
Subject: AC - Reloaded

Posted by [sedaris](#) on Tue, 29 May 2007 22:52:24 GMT

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

Hallo Anhänger und Kritiker der AC-Therapie!

Ich habe nicht schlecht gestaunt, als ich per Zufall entdeckt habe, dass sich das AC-Thema ein eigenes Nest in Form eines Unterforums gebaut hat. Ich glaube, mein letzter Eintrag ist schon eine Weile her (März oder so). Die Benachrichtigungen per Email wurden immer spärlicher, bis sie dann letztendlich ganz wegfielen. Dann wurde ich doch neugierig und stieß auf 'ne Menge Unterthreads zu diesem Thema (scheint ja doch irgendwie viele Leute zu mobilisieren)

Als ich damals die AC-Therapie entdeckt habe, stieß ich auch unweigerlich auf dieses Forum, da unter dem Begriff "AC" nicht viel zu ergoogeln war. Mein Entschluß stand aber von Anfang an fest, es wenigstens auszuprobieren. Ich muss aber fairerweise dazu sagen, dass ich von einem dichten Haarschopf (wie mit 18!) nach wie vor nicht träume. Eher erkannte ich die Vorteile, die für mich auf der Hand lagen...

Folgendes hat sich in den ersten drei Monaten gebessert/verändert:

- Meine Spannungskopfschmerzen sind Geschichte (Seitdem nur einmal!)
- Meine Falten auf Stirn und um die Zornesfalte sind (natürlich) weg. Bin mitunter fast schon faltenfrei, nur um die Augen herum habe ich ein paar Lachfalten. (Keine Angst, die gehe ich nicht an, so eitel bin ich dann doch nicht)
- Mein (überaus kompetenter) Arzt setzte auf meinen Denkanstoß hin die Injektionen nahe der Schläfe und in Richtung Kinnmuskulatur, wodurch ich im Schlaf nicht mehr die Zähne aufeinanderpressen kann. Dies war wahrscheinlich der Hauptgrund für meine Kopfschmerzen und meinen leichten Tinnitus.

Ich schlafe jetzt wie ein Baby, habe keinen Tinnitus und keine Kopfschmerzen mehr.

- Im Nachhinein habe ich noch einen Effekt bemerkt: Wenn ich abends meine Stirn eingekremt habe, spannte sich die Haut (je nachdem, in welche Richtung ich massiert habe), was mitunter etwas schmerzhaft war. Das ist jetzt auch nicht mehr der Fall, was für mich ein weiteres Indiz ist, dass Spannung in meinem Fall ein wichtiges Symptom darstellt

Das oben beschriebene war für mich ein Grund, die zweite Behandlung machen zu lassen. Die erste hatte ich am 2. Februar, die letzte ist jetzt Mitte Mai passiert. Einen Tag vor der zweiten Behandlung hatte ich wieder Kopfschmerzen, die mich an früher erinnerten. Auf der einen Seite bin ich froh ein Mittel gegen meine Kopfschmerzen gefunden zu haben, auf der anderen Seite stelle ich mir natürlich die Frage, ob ich nicht bei Ibuprofen bleiben sollte, da die günstigere Variante. (?????)

**UND JETZT ZU DEM, WAS EUCH WAHRSCHEINLICH ALLE BRENNEND INTERESSIERT:
HAT ES GEWIRKT (hinsichtlich der AGA)?**

Klare Antwort: Ja und Nein!

Gibt es neue Haare? ganz klar - JA

Habe ich meinen Haarausfall umgekehrt: JEIN

Kriege ich einen dichten Haarwuchs? ganz klar : NEIN

OK, bevor ich euch weiter verwirre, hier meine Geschichte:

Ich habe definitiv mehr Haare bekommen, obwohl es bei weitem nicht ausreicht, meine Glatze so zu bevölkern, dass ich den Eindruck habe, mir eine Frisur zulegen zu können. Ich kann euch nur versuchen zu berichten, was sich verändert hat.

Über der Stirn ist fast nichts passiert. Die wenigen Haare, die dort spriessen (18 an der Zahl - ich habe sie gezählt) sind zwar etwas stärker geworden, aber der Zuwachs hält sich in Grenzen. 7 neue Haare sind in diesem Prüfereal dazugekommen. Das ist wirklich so verschwindend gering, dass es gar nicht zu erwähnen ist.

