
Subject: Wer nimmt was gegen AGA...

Posted by [mike](#) on Wed, 01 Feb 2012 19:52:17 GMT

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

Hi Mädels,

ich möchte hier Informationen sammeln .. wie ihr gegen AGA vorgeht/vorgegangen seid...

wer nimmt was gegen AGA

1. Welches AGA-Muster hattet ihr .

2. wie seid ihr bisher vorgegangen, was war ein Erfolg, was hat geschadet.

Wie waren die Zeitspannen...

HA ist schlimm .. für junge Frauen der schlimmste Albtraum überhaupt

hier können wir die Geschichte jedes einzelnen herausfinden und indealerweise "optimieren" für die Zukunft ..

Gerade die jüngeren unter uns hätten eine Chance, da noch einige Follikel "leben" könnten ... je länger man mit einer umfangreichen AGA-Behandlung wartet oder unnötig Zeit vergeudet .. desto fataler wird es ..

LG

Mike

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 02 Feb 2012 06:08:48 GMT

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

Hallo Mike,

Spitzenidee

Ich hab das typische Tannenbaum-Muster auf dem Oberkopf! Mittelscheitel tragen ist schon heikel; momentan kaschiert ein Seitenscheitel & ein asymmetrischer Pony meine lichten Stellen...

Haare waren schon immer fein & nicht gerade viel...

Haarausfall extrem ab März bis September; keine Horrorzahlen; aber trotzdem sehr belastend...

Haare waschen jeden bis jeden zweiten Tag.

Bisher die üblichen Untersuchungen; Blut, Schilddrüse usw. Alles okay - Diagnose: AGA

Vorbelastet durch Mutter & Großmutter...

Nehme seit Jahren die AIDA (antiandrogene Pille), regelmäßig ELL CRANELL, diverse NEMS (Priorin, Eisen, Magnesium, Vitamin B Komplexm Silicium u.a.)

Momentan teste ich Aminexil. Eine 6 Wochen Kur - die Hälfte der Zeit ist um & hab mehr HA als vorher...

Bin 28 Jahre alt & habe keine Kinder -

Beginn des HA mit ca. 20 Jahren; meiner Meinung nach waren die vielen verschiedenen Verhütungsmittel schuld, die ich "ausprobiert" habe - Pillen, Verhütungsstäbchen "Implanon", Pflaster "EVRA" und und und...

Habe vieles nicht vertagen & musste oft wechseln. Mit 16 oder 17 Jahren habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht, WAS ich meinem Körper damit antue...

Das wars erst mal zu mir

Liebe Grüße
Franse

PS: Ach ja... und geholfen hat mir bisher noch nicht wirklich was

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 02 Feb 2012 07:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mike,

also ich war 49 als der HA begann, einheitliche Meinung:AGA
wahrscheinlich aufgrund meines Alters, unterstützt durch ein
Trichogramm.

Medikation: seit 5 Jahren:
1x Androcur 50mg
morgens: Minox
abends: Ell cranell alpha
morgens: Climen

gehoffen hat nichts.
die Diagnose wechselte auf CTE.

Geholfen haben mir andere Dinge

Ig

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 02 Feb 2012 07:53:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mike,

bei mir hat der HA direkt nach Absetzen der Pille (Yasminelle) mit 46 Jahren angefangen. Verschiedene Meinungen der Haarspezialisten: von AGA, über CTE bis hormonell. Blutuntersuchungen alle ok, Schilddrüse ebenfalls. Probiert habe ich es mit:

Ell Cranell, Zink, Eisen, Selen, Priorin, Pantovigar, Homöopathie, Akupunktur, Mesohair. Derzeit nur Pantostin und Feminon N (homöopatische Mischung)

Bislang leider auch alles ohne Erfolg. Muster ist auch weibliche AGA, aber eben auch Seitenpartien und Geheimratsecken dünner. Haarkleid ist insgesamt auch dünner.

Minox möchte ich nicht versuchen, da Angst vor Shedding; verliere ohnehin schon bei jeder Haarwäsche um die 400 Haare und dies 3 x die Woche (seit 2 Jahren ohne Unterbrechung) . Zudem soll es ja auch nur höchstens ein paar Jahre wirken. Eine erneute Pilleneinnahme kommt für mich auch nicht mehr in Frage; schließlich habe ich sie aus Altersgründen und langjähriger Einnahme abgesetzt. Psyche leidet bei mir genauso wie bei einer jüngeren Frau, denn heute sehen die Frauen in meinen Alter ja wesentlich jünger aus, als noch vor 30 oder 40 Jahren. So spielt auch unsere Haarpracht noch eine seeeeeeeeeeeeeeehrr große Rolle .

