
Subject: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal
Posted by [Yavimayabarbar](#) on Mon, 25 Jun 2007 17:25:57 GMT

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

Hallo,

Ich bin seit gerade eben neu hier. Ich bin 20 Jahre alt und schon etwas länger mit leichtem Haarausfall zu tun und mittlerweile deutlich sichtbarem.

Es tangierte mich eigentlich nicht sonderlich. Hab ich halt hingenommen. Vor allem weil ich immer davon ausgegangen bin, dass der Betrieb um Haarausfall letzten Endes Kommerz mit Quacksalbertinkturen ist.

Nun möchte ich mich meinem Schicksal stellen und dem Haarausfall soweit es geht entgegen wirken.

Ich habe mir letzts einfach mal Regaine bestellt. Nun steht es bei mir im Bad und ich überlege hin und her ob ich mit der Therapie anfangen soll. Letzten Endes gibt es ja extrem unterschiedliche Meinungen.

Die erste Frage wäre, inwiefern ich ohne die Pharmazie durch richtige Ernährung, Sport und ähnliches dagegen wirken kann.

So habe ich zum Beispiel von Zink als Nahrungsergänzungsmittel gelesen. Im selben Atemzug könnte ich mir Grünen Tee und Obst mit ihren Antioxidantien gut vorstellen um weiter vorzubeugen. Sport könnte auch ein Mittel sein, einen Beitrag zu leisten.

Ich hoffe ihr könnt euch vorstellen was ich meine. Habt ihr Ratschläge?

Desweiteren möchte ich eure Meinungen und Erfahrungen zum Therapien wie Regaine etc. hören und was ihr mir empfehlen wollt.

Ich hoffe so, mit eurer Hilfe, einen guten und erfolgreichen Einstieg in die Thematik zu finden.

Ich freue mich über eure Beiträge!

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [Apertolaner](#) on Mon, 25 Jun 2007 17:41:53 GMT

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

Die Suchfunktion ist auch in deinem Fall dein Freund!

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [nurmi](#) on Tue, 26 Jun 2007 12:25:17 GMT

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

hallo und herzlich willkommen im kampf gegen den ha!

also mir ist es sehr ähnlich ergangen mit dem minoxidil. habe die flasche im bad stehen gehabt und mal zwei tage überlegt, ob ich nun damit anfangen soll oder nicht. ich habe dann doch mal damit angefangen. so ca. 1 1/2 wochen hab ich mal gar nix gemerkt - eher dass mein ha leicht zurückgegangen ist (was allerdings eher eine einbildung war, glaub ich zumindest), dann auf einmal, von einem tag auf den anderen, hatte plötzlich viel, viel dünnere haare, hab keine gescheite frisur mehr zusammen bekommen und war einfach verzweifelt. angeblich ein shedding, dass ich noch immer merke. klar shedding ist bei minox keine seltenheit - wie du ja auch im forum lesen kannst - und viele berichten, dass es danach zu neuwuchs kommt, doch es gibt eben auch andere berichte, die davon erzählen, dass nix mehr nachwächst. es ist im grunde deine eigene entscheidung, ob du mit regaine anfängst oder nicht. ich würde auf alle fälle nicht wieder anfangen, ohne zuvor zumindest auf finsterid gesetzt zu haben.

wenn ich dir was empfehlen darf, dann einfach das, dass du dir fin besorgst, mit dem ziel den ha zu stoppen (ev. kommt auch neuwuchs). probier´s einfach mal!!

viel glück dabei!!!

Ig nurmi

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 28 Jun 2007 09:15:54 GMT

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

Yavimayabarbar schrieb am Mon, 25 Juni 2007 19:25Hallo,

Ich bin seit gerade eben neu hier. Ich bin 20 Jahre alt und schon etwas länger mit leichtem Haarausfall zu tuen und mittlerweile deutlich sichtbarem.

Es tangierte mich eigentlich nicht sonderlich. Hab ich halt hingenommen. Vor allem weil ich immer davon ausgegangen bin, dass der Betrieb um Haarausfall letzten Endes Kommerz mit Quacksalbertinkturen ist.