Was ich wie auch andere hier im Forum bemerkt habe, ist der Flaum, der dichter geworden zu sein scheint. Einen Aha-Effekt hatte ich an einem sonnigen Tag im Auto, wo mich eine kurzgeschorene goldene Matte im Rückspiegel anlänzte. Entweder habe ich nie darauf geachtet, oder sie scheint tatsächlich in Bewegung geraten zu sein.

Eine ganze Menge schwarzer Härchen sind auf der Oberseite der Glatze dazugekommen, komischerweise nur auf der linken Seite, die rechte 'hinkt' hinterher. Insgesamt hat sich an meinem (haarigen) Erscheinungsbild nicht viel geändert, nur wenn man genau hinschaut und das Ganze subjektiv mitverfolgt, ist ein ganz klarer Effekt auszumachen.

Ich sehe schon eure Fragezeichen, die meine Beschreibung hinterläßt. Aber ich kann genausowenig klar sagen: es wirkt/es wirkt nicht. Fakt ist: es passiert was. Ob das reicht. Vielleicht muss ich mich noch etwas gedulden...

Bei meinem zweiten Besuch habe ich den Arzt auf seine anderen Patienten angesprochen. Er war sehr ehrlich und hat mir gesagt, dass er insgesamt 5 (!) Pat. hat, die sich auf Grund der AC-Therapie bei ihm haben behandeln lassen. Bei dreien hat es nichts gebracht, die haben auch keine zweite Behandlung gewollt. Bei einem anderen sind bescheidene Erfolge im Hinblick auf zeitnah ausgefallene Areale nachvollziehbar. Ich bin der einzige, der auch eine INDIKATION von Anfang an hatte und bei dem sich am Meisten bewegt hat (Im Nachhinein hat mir auch der Arzt bestätigt, dass zwar wenig, aber definitiv etwas passiert ist!). Der Arzt wird inzwischen auch nicht mehr in der Liste der Ac-Site geführt(!). Hier zeigt sich schon, dass es nicht das Allheilmittel ist, auf das viele gewartet haben.

Mein persönliches Fazit lautet:

- Nur bei der Indikation 'Spannung' ist anzuraten, auch wirklich die Spannung durch Spritzen von Botox zu reduzieren. Vorteile sind nicht nur der Abbau der Spannung, auch andere Effekte stellen sich ein (Kopfschmerzen, Falten etc. sind weg/haben sich gebessert)
- Nicht für jeden ist diese Therapie geeignet. Langjährige Glatzenträger sollten noch warten. Die ACT ist nicht der Weisheit letzter Schluss.
- Bei beginnender AGA sollte man sich überlegen, die ACT zumindest als unterstützende Maßnahme zu betrachten (Wie gesagt: hier ist die Indikation wichtig!).
- Alles in allem ist der Haarausfall doch eine Nummer komplizierter, als uns die ACT weis machen will.

In meinem ganz persönlichen Fall hat mir die ACT das nötige Maß an Entspannung gebracht und alle Vorteile, die dies beinhaltet. Haare im Terminalstatus sind aber auch jetzt (nach fast 4 Monaten) eher als Mangelware zu bezeichnen.

Jetzt noch etwas persönliches: Ich finde es mindestens genauso perfide, wenn es immer die

gleichen sind, die in den Foren 'wüten' und alles madig machen. Ich kann Kritik vertragen, aber unnötiges rummaulen ist mindestens genauso verwerflich wie die Jungs, die ihr Produkt verkaufen wollen, und sich in Foren einschleichen...

Der Grund, warum ich mich monatelang nicht gemeldet habe, ist ganz einfach, dass man sofort, wenn man etwas positives schreibt, unterschwellig als Handlanger der Anbieter abgestempelt wird. Ich habe dieses Forum und auch andere Foren daraufhin untersucht und festgestellt, das dies inzwischen zum 'guten Ton' in Foren gehört, andere als dämlich darzustellen, nur weil sie zu feige sind, selber etwas auszuprobieren.

Meinem Bericht kann man hoffentlich klar entnehmen, das die ACT nur mit Abstrichen funktioniert, und das nicht bei jedem.

Eine echte Alternative ist sie definitiv nicht!

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 May 2007 23:17:27 GMT

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

Danke für Deinen Bericht!

So wie ich das rauslesen konnte, hast Du schon eine SEHR fortgeschrittene Alopezie. Dann ist es klar, dass die AC-Therapie nicht das Nonplus-Ultra war. Oder habe ich da was mißverstanden?

