
Subject: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [nurmi](#) on Thu, 10 May 2007 16:36:55 GMT

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

Hallo Leute,

bin 27 Jahre, männlich und neu hier im Forum. Bin echt froh, dass ich dieses Forum gefunden hab und endlich mal Tipps von betroffenen bekommen kann.

Also ich habe generell sehr dünnes Haar. Es war schon seit längerem sichtbar, dass sich bei mir die Haare eher lichten. Familiär sieht es so, dass väterlicherseits mein Vater, Onkel, Onkel des Vaters usw. (also fast alle Männer) und mütterlicherseits Großvater (Mutter und Tante haben auch eher dünnes Haar) eine Glatze haben.

Ich bin nun wie gesagt 27 Jahre alt und mein nun sehr rapid verlaufender Haarausfall (zur Zeit auch sehr viel Stress) belastet mich sehr. Ein guter Punkt ist jedoch, dass es noch nicht so weit fortgeschritten ist, dass ich wirklich behaupten könnte eine Glatze zu haben...es sind halt (wenn man genauer hinsieht) die üblichen Stellen, die dünner werden.

Meine Frage nun an euch hier im Forum. Wie soll ich am besten weiter vorgehen??

Habe begonnen Kieselerde 2x tgl. einzunehmen. Mache nach jedem HAarewaschen (1x tgl.) eine "Bierspülung". Verwende zur Zeit auch Alpecin Coffein Shampoo und Haarwasser mit Coffein (kommt mir aber nicht als sehr hilfreich vor).

Habe bereits gelesen, dass die Wirkstoffe Finasterid und Minoxidil sehr gut wären. Bekomme aber erst Anfang Juni einen Termin beim Arzt zwecks Verschreibung...Habe also gedacht gleich mal mit Rogaine anzufangen??!!

Interessant wären auch Tipps in Bezug auf die Ernährung...wow eine ganze Menge...

Ich freue mich auf eure Tipps!!

liebe Grüße
peter

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 May 2007 17:11:28 GMT

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

Hallo Peter!

Die Kieselerde ist gar nicht empfehlenswert, da sie nicht kolloid ist.

Besser ist das richtige kolloide Silizium-GEL. Gibts in jeder Apotheke. "Silicea" heisst das glaube ich. Hat in einer Studie wo nur Frauen dran teilgenommen haben, nachweislich die Haare DICKER gemacht!

Ansonsten könnten natürlich auch Fin+Minox ganz gut wirken.

Biotin 5 mg jeden Tag ist auch sehr gut.

Ja, diese 4 sind es... Was anderes scheint wohl nicht zu wirken...

Sehr neu (und noch unerforscht) ist auch die neue AC-Therapie:
<http://www.ac-therapie.de>

Sie soll sehr vielversprechend sein. Zum ersten Mal wird die wahre Ursache des HA behandelt!!
Aber Vorsicht: Es liegen im gesamten www noch keine Erfahrungsberichte dazu vor!! Wer sich für so eine Behandlung entschliesst, tut das also auf eigene Gefahr
Die Therapie wird erst seit 6 Monaten in Deutschland von Ärzten und Kliniken angeboten.

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Thu, 10 May 2007 20:12:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende.
da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [stef84](#) on Thu, 10 May 2007 20:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um es hart zu sagen! Was du bis jetzt nimmst ist absolut nutzlos! Ich finde das Alpecin-Shampoo zwar ganz gut (wg. keine Weichmacher etc.), aber gegen Haarsausfall bringt es nix!
Das einzige was nützt ist Finasterid (Proscar, Propecia) und Minoxidil (Regaine). Eventuell noch Aminexil und Pantostin! Aber Fin und Minox sind die klaren Favoriten!Nahrungsergänzungsmittel wie Biotin, Zink etc. werden allein wohl auch nichts bringen. Zur Ergänzung aber sicher ganz sinnvoll.

