

---

Subject: 2 Jahre an der Front

Posted by [VirtualReality](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:18:32 GMT

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

---

Also: ich habe Mitte 2005 angefangen, etwas gegen meinen Haarsaufall zu unternehmen. Damals war ich gerade 18 geworden und hatte da seit einiger Zeit bereits ziemlichen Haarausfall. Geheimratsecken hatte ich schon immer ziemlich, aber sie wurden langsam größer.

Der Arzt verschrieb mir Regaine. Ich nahm es seit Ende September '05 ein. Der Haarausfall schien mir aber nicht weniger zu werden, meine Haare fühlten sich eklig an, und im Juni schließlich ging ich kurz vorm 19. Geburtstag zum Hautarzt. Er stellte fest, dass Regaine wohl nichts gebracht hatte. Also verschrieb er mir Propecia!

Seit Juli '06 nehme ich also Propecia. Der Haarausfall wurde ab Juli oder August aber nicht besser, sondern so schlimm wie nie zuvor: ich verlor bis Ende Dezember im Schnitt so um die 200 Haare pro Tag, manchmal bestimmt noch mehr. Ich fühlte mich schlecht. Seit Januar aber habe ich das Gefühl, es wird etwas besser. Verliere deutlich weniger Haare, aber nach wie vor, insbesondere vorne. Ich habe auch das Gefühl, dass meine Haare auf dem Oberkopf nicht mehr so dick sind, wie an den Seiten (es wäre nach DEM Haarausfall auch verwunderlich...)

Ich achte auf die regelmäßige Einnahme (abends), esse viel Soja, nehme so Zinktabletten, bürste meine Kopfhaut und versuche trotz skepsis dieses Coffein-Shampoo von Alpecin.

Nun lese ich was über spannungsbedingte androgenetische Alopezie. Und tatsächlich: Ich habe oft Kopfhautjucken, angespannte Kopfhaut, Stirnfalten und vor allem Haarsuafll ind en Geheimratsecken. Könnte das die Lösung sein???

Oder was schlägt ihr vor?

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front

Posted by [Amarok](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:38:16 GMT

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

---

Servus!

Ich würde Propecia ein ganzes Jahr geben. Wenns weniger wird, ist das doch schonmal ein Anfang. Dein starker HA im Dezember könnte ein Shedding gewesen sein.

Zum Spannungs-HA... es gibt noch keine Erfolge dieser neuen Behandlung vorzuweisen. Ich bin da auch eher skeptisch, vielleicht ist es ein zusätzlicher Trigger, aber dass das nen eigenen Namen verdient denke ich nicht.

Laut denen soll ja auch autogenes Training genauso helfen. Das mach ich schon einige Zeit aus anderen Gründen, ne Wirkung auf meinen Haarwuchs habe ich aber noch nicht festgestellt. Kannste ja auch mit anfangen, ist auf jeden Fall sehr entspannend

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front

Posted by [VirtualReality](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:41:35 GMT

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

---

aber ich habe so oder so kaum zeit durch studium, freunde und job! autogenes training scheint sehr zeitaufwendig.

ich habe vor, evtl eine behandlung fpr 600 europ mal auszuprobieren. das hält dann 4 bis 6 monate, indem ein muskelrelaxanz in die kopfhaut gespritzt wird. angeblich sollen der HA um 76% zurückgehen und der haaransatz bis zu 1 cm wieder nach unten wachsen.

ich gebe propecia ja noch eine zeit, aber das "shedding" dauerte 6 monate (mit an die 150 oder haaren weniger täglich)

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [Amarok](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:49:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Joa.. also ich nehm mir die Zeit. Wenn ich aus der Uni komme ca. 15-20 min und abends zum einschlafen nochmal. Die Zeit mittags hab ich mich sonst auch nochmal kurz hingelegt, das AT ist aber finde ich noch erholsamer.

Wie gesagt zu der AC-Therapie hat noch keiner einen Erfolg gepostet. Einige machen hier einen Riesenhype um die Geschichte, ohne wirkliche Grundlagen. Wenns was bringen sollte freu ich mich aber natürlich und wenn jemand freiwillig soviel Geld ausgibt, ums zu testen, will ich ihn nicht davon abhalten

Hast du das Minox eigentlich abgesetzt, oder nimmst du es weiter?

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [VirtualReality](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:52:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe VOR es zu testen... weil man Erfolge wohl schon sehr bald nach wenigen Wochen/Monaten sieht.  
Gerade heute abend habe ich es gemerkt. 6 std Callcenter gearbeitet, kaum Haarsaufall den tag über, aber dann die ganze Zeit verkrampf bei der Arbeit und bis jetzt am Lamptop gesessen. Stirnfalten und wieder vermehrter haarausfall.

Ich nehme Regaine nicht mehr, nein! Das Zeug hat mich genervt, nichts gebracht und meine Haare ausgetrocknet.

Nimmst du Propecia?

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [Amarok](#) on Thu, 08 Feb 2007 00:59:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme Proscar gesechstelt, Propecia ist mir echt zu teuer.  
Ist mit den Mitteln halt immer die Sache, dass du nicht weisst, wie du ohne dastehen würdest.  
Möglicherweise war das Minox einfach nicht stark genug, deinen HA zu stoppen und danach hats die gehaltenen Haare runtergerieselt.

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [VirtualReality](#) on Thu, 08 Feb 2007 01:11:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

möglich... also hätte ich es weiternehmen sollen?

na ja... egal.

ich bin mal gespannt, ob dieser spannungsansatz da was bringt.  
auf jeden fall drücke ich weiter die daumen, dass der HA weniger wird... nehme propecia ja jetzt seit knapp 8 monaten...

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 08 Feb 2007 03:36:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also 6 monate sind für fin ja wirklich nicht lange.. Ich beschäftige mich auch mit der ac-therapie und werde in zwei wochen diese spannungsmessung machen. Ich halte etwas von dieser theorie, (hab auch mit einem behandelnden arzt schon drüber gesprochen), allerdings ist es bestimmt nicht der alleinige grund für ha und die verspannungen treffen sicher auch nicht auf jeden zu.

Kann mir vorstellen das es nur in kombi mit fin etwas bringt. Also falls es machen lässt, fin weiternehmen!

Ich werde es wahrscheinlich auch machen lassen, aber eher aus dem grund das ich schon lange unter spannungskopfschmerzen leide. Werde das in bezug auf aga sehr skeptisch betrachten und dann hier ausführlich die entwicklung posten um dann eventuel zu verhindern das andere ihr geld zum fenster rauswerfen.

Außerdem werden dieses jahr angeblich schon die ersten ergebnisse bzw. studien veröffentlicht und da würde ich an deiner stelle noch so lange warten!

---

---

Subject: Re: 2 Jahre an der Front  
Posted by [VirtualReality](#) on Thu, 08 Feb 2007 11:44:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, ich werd wohl auch noch warten...bin grad schon dabei, das rauchen mir wieder abzugewöhnen, da das ja auch schädlich sein soll (allgemein sowie im besonderen für die haare)

aber 6 monate so einen heftigen haarausfall???

---