Ich habe die Studie zum Kopfhautrelaxer aus Japan gesehen. Und was ich gesehen habe, habe ich gesehen! Dort sind ganz viele neue Haare gewachsen. Für mich ist diese Therapie nach wie vor das Nonplus-Ultra. Ich spühre ja, dass das der Grund ist. Ich kenne ja meinen Körper. Und er sagt mir, dass die Ursache Kopfmuskelverspannungen sind.

Gruss
2008

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 May 2007 23:18:47 GMT

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

Wie hoch war Dein EMG vor und nach der Behandlung?

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [sedaris](#) on Tue, 29 May 2007 23:57:38 GMT

Vor der Behandlung: 175

Nach der Behandlung: nicht gemessen, aber ich gehe davon aus, dass durch das Wegbleiben der Kopfschmerzen und die anderen Symptome die Spannung im erträglichen Bereich ist.

Ach ja, so fortgeschritten ist sie bei mir nicht. Ich habe einen übersichtlichen Ausfall am Hinterkopf und vor allen Dingen über dem Stirnbereich. Meine Seitenbereiche sind so voll wie bei Lenny Kravitz und auch sehr dicht. Wenn ich meinen Vater anschau, habe ich einen eher gemäßigten Haarausfall, der nicht alle Bereiche erfasst hat.

Ich denke, wenn ich die ACT vor 8 Jahren gemacht hätte, als es anfang, hätte ich mir viel ersparen können.

Entweder ich warte noch und es passiert noch etwas, oder die jetzigen Erfolge sind das, was bei mir noch möglich ist.

Ich finde es gut, dass du so daran glaubst. Die Indikation und die persönliche Überzeugung zählt...

Viel Glück!

Sedaris

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 30 May 2007 07:04:36 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 30 Mai 2007 01:17Danke für Deinen Bericht!

So wie ich das rauslesen konnte, hast Du schon eine SEHR fortgeschrittene Alopezie.

Dann ist es klar, dass die AC-Therapie nicht das Nonplus-Ultra war.

Oder habe ich da was mißverstanden?

Ich habe die Studie zum Kopfhautrelaxer aus Japan gesehen. Und was ich gesehen habe, habe ich gesehen! Dort sind ganz viele neue Haare gewachsen.

Für mich ist diese Therapie nach wie vor das Nonplus-Ultra.

Ich spühre ja, dass das der Grund ist.

Ich kenne ja meinen Körper. Und er sagt mir, dass die Ursache Kopfmuskelverspannungen sind.

Gruss

2008

Das ist aber nicht sehr wissenschaftlich

Bei Fin gibt es auch unzählige gute Ergebnisse, wie bei Minox, und trotzdem wirkt es anscheinend bei dir nicht. Deshalb ist es schon wichtig, diese Erfahrungsberichte ernst zu nehmen.

Subject: Re: AC - Reloaded
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 30 May 2007 07:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deinen bericht sedaris! Ich glaube auch das man davon keine wunder erwarten kann, doch wie du schon sagst, wenn die indikatoren bestehen kann die therapie schon was bewegen.

Was die patienten deines docs angeht, so ist es vielleicht nicht sehr aussagekräftig, wenn sie nach der ersten sitzung schon das handtuch werfen..

Subject: Re: AC - Reloaded
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 May 2007 08:42:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was sind Indikatoren, benutzer?

Subject: Re: AC - Reloaded
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 30 May 2007 08:53:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fremdwörterbuch sollte helfen

Subject: Re: AC - Reloaded
Posted by [sedaris](#) on Wed, 30 May 2007 10:24:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Benutzer81,
deine Meinung kann ich nur voll unterstützen. Wenn ich mit der Einstellung zum Arzt gehe, dass ich nach einer Behandlung extreme Verbesserungen sehe, dann kann das wohl nichts werden. Jedoch muss ich dazu sagen, dass bei gerade diesen Patienten auch der Flaum nicht zu sehen war. Logisch wäre es ja zu der Schlußfolgerung zu kommen, dass in diesen Fällen andere Gründe für den Haarausfall vorliegen. Das meine ich mit Indikation.
Die ACT auszuprobieren, nur damit man alles mal durchprobiert hat, bringt in diesen Fällen nichts/null. Ich kann verstehen, dass (gerade in jungen Jahren) der Haarausfall Menschen (Männer) dazu treibt, jeden Strohhalm fest zu umklammern, aber man sollte sich selbst gegenüber ehrlich sein und die ACT nur dann machen, wenn (wie in meinem Fall) auch die beobachtbaren Symptome da sind (Verspannung der Kopfmuskulatur, Kopfschmerzen, Zornesader etc..).