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 10 May 2007 20:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:21Um es hart zu sagen! Was du bis jetzt nimmst ist absolut nutzlos! Ich finde das Alpecin-Shampoo zwar ganz gut (wg. keine Weichmacher etc.), aber gegen Haarsausfall bringt es nix!
Das einzige was nützt ist Finasterid (Proscar, Propecia) und Minoxidil (Regaine). Eventuell noch Aminexil und Pantostin! Aber Fin und Minox sind die klaren Favoriten!Nahrungsergänzungsmittel wie Biotin, Zink etc. werden allein wohl auch nichts bringen. Zur Ergänzung aber sicher ganz sinnvoll.

kann da nichts hinzufügen. Außer fin und minox (nebenbei ein paar andere mittel) gibt es bisher nichts effektiveres. Die ac-geschichte von 2008 solltest erstmal vergessen und unsere

erfahrungen damit abwarten (bin überrascht 2008 das dich so zurückgehalten hast)

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 10 May 2007 20:31:36 GMT

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

nurmi schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:12hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende. da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Ich finde es immer witzloser, was die Herren/Damen Frisöre alles anpreisen und verkaufen...immer der letzte Mist...unglaublich...Gerade diese Berufsgruppe sollte sich doch etwas mit Haaren auskennen

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 10 May 2007 20:41:39 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:31nurmi schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:12hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende. da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Ich finde es immer witzloser, was die Herren/Damen Frisöre alles anpreisen und verkaufen...immer der letzte Mist...unglaublich...Gerade diese Berufsgruppe sollte sich doch etwas mit Haaren auskennen

Meine rede! Die haben null plan.. Eine friseurin habe ich, die ständig auf fortbildungen geht und sie konnte dihydrotestosteron (dht) vollständig aussprechen. Aber das sind wahrs. nur ausnahmen.. Eine andere friseurin (in meinem alter!) meinte es würde von den capys kommen.. hahaha

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 10 May 2007 20:43:30 GMT

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

benutzer81 schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:41glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:31nurmi schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:12hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein

Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende. da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Ich finde es immer witzloser, was die Herren/Damen Frisöre alles anpreisen und verkaufen...immer der letzte Mist...unglaublich...Gerade diese Berufsgruppe sollte sich doch etwas mit Haaren auskennen

Meine rede! Die haben null plan.. Eine friseurin habe ich, die ständig auf fortbildungen geht und sie konnte dihydrotestosteron (dht) vollständig aussprechen. Aber das sind wahrs. nur ausnahmen.. Eine andere friseurin (in meinem alter!) meinte es würde von den capys kommen.. hahaha

es wächst auch alles viel "gesünder" und "besser" nach, wenn man sich die haare kurz schneidet

ne, aber mal im ernst: wenn man sich auf diesem gebiet auskennt, ist man schon "experte"; wieviele leute haben denn eine ahnung, wieso die haare rieseln...

insofern sind wir eine wichtige gruppierung

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 10 May 2007 21:03:03 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:43benutzer81 schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:41glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:31nurmi schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:12hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende. da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Ich finde es immer witzloser, was die Herren/Damen Frisöre alles anpreisen und verkaufen...immer der letzte Mist...unglaublich...Gerade diese Berufsgruppe sollte sich doch etwas mit Haaren auskennen

Meine rede! Die haben null plan.. Eine friseurin habe ich, die ständig auf fortbildungen geht und sie konnte dihydrotestosteron (dht) vollständig aussprechen. Aber das sind wahrs. nur ausnahmen.. Eine andere friseurin (in meinem alter!) meinte es würde von den capys kommen.. hahaha

es wächst auch alles viel "gesünder" und "besser" nach, wenn man sich die haare kurz schneidet

ne, aber mal im ernst: wenn man sich auf diesem gebiet auskennt, ist man schon "experte"; wieviele leute haben denn eine ahnung, wieso die haare rieseln...

insofern sind wir eine wichtige gruppierung

Stimmt irgendwie schon.. Die friseurin von der ich redete (welche nen plan hat) war richtig überrascht wieviel ich wusste. Sie hat eigentlich fast nur weibliche kundinnen (ist die mom meines besten kumpels) und meinte das wenn die kunden ihres saloons nur halb so viel ahnung von haaren hätten wie ich, die arbeit wesentlich leichter fallen würde. Fühlte mich dann schon irgendwie geschmeichelt

