
Subject: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Wed, 14 Dec 2016 23:25:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo! Werde mal zwecks Übersichtlichkeit und unnötigem Geschwafel stichpunktartig meine Fragen stellen.

Allg

23 Jahre, linke GHE ist merklich ausgedünnt, rechts und Tonsur noch nichts (? habe nichts wirklich zur Symmetrie bisher gefunden, hatte aber bisher den Eindruck, dass eine AGA doch in den GHEs recht symmetrisch abläuft?)

Kein übermäßiger Haarverlust(Kopfkissen etc.), kein Jucken,
Hautarzttermin ist vereinbart

1. Wie würden die Erfahrenen hier starten wenn sie nochmal alles auf Anfang setzen könnten?

Mein Vorschlag

Leinsamen 30 gr (experimentell), KET Lotion (Pilos) als Anti Androgene und Minox (Regain)

Das kommt mir zunächst am Sichersten vor. Wenig NW und relativ gute Erfolgsaussichten bei niedrigem Risiko.

2. Nur Regain wäre gefährlich, da Regain ansich die Haare sogar gegen bestimmte Androgene anfälliger macht, ist das richtig? Wieso wird auf vielen Internetseiten dann Regain auch als alleiniges Mittel beworben?

3. Sollte ich auch versuchen die Lösungen auf die rechte GHE zu bekommen, obwohl da (noch) alles dicht ist? Kann das in irgendeiner Weise schaden?

4. Welche Pilos KET Lotion aus der Selbsthilfe hat sich als die wirksamste erwiesen?
(Aufwand/Nutzen)

5. Welches Shampoo wird empfohlen, oder ist das egal? Wie oft sollte ich mir die Haare waschen? Leicht fettige Haare = viel DHT auf der Kopfhaut = schlecht?

Gibt es sonst noch Ideen/Anregungen? Auf Bilder möchte ich zunächst verzichten, will mich nicht noch verrückter machen.

Danke schon mal fürs Lesen

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 15 Dec 2016 07:27:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am besten kann man aber was dazu sagen, wenn du 2-3 gut belichtete Fotos reinstellst! Warum?

Es gab eben schon Leute, die dann so gejamert haben und kurz vorm Nervenzusammenbruch waren. Als sie jedoch Bilder posteten, hatten sie soviel Haare wie ein 80'er Popstar!!!!
Wenn ich mir diese Bemerkung als langjähriger User erlauben dürfte..

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Thu, 15 Dec 2016 09:03:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, vielen Dank erstmal für die Antwort!

Es ist mir schon bewusst, dass sich meine Schilderung sehr nach unbedachtem Hypochonder anhört und dass man in nem anonymen Internetforum als Langzeitmitglied schon viel Mist gelesen hat. Aber ich hab mich jetzt die letzten 5 Monate on/off mit dem Thema beschäftigt und es hat lange gedauert bis ich es mir eingestehen wollt.

Fakt ist einfach, dass ich (noch) superviele Haare hab und mit einer halbwegs ordentlichen Frisur ist da auch nichts zu sehen, aber man sieht an der linken GHE ganz klar eine anormale Ausdünnung/Kopfhaut deutlicher. Nen Bild könnte halt auch nen negativen psychologischen Effekt auf mich haben, das will ich zunächst mal vermeiden, hab genug damit zu "kämpfen".

Zum Thema: Ich lese immer je früher, desto besser. Also wieso nicht mit nem bisschen KET und Minox anfangen, viel falsch machen kann man doch nicht und viel mehr am Ende richtig auch nicht mehr. Oder?

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [pacey123](#) on Thu, 15 Dec 2016 18:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja solange du dir sicher bist, AGA zu haben und weder zum Arzt willst noch hier Bilder posten, gilt umso früher umso besser, da Neuwuchs deutlich seltener als Erhalt ist.

Einfach so Minox für den Rest deines Lebens zu beginnen sollte schon überlegt sein

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Thu, 15 Dec 2016 20:23:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, Hautarzttermin ist schon vereinbart, hab ich oben auch geschrieben hast du bestimmt überlesen. Ansonsten bin ich mir zu 99% sicher, dass es AGA ist, die Haare lichten sich ja nicht grundlos einfach mal so

Würde auch wohl erstmal mit KET und Leinsamen anfangen und dann nach Bedarf aufstocken. Wäre halt nur interessiert ob der Fahrplan so von den erfahrenen Usern unterstützt werden würde.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Sepple](#) on Thu, 15 Dec 2016 21:03:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde den Plan gut. Verfolge aktuell einen recht ähnlichen Ansatz. Aktuell Ket-Lotion "hardcore" und ein paar NEMs (Zink, Biotin, Leinsamen... Der übliche Kram halt). Sollte ich den Status so nicht halten können, werde ich auch zu minox greifen. Wobei ich einfach glaube das ich mir nicht lebenslänglich 2x am Tag was auf die Rübe schmieren werde. Zum anderen hört man ja immer wieder das minox nicht auf Dauer ist. Heißt nach einem Jahr soll es wieder Berg abgehen. Zudem nerven mich die sheeding Phasen (soll ja nicht bei einer bleiben). Aber ja, was anderes kommt für mich auch nicht so richtig in frage.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Fri, 16 Dec 2016 09:09:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lange bist du schon mit deinem Ansatz dabei? Bzw. wie sieht deins Routine zurzeit aus, jeden Tag 30 min KET oder weniger/mehr?