Das Positive an der ACT ist, das wenigstens diese Dinge weitläufig behoben werden. Das ist etwas, was subjektiv und auch objektiv für andere nachvollziehbar ist.

Ich habe meinen Bericht noch einmal durchgelesen und bin zu dem Schluß gekommen, das ich die Ergebnisse doch etwas negativ dargestellt habe. Vielleicht bin ich auch an meinen

(unterschwellig) Erwartungen gescheitert.

Fakt ist, dass ich eine ganze Menge Flaum und sogar stellenweise flächendeckende schwarze Härchen (vellushaar) neu dazu bekommen habe. Da ich aus Prinzip keine Lotionen oder Tabletten benutze, kann ich die (auch noch so minimalen) Erfolge der ACT zuschreiben. Das heißt, es passiert (bei mir) auf jeden fall etwas Nachvollziehbares. Ob jetzt irgendwann die Wurzeln wirklich frei von der Verhornung meine Haare dazu anregen werden, volles Terminalhaar zu produzieren, darüber könnte ich nur mutmaßen.

Und trotzdem hätte ich über dem Stirnbereich immer noch ein Problem, da dort am wenigsten passiert ist.

Derweil freue ich mich über die gewonnene Lebensqualität und genieße das Leben ohne Kopfschmerzen, was ich bei meinen drei Jobs sehr begrüße. Meinen Stress habe ich nach wie vor, aber eben dank Botox keine Unannehmlichkeiten mehr..

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 May 2007 11:08:40 GMT

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

Hallo Sedaris.

Danke für Deinen Bericht!

Für mich ist das ein sehr positiver Bericht. Du hast Flaum und das OHNE Fin und OHNE Minox!
Was willst Du mehr?

Du hast die 1. Sitzung im Februar machen lassen, das ist gerade mal 3 Monate her! So schnell wirkt (bei den meisten) noch nichtmal Fin.
Also scheint die ACT tatsächlich zu wirken!

Ich bin schon auf die Berichte der anderen User, die diese Therapie machen, gespannt.

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Homers](#) on Wed, 30 May 2007 15:35:24 GMT

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

sedaris,
machst du auch die nächsten 2 sitzungen?
darf ich fragen was du bezahlt hast?

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 May 2007 18:05:20 GMT

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

HomerSimpson schrieb am Mit, 30 Mai 2007 17:35: sedaris,
machst du auch die nächsten 2 Sitzungen?
darf ich fragen was du bezahlt hast?
1 Sitzung kostet 600 Euro.

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [maverick](#) on Wed, 30 May 2007 18:13:53 GMT

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

hallo sedaris,

finde deinen Erfolg in der kurzen Zeit
eigentlich auch recht vielversprechend.

viel Glück - mach weiter so
maverick

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Homers](#) on Wed, 30 May 2007 18:17:28 GMT

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

bei jedem Arzt?

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [sedaris](#) on Thu, 31 May 2007 09:11:39 GMT

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

Hallo,

immer wieder werde ich gefragt, was es denn eigentlich kostet. Die 600 € finde ich unverschämt, da der Preis für eine Behandlung mit Botox in dieser Größenordnung eigentlich unsinnig ist.

Ich rate euch: VERHANDELT!

Zur Erklärung, aus dem Schönheitsbereich kostet eine vergleichbare Behandlung ungefähr die Hälfte (!).

Eine Freundin hatte sich vor einiger Zeit die Augen (Lachfalten), um den Mund herum (Wangeneinkerbungen) und die Stirnfalte spritzen lassen. Das Ganze hat 250 € gekostet und der Arzt hat seinen Schnitt einsehend gemacht und die Patientin war zufrieden. Warum also eine vergleichbare Menge an Botox mit dem Label "AC" mehr kosten soll, erschliesst sich mir nicht.

Das war auch die Grundlage für meine Therapie. Ich kann natürlich über Preise nichts sagen, um meinen Arzt nicht in Bedrängnis zu bringen (Vielleicht gibt es ja genaue Vorgaben, an die sie sich halten müssen).

Aber ich kann sagen, dass ich einen enormen Geiz-ist-geil Preis bekommen habe. Das hat mir meine Entscheidung auch leichter gemacht...

Sedaris

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 31 May 2007 10:04:39 GMT

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

sedaris schrieb am Don, 31 Mai 2007 11:11Hallo,
immer wieder werde ich gefragt, was es denn eigentlich kostet. Die 600 € finde ich unverschämt, da der Preis für eine Behandlung mit Botox in dieser Größenordnung eigentlich unsinnig ist.