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 10 May 2007 21:12:12 GMT

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

benutzer81 schrieb am Don, 10 Mai 2007 23:03glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:43benutzer81 schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:41glockenspiel schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:31nurmi schrieb am Don, 10 Mai 2007 22:12hab noch vergessen zu erwähnen, dass ich ein Mittel von meinem Friseur empfohlen verwende. da ist procapil drin...kennt jemand das produkt "inner effect" (regulative hair active spray) von goldwell??

Ich finde es immer witzloser, was die Herren/Damen Frisöre alles anpreisen und verkaufen...immer der letzte Mist...unglaublich...Gerade diese Berufsgruppe sollte sich doch etwas mit Haaren auskennen

Meine rede! Die haben null plan.. Eine friseurin habe ich, die ständig auf fortbildungen geht und sie konnte dihydrotestosteron (dht) vollständig aussprechen. Aber das sind wahrs. nur ausnahmen.. Eine andere friseurin (in meinem alter!) meinte es würde von den capys kommen.. hahaha

es wächst auch alles viel "gesünder" und "besser" nach, wenn man sich die haare kurz schneidet

ne, aber mal im ernst: wenn man sich auf diesem gebiet auskennt, ist man schon "experte"; wieviele leute haben denn eine ahnung, wieso die haare rieseln...

insofern sind wir eine wichtige gruppierung

Stimmt irgendwie schon.. Die friseurin von der ich redete (welche nen plan hat) war richtig überrascht wieviel ich wusste. Sie hat eigentlich fast nur weibliche kundinnen (ist die mom meines besten kumpels)und meinte das wenn die kunden ihres saloons nur halb so viel ahnung von haaren hätten wie ich, die arbeit wesentlich leichter fallen würde Fühlte mich dann schon irgendwie geschmeichelt

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Sat, 12 May 2007 09:25:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt hab ich grad rausgefunden, dass dieses mittel das ich von meinem friseur bekommen hab, dass ja den wirkstoff procapil enthält, die DHT-Bildung hemmt...
ich mir allerdings denken, dass es eine eher schwache Wirkung hat..

meine frage ist nun, kann ich dazu einfach auch reagaine nehmen???
bis ich dann endlich finasterid bekomme??
[http://www.google.at/search?hl=de&rlz=1B3GGGL_de__AT216
&q=procapil&btnG=Suche&meta=lr%3Dlang_de](http://www.google.at/search?hl=de&rlz=1B3GGGL_de__AT216&q=procapil&btnG=Suche&meta=lr%3Dlang_de)

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 May 2007 09:38:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nurmi schrieb am Sam, 12 Mai 2007 11:25jetzt hab ich grad rausgefunden, dass dieses mittel das ich von meinem friseur bekommen hab, dass ja den wirkstoff procapil enthält, die DHT-Bildung hemmt...
ich mir allerdings denken, dass es eine eher schwache Wirkung hat..

meine frage ist nun, kann ich dazu einfach auch reagaine nehmen???
bis ich dann endlich finasterid bekomme??
[http://www.google.at/search?hl=de&rlz=1B3GGGL_de__AT216
&q=procapil&btnG=Suche&meta=lr%3Dlang_de](http://www.google.at/search?hl=de&rlz=1B3GGGL_de__AT216&q=procapil&btnG=Suche&meta=lr%3Dlang_de)

Würde mich auch sehr interessieren, ob dieses Mittel bei HA wirkt.. Und wenn ja, besser als Minox?
Du kannst es ja mal testen und dann berichtest Du hier ob es was gebracht hat
Aber du solltest wissen, dass dich diese Versuche natürlich auch Haare kosten (können).
Erwiesen in der Wirkung ist bis heute nur Fin + Minox. Aber das soll ja nicht heißen, dass es nicht auch noch bessere Mittel gibt..
Wie gesagt, Du musst mit rechnen, dass es u.U. nicht wirkt. Das ist Dein Risiko.