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [SayajinGain](#) on Fri, 16 Dec 2016 12:38:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann nicht verstehen, wieso man kein Bild postest.
Beim Arzt hockt man ja auch nicht mit Mütze da

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Sepple](#) on Fri, 16 Dec 2016 12:50:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Benutze KET EOD und jeweils Ca. 30 Minuten. Sollten es mal 40 min werden ist das für mich auch kein Problem. Habe weder trockene Kopfhaut noch gehen mir verstärkt Haare nach Ket aus. Bin jetzt seit ein paar Wochen dabei. Positive oder Negative Veränderungen konnte ich in dieser Zeit noch keine feststellen. Ausfallzahlen sind nach wie vor recht hoch.

Und ich muss meinem Vorredner zustimmen. Bilder wären wirklich nicht schlecht sonst kann dir auch niemand sagen ob Ket u.U. Reichen könnte oder doch etwas anderes nötig wäre.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Fri, 16 Dec 2016 13:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst nicht verstehen, wieso man kein Bild in nem anonymen Internetforum posten will, wo einen jeder Hinz und Kunz irgendnen Quatsch erzählen kann , der einen am Ende vllt. noch runterzieht?

Klar gibts hier kompetente User, aber wohl auch eben so viel inkompetente. Ich denke ich bin alt genug, um meine Situation selbst zu beurteilen. Meine Fragen zielen ja auch nicht darauf ab, ob ich AGA hab, sondern wie ich am besten anfangen. Bei der "Beratung" braucht ja niemand vorher nen Bild gesehen zu haben. Soll jetzt nicht pampig klingen oder so, ist aber meine Meinung.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Shibalnu](#) on Fri, 16 Dec 2016 14:59:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde direkt mit fin anfangen, alles andere ist in meinen Augen Zeitverschwendung.
Gerade wo man noch "viele" Haare hat, ist fin optimal.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Obes89](#) on Fri, 16 Dec 2016 15:06:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Optim1st schrieb am Fri, 16 December 2016 14:22 Du kannst nicht verstehen, wieso man kein Bild in nem anonymen Internetforum posten will, wo einen jeder Hinz und Kunz irgendnen Quatsch erzählen kann , der einen am Ende vllt. noch runterzieht?

Klar gibts hier kompetente User, aber wohl auch eben so viel inkompetente. Ich denke ich bin alt genug, um meine Situation selbst zu beurteilen. Meine Fragen zielen ja auch nicht darauf ab, ob ich AGA hab, sondern wie ich am besten anfangen. Bei der "Beratung" braucht ja niemand vorher nen Bild gesehen zu haben. Soll jetzt nicht pampig klingen oder so, ist aber meine Meinung.

Klar jeder muss das selbst für sich entscheiden. Aber natürlich musst du auch Wissen, dass es dadurch schwieriger wird dir einen guten Rat zu geben. Je nach Zustand deiner Haare und Art der Lichtung etc. würde man hier jetzt schreiben das du anfangen sollst mit Ket+Pirocton und Ket-Lotion und vll. noch Minox, wobei Minox meist wirklich erst schlau ist wenn man schon einiges verloren hat. Wenn du noch viele Haare hast würde ich persönlich dazu Raten mit Ket+Pirocton jeden zweiten Tag Haare waschen 5-10 min. einwirken lassen, dazu vll. noch Let Lotion 1-2 mal die Woche anwenden und dazu noch täglich 30-60 mg RU topisch. Testen ob das ausreicht um den Status zu halten und leicht zu verbessern(ist durchaus möglich). Ansonsten wenn du keine Scheu vor Fin hast, eben Fin testen. Wenn es anschlägt ist es definitiv das einfachste und so ziemlich effektivste Mittel, vor allem im frühen Stadium einer AGA.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer

Posted by [Optim1st](#) on Fri, 16 Dec 2016 18:41:58 GMT

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

Zaptek schrieb am Fri, 16 December 2016 15:59 Würde direkt mit fin anfangen, alles andere ist in meinen Augen Zeitverschwendung.

Gerade wo man noch "viele" Haare hat, ist fin optimal.

