
Subject: Haare zählen

Posted by [Maver](#) on Wed, 11 Jan 2023 12:00:31 GMT

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

Hallo liebe Leidensgenossen,

ich schreibe hier, um hoffentlich durch die Erfahrungen einiger etwas Klarheit zu bekommen. Ich wäre deshalb unendlich Dankbar wenn ihr mir mit einem Rat beistehen könntet.

Es geht mir hauptsächlich um das Haare zählen und am wann man sagen kann, der Haarausfall ist stabil oder, er wird nie stabil sein.

Kurz zu mir, ich bin 41 und habe so ziemlich mit Anfang 30 bemerkt dass mein Haar doch immer dünner wird. Auch ein Friseur brachte mich zu dieser Zeit zusätzlich auf den Gedanken mit der Aussage: Sie sind ja eher der Typ mit feinem Haar. 80 Der war ich aber nie! Naja.

Ich nehme seit ca. 2,5 Jahren Minoxidil flüssig Abends topical und zusätzlich als Schaum in manchen Bereichen vom Bart (ist ne andere Geschichte) Zusätzlich nehme ich seit knapp 1,5 Jahren Finasterid. Bin vor ca. 3 Monaten aus Kosten Gründen auf Finasterid 5mg (Astro) umgestiegen wovon ich die Tabletten viertel und an 6/7 Tagen die Woche nehme (6x1,25mg). Auch noch zusätzlich habe ich seit knapp 3 Monaten angefangen 1x wöchentlich mit einem 1mm Dermaroller den gesamten Kopf zu bügeln.

Kurzes Fazit dazu, ich habe das Gefühl Minox schlägt bei mir nicht wirklich an, habe aber zu viel Schiss es komplett abzusetzen, da bei meiner Kopfform noch tiefere Geheimratsecken richtig übel aussehen. Finasterid ist im Hinblick auf meinen Opa mütterlicherseits mit XL Geheimratsecken wohl Pflicht.

Um endlich mal auf den Punkt zu kommen, ich zähle Haare und zwar immer morgens. Ich habe ein Haarsieb im Waschbecken und gehe wie folgt vor: Haare Nass machen, Shampoo einmassieren, ausspülen, mit Handtuch trocken rubbeln (alles über dem Becken) und dann mit Kamm mehrfach durchkämmen + mit den Fingern nochmal ordentlich ausschütteln. Dann zählen. Ich komme an manchen Tagen auf 40-50 Haare und an manchen bis 90 Haare. Wenn ich jetzt noch überlege dass tagsüber weitere Haare ausfallen, habe ich das Gefühl, meine Medis sind wirkungslos und ich bin noch weit davon entfernt an eine HT zu denken, da die erste Klinik auch schon fragte: Ist ihr Haarausfall stabil oder fallen täglich noch 80-160 Haare aus.

Wie sind eure Erfahrungen mit dem zählen? Egal wie oft schon gesehen, liegen da 60-80 Haare im Becken wird mir einfach richtig schlecht weil sie so viel wirken. Habt vielen vielen Dank für eure Meinung zu meiner Situation.

Beste Grüße Maver

Subject: Aw: Haare zählen

Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Jan 2023 12:36:05 GMT

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

https://www.alopezie.de/fud/index.php/s/?SQ=e338deea2ae1a0d710c662af88422fdc&t=search&srch=z%C3%A4hlen&btn_submit=Suche&field=subject&forum_limiter=&attach=0&search_logic=AND&sort_order=REL&author=

Subject: Aw: Haare zählen
Posted by [Maver](#) on Wed, 11 Jan 2023 12:54:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,
die älteren Beiträge bin ich schon alle durchgegangen und irgendwie gibts da ja eh verschiedene Meinungen wie sinnvoll zählen überhaupt ist (auch für die Psyche) Aber ich dachte ich könnte evtl. ein paar neue Sichtweisen/Erfahrungen bekommen, bezüglich ob sich z.B. die Menge unter Medis signifikant ändert?! Oder ob nach mehreren Jahren Medis und nun + Dermaroller nach 3 Monaten trotzdem eine Art Shedding passieren kann. Naja, trotzdem nochmal danke für den Link.

Subject: Aw: Haare zählen
Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Jan 2023 12:57:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Maver schrieb am Wed, 11 January 2023 14:54 und irgendwie gibts da ja eh verschiedene Meinungen wie sinnvoll zählen überhaupt ist

sagt doch alles.....und jetzt soll es plötzlich anders werden :lol:

Subject: Aw: Haare zählen
Posted by [Maver](#) on Wed, 11 Jan 2023 13:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie trackst du deine Situation? oder ist es bei dir inzwischen stabil?