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [nurmi](#) on Sat, 12 May 2007 09:44:20 GMT

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

das kann ich gleich beantworten, weil ich das mittel schn länger nehme...also der haarausfall wird schon ein wenig gestoppt, aber ich für meinen teil denke einfach dass die konzentration an procapil (also diesem DHT-Hemmer) sehr gering ist...bei stress nützt das gar nix - und den hab ich momentan - da fallen die haare trotzdem aus...

es war nur mal die rede, dass es nix bringt, regaine alleine zu nehmen, weil man ein mittel dazu braucht, das den haarausfall stoppt(eben einen DHT-Hemmer)...und deshalb hab ich gemeint ob das in verbindung mit minoxidil gut wäre...

ich werde mir heute einfach mal die kleinste menge an regaine in der apotheke kaufen und das mal ausprobieren...

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [Gaby](#) on Sat, 12 May 2007 10:33:02 GMT

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

nurmi schrieb am Sam, 12 Mai 2007 11:44

ich werde mir heute einfach mal die kleinste menge an regaine in der apotheke kaufen und das mal ausprobieren...

Gerade das ist nicht zu empfehlen. Die kleinste Menge, das entspräche einer Monatspackung. Was soll das bringen (außer, dass du lediglich die Verträglichkeit mit deiner Kopfhaut damit testen könntest?). In den ersten Wochen kommt es unter Minox oft zum sogenannten Shedding (verstärkter Haarwechsel, erstes Ansprechen auf die Therapie). Am Ende dieses einen Monats wird sich, außer evtl. noch stärkerer Haarausfall, überhaupt nichts getan haben und du wirst es vielleicht frustriert in die Ecke feuern. Erst nach 3 - 6 Monaten würde man (wenn überhaupt) die ersten Erfolge sehen. Bei Regaine lieber niemals ein hin,- und her, weil die Haarzyklen mit Minox erst auf Wachstum geschaltet werden (die Haarfollikel erweitert) und dann, wenn man das Mittel wieder weglässt, in Ausfallschock versetzt (Haarfollikel ziehen sich wieder zusammen und stossen das Haar ab). Sich entweder fest für oder gegen diese Therapie entscheiden.

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [nurmi](#) on Sat, 12 May 2007 12:48:47 GMT

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

so ich habe mir jetzt in meiner apotheke Minixidil 2% Lsg. gekauft...Der Apotheke hat mir empfohlen statt Regaine 60ml um eur 40.-, die Abfüllung der Apo 100ml um eur 13.- zu nehmen...ich werde das jetzt mal ausprobieren...

wie ist das nun wirklich...kann es echt sein, dass beim start mit minox zunächst die haare mehr

ausfallen??

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [nurmi](#) on Sat, 12 May 2007 12:51:46 GMT

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

so ich habe mir jetzt in meiner apotheke Minixidil 2% Lsg. gekauft...Der Apotheke hat mir empfohlen statt Regaine 60ml um eur 40.-, die Abfüllung der Apo 100ml um eur 13.- zu nehmen...ich werde das jetzt mal ausprobieren...

wie ist das nun wirklich...kann es echt sein, dass beim start mit minox zunächst die haare mehr ausfallen??

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 May 2007 13:01:19 GMT

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

nurmi schrieb am Sam, 12 Mai 2007 14:48so ich habe mir jetzt in meiner apotheke Minixidil 2% Lsg. gekauft...Der Apotheke hat mir empfohlen statt Regaine 60ml um eur 40.-, die Abfüllung der Apo 100ml um eur 13.- zu nehmen...ich werde das jetzt mal ausprobieren...

wie ist das nun wirklich...kann es echt sein, dass beim start mit minox zunächst die haare mehr ausfallen??

Genau. Aber nur in sehr seltenen Fällen kommt es aufgrund diesen starken HA zu einer weiteren Lichtung...

Meist bleibt der optische Haarstatus so.

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 12 May 2007 13:25:57 GMT

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

Richtig, das unterschreibe ich auch.