Ich bin mir sicher, dass du nur helfen willst, aber eine definitive Aussage ohne irgendwelche Hintergrundinformationen helfen mir nicht wirklich weiter, sondern bewirken eher das Gegenteil

Du diskreditierst hier ja quasi das halbe Forum. Wieso bringen KET, Minox und Konsorten nichts? Eigene Erfahrung? Keine Erfolgsgeschichten hier? Kannst dir ja sicher vorstellen, dass ich mir jetzt nicht einfach Fin reinhaue, weil das irgendwer in einem Satz ohne Infos gesagt hat. Wenn Fin total harmlos wäre, wäre das natürlich was anderes.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer

Posted by [Optim1st](#) on Fri, 16 Dec 2016 18:51:00 GMT

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

Obes89 schrieb am Fri, 16 December 2016 16:06 Optim1st schrieb am Fri, 16 December 2016 14:22 Du kannst nicht verstehen, wieso man kein Bild in nem anonymen Internetforum posten will, wo einen jeder Hinz und Kunz irgendnen Quatsch erzählen kann, der einen am Ende vllt. noch runterzieht?

Klar gibts hier kompetente User, aber wohl auch eben so viel inkompetente. Ich denke ich bin alt genug, um meine Situation selbst zu beurteilen. Meine Fragen zielen ja auch nicht darauf ab, ob ich AGA hab, sondern wie ich am besten anfangen. Bei der "Beratung" braucht ja niemand vorher nen Bild gesehen zu haben. Soll jetzt nicht pampig klingen oder so, ist aber meine Meinung.

Klar jeder muss das selbst für sich entscheiden. Aber natürlich musst du auch wissen, dass es dadurch schwieriger wird dir einen guten Rat zu geben. Je nach Zustand deiner Haare und Art der Lichtung etc. würde man hier jetzt schreiben das du anfangen sollst mit Ket+Pirocton und Ket-Lotion und vll. noch Minox, wobei Minox meist wirklich erst schlau ist wenn man schon einiges verloren hat. Wenn du noch viele Haare hast würde ich persönlich dazu Raten mit Ket+Pirocton jeden zweiten Tag Haare waschen 5-10 min. einwirken lassen, dazu vll. noch Let Lotion 1-2 mal die Woche anwenden und dazu noch täglich 30-60 mg RU topisch. Testen ob das ausreicht um den Status zu halten und leicht zu verbessern(ist durchaus möglich). Ansonsten wenn du keine Scheu vor Fin hast, eben Fin testen. Wenn es anschlägt ist es definitiv das einfachste und so ziemlich effektivste Mittel, vor allem im frühen Stadium einer AGA.

Klar, das versteh ich. Vielleicht poste ich doch noch Fotos, ich werd mal schauen, aber viel mehr als KET, Minox und dann Fin kann man ja doch am Ende eh nicht machen.

Wieso ist Minox erst schlau wenn man viel verloren hat? Dazu hab ich noch nichts gelesen hast du dazu eine Quelle?

Wieso noch das KET Shampoo benutzen? So wie ich das gelesen hab, erfüllt die Lotion doch schon alle nötigen Kriterien. Direktes Auftragen, direkte Einwirkung auf die Kopfhaut? Überseh ich hier irgendwas?

Zu RU: Wäre auf jeden Fall ne Alternative, hab da auch nen bisschen was drüber gelesen. Kann man das denn auch in Deutschland für normales Geld bekommen? Hab nur was von Ausland und 90 Euro gesehen.

Zu Fin: Bin nicht abgeneigt, aber grade jetzt doch noch vorsichtig. Hab hierzu aber immer nur gelesen, dass es nur an der Tonsur wirklich anschlägt, da ist ja noch alles gut bei mir. Hast du da andere Erfahrungen?

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [SayajinGain](#) on Fri, 16 Dec 2016 18:55:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Obes: genau darauf wollte ich hinaus

Je nachdem wie deine Situation aussieht, würde man das evtl anders angehen. Aber natürlich ist das deine Entscheidung.

Subject: Aw: Aller Anfang ist schwer
Posted by [Optim1st](#) on Fri, 16 Dec 2016 19:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SayajinGain schrieb am Fri, 16 December 2016 19:55@Obes: genau darauf wollte ich hinaus

Je nachdem wie deine Situation aussieht, würde man das evtl anders angehen. Aber natürlich ist das deine Entscheidung.

Na gut ich verstehs. Ich werds mir auf jeden Fall nochmal überlegen. Solange kann man sich ja eine lichter werdende linke GHE vorstellen und versuchen meine Fragen zu beantworten

Davon abgesehen gibts ja außer den Big 3 nicht mehr viel mehr. Sofort Fin reinhauen will ich glaube nicht, gerade solange rechts und hinten noch gut aussieht und Brotzu ja ganz vllt. noch was wird. Dann bleibt ja nur noch KET, Minox und vllt RU.