

---

Subject: Tipps und Vorschläge

Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:03:00 GMT

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

---

Hallo,

ich bin neu hier im Forum und finde, dass es sich hierbei um eine tolle Plattform handelt! Ich selbst habe leider auch ein ständigen Kampf gegen den Haarausfall. Da ich derzeit nicht mehr genau weiß wie ich am besten vorgehen soll, wollte ich euch einmal um eure Meinung bitten.

Zu mir:

Alter: 25 Jahre

Beginn des Haarausfalls: Circa mit 17/18

Im Alter von circa 20 Jahren habe ich angefangen Minoxidil zu benutzen. In meinem jugendlichen Leichtsinne habe ich jedoch keinen gravierenden Unterschied gemerkt, weswegen ich es abgesetzt habe. Da ich gemerkt habe, dass die Haare sich weiter ausdünnen, habe ich den Kampf wieder aufgenommen.

Zusammengefasst:

- Seit circa 3 Jahren benutze ich ein „Haarspiritus“, welches von meinem Arzt bzw. der Apotheke zusammengemixt wird. Unter anderem ist hier auch Minoxidil enthalten.

- 2x in der Woche benutze ich KET Shampoo

Ich hatte Anfang dieses Jahres auch eine Haartransplantation ( 3.000 Grafts) machen lassen. Zudem hatte ich vor circa 2 Jahren mal Fin ausprobiert, jedoch aufgrund Angst vor NW's wieder abgesetzt.

Gerne möchte ich euch nochmals Bilder von dem IST Zustand machen. Die Haare wurden heute Morgen gewaschen und an der Luft getrocknet. Ansonsten ist damit heute nichts passiert. Die Bilder findet ihr weiter unten.

Ich weiß, dass mir keiner eine „Wunder-Lösung“ sagen kann, aber ich würde gerne mal wissen was ihr mir raten würdet.

Schon einmal vielen Dank!

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge

Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:10:57 GMT

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

---

Bild Nr. 1

File Attachments

1) [20191007\\_141910.jpg](#), downloaded 304 times

---



Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:12:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [20191007\\_141922.jpg](#), downloaded 298 times



Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:13:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