Ich rate euch: VERHANDELT!

Zur Erklärung, aus dem Schönheitsbereich kostet eine vergleichbare Behandlung ungefähr die Hälfte (!).

Eine Freundin hatte sich vor einiger Zeit die Augen (Lachfalten), um den Mund herum (Wangeneinkerbungen) und die Stirnfalte spritzen lassen. Das Ganze hat 250 € gekostet und der Arzt hat seinen Schnitt einscheinend gemacht und die Patientin war zufrieden. Warum also eine vergleichbare Menge an Botox mit dem Label "AC" mehr kosten soll, erschliesst sich mir nicht.

Das war auch die Grundlage für meine Therapie. Ich kann natürlich über Preise nichts sagen, um meinen Arzt nicht in Bedrängnis zu bringen (Vielleicht gibt es ja genaue Vorgaben, an die sie sich halten müssen).

Aber ich kann sagen, dass ich einen enormen Geiz-ist-geil Preis bekommen habe. Das hat mir meine Entscheidung auch leichter gemacht...

Sedaris

Was hast Du denn bezahlt und bei welchem Schönheitschirug?

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [Homers](#) on Thu, 31 May 2007 12:51:20 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 31 Mai 2007 12:04sedaris schrieb am Don, 31 Mai 2007 11:11Hallo,

immer wieder werde ich gefragt, was es denn eigentlich kostet. Die 600 € finde ich unverschämt, da der Preis für eine Behandlung mit Botox in dieser Größenordnung eigentlich unsinnig ist.

Ich rate euch: VERHANDELT!

Zur Erklärung, aus dem Schönheitsbereich kostet eine vergleichbare Behandlung ungefähr die Hälfte (!).

Eine Freundin hatte sich vor einiger Zeit die Augen (Lachfalten), um den Mund herum (Wangeneinkerbungen) und die Stirnfalte spritzen lassen. Das Ganze hat 250 € gekostet und der Arzt hat seinen Schnitt einscheinend gemacht und die Patientin war zufrieden. Warum also eine vergleichbare Menge an Botox mit dem Label "AC" mehr kosten soll, erschliesst sich mir nicht.

Das war auch die Grundlage für meine Therapie. Ich kann natürlich über Preise nichts sagen, um meinen Arzt nicht in Bedrängnis zu bringen (Vielleicht gibt es ja genaue Vorgaben, an die sie sich halten müssen).

Aber ich kann sagen, dass ich einen enormen Geiz-ist-geil Preis bekommen habe. Das hat mir meine Entscheidung auch leichter gemacht...

Sedaris

Was hast Du denn bezahlt und bei welchem Schönheitschirug?

2008, bitte den beitrug von Sedaris nochmal lesen.

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [alec006](#) on Thu, 31 May 2007 13:50:34 GMT

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

hi,
erstmal glückwunsch ist ja super wenn sich deine kopfschmerzen etc dadurch gebessert haben. Mal ne frage botox wird doch auch gegen schwitzen gegeben, merkt man da auch was?? weil viele schitzen ja besonders auf der stirn schon recht schnell
Wg haarausfall, glaube kaum dass es bei den meisten so viel bringt, weil du ja anscheinend übel verspannt warst, das sind die meisten sicher nicht.
Grüße

Ps: lenny rulez!!!

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [sedaris](#) on Fri, 01 Jun 2007 16:09:52 GMT

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

Hi alec006,
ob das Spritzen von Botox auch die Schweißbildung im Stirnbereich beeinflusst, kann ich dir leider nicht sagen, da ich von Natur aus wenig schwitze. Aber an den wenigen Tagen im April, wo es ziemlich sonnig war habe ich unter meinem Cappy trotzdem geschwitzt. . Das kommt wahrscheinlich daher, dass das Botox einmal um den Kopf im Kreis gespritzt wird, viele Flächen somit nicht mit dem Botox in Berührung kommen. Soviel ich weiß wird das Botox hauptsächlich gegen Achselschweiß eingesetzt, da wird aber das gesamte Areal bespritzt (Korrigiert mich, wenn ich hier falsche Informationen liefere).

Die ACT wird wahrscheinlich auf das Schwitzen keinen Einfluss haben!

Subject: Re: AC - Reloaded

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 01 Jun 2007 17:59:40 GMT

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

habe die gleich beobachtung wie sedaris diesen april gemacht. Jedoch hatte ich das gefühl das es später und weniger ausgeprägt als sonst hervorgetreten ist.
