auch 600ml im Monat!)

Fin senkt allg. den DHT-Spiegel, Ell-Cranell wirkt lokal.
es gibt dazu keinen einzigen Erfolgsbericht hier im Forum; und das Zeugs gibts schon ewig.

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [JoBr](#) on Sun, 15 Mar 2015 19:19:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann nimm meinen, ich hätte sogar Bilder machen können so sehr sichtbar ist das.
Bin aber allg. kein Fan von Bildern (von mir) im Internet.

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [newbie123](#) on Sun, 15 Mar 2015 19:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

20ml/Tag?????
Wie machst du das?

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [JoBr](#) on Sun, 15 Mar 2015 19:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich geh duschen, trockne die Haare (etwas) ab, kämme sie nach hinten, ziehe so ein Haarband an (damits nicht runterläuft) und mach alles nass. Abends wenn das Minox eingetrocknet ist geh ich auch nochmal drüber.

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [lichar](#) on Mon, 16 Mar 2015 18:34:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach weiterem Foren-Studieren habe ich noch folgende Fragen:

1. Werde ich die Ket Lotion von Pilos testen. Die Variante mit Alkohol und Ket Shampoo. Riziniusöl habe ich mir auch besorgt und wollte damit auch mal experimentieren. Pilos hat die Ket Variante 3 mit Riziniusöl, allerdings in so geringer Dosierung... bringt das dann was?

Laut dem Thread hier: alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/23144/0/40/, soll das Öl doch alleine aufgetragen werden und das für eine längere Verweildauer, das wäre mit der Ket Lotion ja nicht der Fall.

Was hat das dann in der Lotion für einen Nutzen und soll ich das Öl lieber seperat anwenden? Wenn ja: wie oft, wieviel, wie lange drauf oder schluckt man das?

2. Lese ich viel von "RU". So richtig kann ich davon aber nichts finden. Was enthält das für einen Wirkstoff? Ist es ein DHT Hemmer wie Fin, welche ich ja nicht nehmen möchte. Wenn ich richtig gesehen hab, bezieht man das aus dem Ausland

3. Kieselsäuregel: Funktionsweise? (DHT Hemmer?) und hat damit jemand Erfahrungen?

Viele Grüße

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [KlOpp0](#) on Mon, 16 Mar 2015 20:52:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum willst du unbedingt Rizinusöl mit der Ket lotion verwenden? Glaubst du es wird die Kopfhaut "entgiften"? Ich denke es macht keinen großen Unterschied, wenn du "nur" die Ket lotion (ket 20mg+Alk+pg) anwendest. Es ist die potenteste Ket Anwendung soweit ich weiß. Wenn du starken Durchfall bekommen willst kannst du das Öl auch trinken. Soll echt viele Giftstoffe aus dem Darm spülen.

Zu RU, lies den Thread hier durch:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/26853/326478/#msg_326478

Ist kein dht hemmer, sondern ein Rezeptor-andocker, welcher das andocken von dht verhindert

Kieselsäure hat nix mit dht hemmen zu tun, macht die Haare nur etwas dicker und die Haut etwas schöner. In den Sikapur gel oder den Kapseln ist außerdem noch biotin und anderes drin

Subject: Aw: Meine HA Story
Posted by [lichar](#) on Tue, 17 Mar 2015 20:16:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir!

Dann möchte ich Riziniusöl seperat anwenden genannten Thread dazu durchgelesen:

... Schlussendlich kom ich nicht auf ein Ergebnis. Wieviel Öl soll ich jetzt täglich ueber nacht anwenden? Warum kann ich es nicht mit 80% Alkohol mischen, mischt das einfach nicht? Welches Verhältnis soll die Mischung haben und wieviel kommt dann auf den Kopf von der Gesamtmischung? Mit Minox moechte ich es vorerst nicht mischen. Durch das tägliche Öl kommt auch das tägliche Waschen was ja auch nicht optimal ist?

4. was macht das "pg" bei der Ket Lotion aus?

5. Esse jeden Abend etwa 100-150g Magerquark, kann das zu Haarausfall führen?

6. über die Wirkung und Anwendung von MSM habe ich auch noch nicht viel rausbekommen, hat da jemand noch Wissen zu oder hab ich einen Fred nicht richtig gelesen?

Edit: das ist also Schwefel, gibts nur als Pulver richtig? Wenn ich mir das auch noch auf den Kopf jagen will, wieviel braucht man da, wie lang kommt das drauf und kann ich es gleichzeitig mit dem Riziniusöl anwenden?

7. hab ich von einer Franzbrannwein, Chili, zwiebel, traubensilberkerzen - Mischung gelesen zur topischen Anwendung. Hat damit jemand Erfahrung? In folgendem Thread beschrieben aber nicht weitergeführt:

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/25959/>

wielange muss das auf dem kopf bleiben und kann ich auch das mit Riziniusöl und msn ueber nacht auf die Birne schmieren?

8. genauso zu Progesteron, wie wirkt das genau?

9. siliziumgel bringt was genau? Nachhaltig schädlich?

10. möchte mir auch einen Dermaroller zulegen, um die Kopfhaut besser zu durchbluten nehme ich an? Kann ich das machen und mir danach Minox, öl, msn, und den andren Brei aus Chili und Co auf die Rübe tun? Oder dazwischen warten? Ich nehme an fuer die Mischungen ueber nacht brauch ich eine Duschhaube und eine Mütze oder kommt dann zuwenig Luft an den Kopf mit der Duschhaube?

Fragen ueber Fragen..... Ueber jede Antwort Dankbar.

Gruß