Nun möchte ich mich meinem Schicksal stellen und dem Haarausfall soweit es geht entgegen wirken.

Ich habe mir letztens einfach mal Regaine bestellt. Nun steht es bei mir im Bad und ich überlege hin und her ob ich mit der Therapie anfangen soll. Letzten Endes gibt es ja extrem unterschiedliche Meinungen.

Die erste Frage wäre, inwiefern ich ohne die Pharmazie durch richtige Ernährung, Sport und ähnliches dagegen wirken kann.

So habe ich zum Beispiel von Zink als Nahrungsergänzungsmittel gelesen. Im selben Atemzug könnte ich mir Grünen Tee und Obst mit ihren Antioxidantien gut vorstellen um weiter vorzubeugen. Sport könnte auch ein Mittel sein, einen Beitrag zu leisten.

Ich hoffe ihr könnt euch vorstellen was ich meine. Habt ihr Ratschläge?

Desweiteren möchte ich eure Meinungen und Erfahrungen zum Therapien wie Regaine etc.

hören und was ihr mir empfehlen wollt.

Ich hoffe so, mit eurer Hilfe, einen guten und erfolgreichen Einstieg in die Thematik zu finden.

Ich freue mich über eure Beiträge!

Ich bin damals mit Finasterid ein paar Jahre sehr gut gefahren und würde dies empfehlen. Minox konnte mir leider nicht wirklich helfen. Aber das muss jeder selbst entscheiden!

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [Yavimayabarbar](#) on Thu, 28 Jun 2007 09:27:03 GMT

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

Ich versuch es jetzt erstmal mit Minox bevor ich Anfang meinen Hormonhaushalt zu manipulieren. Hab ich doch irgendwie Respekt vor. Kleine Antipathie halt .

Bisher (2. Tag) ist auch alles ok. Kein jucken, kein zirpen, nur Minox, meine Haare und ich.

Ma abwarten was geschieht. Ich poch ja noch etws auf mein alter und dass die Haare jetzt noch nicht soooooo lange inaktiv sind. Und wenn ich kopfüber schlafe hilft das bestimmt auch noch....

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [Don.P.](#) on Thu, 28 Jun 2007 19:13:21 GMT

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

ich glaub bei AGA kann man wenig machen mit Sport und Ernährung. Das DHT im Blut bleibt trotzdem das selbe. Mit Propecia macht man am meisten Erfolg wenn es darum geht, den Status zu halten. mit Minox machen mehr als die Hälfte Erfolg in sachen Neuwuchs. Beides ist eine gute Kombination wenn man die Medis verträgt.

Selbst die durchtrainiertesten Sportler haben HA obwohl sie sich bewegen und gut ernähren.

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [nepomuk](#) on Fri, 29 Jun 2007 14:30:52 GMT

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

Ich habe mich klar gegen Pharmamittel entschieden (Minox wegen dem unsicheren Ausgang, am Ende kann alles ja viel schlimmer sein und Fin, weil ich nicht künstlich in meinen Hormonhaushalt eingreifen will - zumal man den seitens der Industrie noch gar nicht vollständig versteht). Das ist für mich nur ein Herumdoktorn an den Symptomen, am Ende vielleicht bessere Haare, dafür aber andere Probleme.

Ich bin mir sicher, daß man mit Ernährung, Lebensweise, natürlichen Substanzen, Sonne,

Bewegung genausoviel erreichen kann, aber ohne Risiko.

Subject: Re: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal

Posted by [Homers](#) on Fri, 29 Jun 2007 18:25:13 GMT

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

nepomuk schrieb am Fre, 29 Juni 2007 16:30

Ich bin mir sicher, daß man mit Ernährung, Lebensweise, natürlichen Substanzen, Sonne, Bewegung genausoviel erreichen kann, aber ohne Risiko.

um mit diesem "regime" etwas zu "reissen" gehört allerdings auch eine große portion glück dazu....