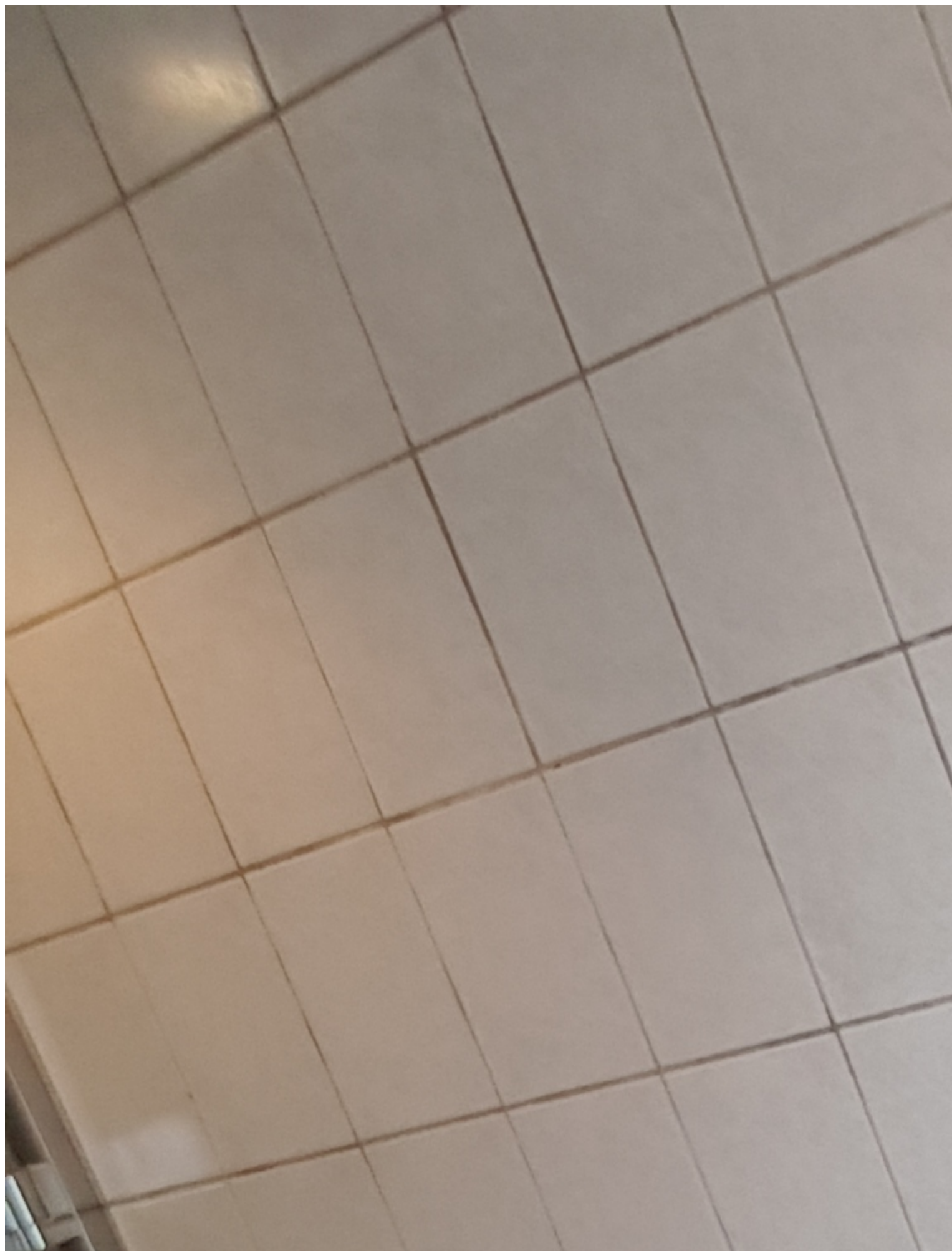
---

### File Attachments

---

1) [20191007\\_142013.jpg](#), downloaded 242 times





Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:13:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [20191007\\_142046.jpg](#), downloaded 244 times





Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Mon, 07 Oct 2019 14:14:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [20191007\\_142112.jpg](#), downloaded 267 times



Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Tue, 08 Oct 2019 17:24:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Achja und falls der Beitrag in einer anderen Rubrik besser aufgehoben wäre, bitte einmal verschieben. Danke!

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Kahlschläger](#) on Tue, 08 Oct 2019 19:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

-Statt "Haarspiritus" billigeres Minoxidil verwenden (a la Kirkland)  
-Finasterid ausprobieren, ohne durchzudrehen, sollte bei dem HA auf dem Oberkopf gut wirken (sofern keine NW)  
-> ansonsten Alternativen eruieren, gibt nur leider außer RU (z.T.) nichts wirklich nennenswertes trotz formidabler Diskussion (falls Geld übrig: PRP?)  
- Ket weiterhin  
- Status dokumentieren  
- HT ist ganz gut  
--> langfristig mit der Selbstwahrnehmung als erkennbar AGA-Geplagter arrangieren; für alle Fälle

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Wed, 09 Oct 2019 10:11:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde den Status gut da kann man viel zurückholen nimm minox von kirkland und Versuch mal ru wenn du auf ru ansprichst könnte es sich gut verdichten !

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [snowry](#) on Wed, 09 Oct 2019 11:01:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

minoxidil +dht hemmer (fin oder dut)  
wenn du angst hast vor nebenwirkungen lass es aber die haare werden dir definitiv flöten gehen in den nächsten jahren ohne medis -was sehr schade wäre wegen der kohle.  
ru ka, wers so mag aber das medikament ist mmn dubios.

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Wed, 09 Oct 2019 11:38:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für eure Rückmeldungen. In diesem "Haarspiritus" ist ebenfalls Minoxidil enthalten. An sich hören sich die anderen Inhaltsstoffe auch ganz gut an, jedoch gibt es diesbezüglich keine Studien. Von Regaine etc. jedoch schon. Ihr ratet also dazu eher das "einfache" Minoxidil zu verwenden?

Bezüglich KET: Derzeit benutze ich tatsächlich nur das Shampoo. Ich werde mir die Lotion (Shampoo+alk) wohl bald mischen. Sollte dies mit Minoxidil erst einmal ausreichen?

Bzgl. RU bin ich tatsächlich auch skeptisch.

Bzgl. Fin, werde ich wohl nochmals mit meiner Ärztin sprechen und das ggf. nochmals ausprobieren. Leider ist das recht kostenintensiv (habe schon bei mehreren Ärzten nach der 5mg Variante gefragt, aber keiner wollte das verschreiben)

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [MarioHeinz](#) on Wed, 09 Oct 2019 16:01:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gryff94 schrieb am Wed, 09 October 2019 13:38: Vielen Dank für eure Rückmeldungen. In diesem "Haarspiritus" ist ebenfalls Minoxidil enthalten. An sich hören sich die anderen Inhaltsstoffe auch ganz gut an, jedoch gibt es diesbezüglich keine Studien. Von Regaine etc. jedoch schon. Ihr ratet also dazu eher das "einfache" Minoxidil zu verwenden?

Bezüglich KET: Derzeit benutze ich tatsächlich nur das Shampoo. Ich werde mir die Lotion (Shampoo+alk) wohl bald mischen. Sollte dies mit Minoxidil erst einmal ausreichen?

Bzgl. RU bin ich tatsächlich auch skeptisch.

Bzgl. Fin, werde ich wohl nochmals mit meiner Ärztin sprechen und das ggf. nochmals ausprobieren. Leider ist das recht kostenintensiv (habe schon bei mehreren Ärzten nach der 5mg Variante gefragt, aber keiner wollte das verschreiben)  
Fin ist auch in der 1mg Variante recht günstig, sofern man halbiert oder viertelt

---

Subject: Aw: Tipps und Vorschläge  
Posted by [Gryff94](#) on Wed, 09 Oct 2019 17:42:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Benötigt man aber nicht 1mg Fin pro Tag damit es wirkt?

Ich habe nochmal nach den Inhaltsstoffen vom "Haarspiritus" geschaut:

Morgens  
Triamcinolonacetonid 0.1 %  
Minox 5%

Abends  
Triamcinolonacetonid 0.1 %  
Minox 3%  
Alfaradiol (konnte ich nicht mehr genau entziffern)  
Melaronin 0.1%

---