Nehme jetzt Minox einen Monat lang, hatte Sau-shedding (geht wohl auch noch weiter) - Haare haben sich gelichtet.

Aber es wächst jetzt nach, und teilweise kommen kleine Haare, die vorher sicher nicht da waren.

Mit Minox-Lösung aus der Apotheke wäre ich eher vorsichtig.

Ich habe die im letzten Jahr verwendet und habe den Verdacht, dass die nicht in Ordnung war. Ich habe dann auch irgendwann so Kristalle darin gefunden, ich habe aber nicht in Erfahrung bringen können, was das wirklich bedeutet.

Ich für mein Teil verwende sicher nur noch das Original, um auf Nummer sicher zu gehen... aber versuchen kannst du es ja mal.

Grüße

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Sat, 12 May 2007 13:31:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil ich immer wieder höre dass nach absetzung von minox die Haare einen schock bekommen und dann noch mehr ausfallen wie vorher...heißt das dass wenn ich beginne minox zu nehme quasi ein leben lang dran gebunden bin...

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 12 May 2007 13:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie das mit dem Ausfallen ist, weiss ich nicht, kann aber sein, dass sie verstärkt ausfallen, weil es bei mir nach Minox sehr schnell gegangen ist (habe erst jetzt wieder angefangen).
Ich glaube aber, dass sie einfach ihren normalen Weg gehen, Minox aber verhindert, dass sie miniaturisieren.

Wenn kein Minox mehr drauf kommt, überspringen sie quasi (je nach Länger der Anwendung) mehrere Phasen, sodass es sehr schnell geht.
Ist aber nur meine Theorie...

Wenn du mit Minox Haare behalten willst, bist du dran gebunden.

Prinzipiell natürlich nicht!!!

Wir sind alle frei!!!

Wir können uns auch FÜR HA entscheiden!!!

Ähem...

War nur ein kleiner Ausrutscher, tut leide...

Grüße

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 12 May 2007 13:58:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gebunden bleibt man vielleicht nicht ewig dran wenn man fin nimmt. Es gibt ja auch die theorien, das durch minox gewonnenes haar eventuell durch fin alleine dann gehalten werden kann. Aber nach wie vor muss man halt täglich etwas tun bzw. nehmen..

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Sun, 13 May 2007 09:34:02 GMT

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

soll ich das minox 2% auf den "problemstellen" auftragen (das sind bei mir v.a. hinterkopf leichte tonsurlichtung und ein paar lichtere stellen bis vor zum haaransatz, ge natürlich auch...also am besten alles diese stellen mit minox behandeln??
wie ists eigentlich mit der dosierung (wenig, viel)...

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [stef84](#) on Sun, 13 May 2007 10:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: soll ich das minox 2% auf den "problemstellen" auftragen (das sind bei mir v.a. hinterkopf leichte tonsurlichtung und ein paar lichtere stellen bis vor zum haaransatz, ge natürlich auch...also am besten alles diese stellen mit minox behandeln??

Ja, nur die betroffenen Stellen behandeln

Zitat: wie ists eigentlich mit der dosierung (wenig, viel)...

Wie es in der Anleitung steht. 1ml!

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Sun, 13 May 2007 12:09:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da ich ja eine minox-lsg. von meiner apotheke hab - also von denen selbst abgefüllt - habe ich keine anleitung dabei...

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [nurmi](#) on Sun, 13 May 2007 12:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@stef84

darf ich dich fragen, wie sehr dein HA fortgeschritten ist?
du schreibst, dass du zur zeit gar nix nimmst...wie gehts dir nun dabei, also allein mit den NEMs??

Ig peter

Subject: Re: Tipps gegen Haarausfall
Posted by [stef84](#) on Sun, 13 May 2007 13:07:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie das mit dem Minox von der Apotheke aussieht weiß ich leider nicht. Wenn es aber die gleiche Dosierung ist würde ich auch 1ml nehmen. Ich finde bei mehr als 1ml schwimmt ja eh nur auf der Stirn rum.

Zu mir: <http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/7322/>