LG wuschel

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [michalka 74](#) on Thu, 02 Feb 2012 09:31:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mike!

Ich habe angeblich AGA seit ca 10 jahre,muster-difus.Nehme siet 5 jahren Diane 35,1x tgl Minox mit estradiol,verschiedene NEMS,seit ende oktober Androkur 10 mg.Diese kombi hat vor 2 jahren gut geholfen,dieses jahr dezember HA auf 50 haare zurück gegangen,ende januar plötzlich wieder auf 100 und mehr zurück(??????).Habe 22.2.termin beim endo.Ich habe zum erstem mal HA in winter!Schüldrüse bei nuklearmediziner untersucht,alles ok,eisen 150,grenzwertig erhöht androstendion.Blutabnahme alllerdings immer unter pilleeinwirkung gemacht.Wäre schön wenn du mir weiter helfen könntest,bin langsam am ende.Danke,Ig Michi

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [mrs.xy](#) on Thu, 02 Feb 2012 12:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mike,

ich bin weiblich, 36 Jahre alt und habe schon vor etlichen Jahren festgestellt, dass sich mein Stirnbereich lichtet - da habe ich schon vor 20 Jahren drüber geweint, allerdings eher temporär. Irgendwie wurde es immer wieder "normaler".

Zum Hautarzt war ich deswegen das erste Mal Anfang 2006. Dort wurden auch Haare nach 5-tägigem Nichtwaschen ausgerissen und untersucht. Ergebnis damals leichte AGA, mir wurde Regaine für Frauen verschrieben.

Das nahm ich einige Monate, ohne Shedding, dann wurde ich schwanger und musste absetzen. In der Schwangerschaft und das erste dreiviertel Jahr danach hatte ich super Haare, dicht und wenn ich die Fotos sehe grandios.

Dann, nach 10 Monaten Stillen, wurde es wieder dünner am Ansatz.

Fiel mir aber damals nicht so auf.

Wir sind dann, als die Tochter 1 war, ausgewandert und dann ein Jahr später (also Anfang 2010) wurde es so schlimm, dass irgendwann die Dusche verstopft war und ich von einer Freundin angesprochen wurde, das wäre ja für Frauen nicht schön und ob ich an Perücke denken würde ...

Hallo ! Da wurde es mir bewusst und ich ging zu Hautarzt Nr.2.

AGA (nur Schauen) und Regaine. Verweisung auf "Haar-Papst", der ein toller Spezialist wäre und besser helfen könnte (auch kosmetische Tricks).

Da war ich dann September 2010, nachdem der Sommer so lala war und ich den Mittelscheitel immer mehr auf die Seite verlegte und mit Spange befestigte.

Der hat auch "nur" mit Lupe geschaut und ein Foto gemacht, AGA.

Regaine 5% zweimal täglich und sowas wie Pantogar.

Seitdem ist es laut dem Doc besser geworden, Wunder erwarte ich aber nicht mehr, Vor einem Jahr (und mir fielen die Haare im Winter auch aus!) war ich so verzweifelt, dass ich über Transplantation nachdachte. Kostet aber 7000 Euro ... und die OP ist schon etwas heftiger, finde ich.

Also verworfen, Laserkamm dazu seit April 2010 und Silicium Gel. Dazu Priorin.

Priorin und Silicium pausiere ich gerade, fange aber wieder an.

Heisst, ich nehme 2x täglich Minoxidil 5%, Pantogar, Laserkamm und bald wieder Silicium und Priorin.

Ich finde, das Priorin hilft mir, wenn ichs jetzt nicht nehme, finde ich meine Haare dünner, sprich lichter,

Ich bin sehr zufrieden mit Schütthaar, das verwende ich täglich und das gibt mir viel Sicherheit !

Viele Grüsse,
Nina

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [miria](#) on Thu, 02 Feb 2012 16:13:55 GMT

hallo mike,

bin 39 und bei mir wurde vor ca. 10 Jahren AGA diagnostiziert. der ha fing bei mir aber schon relativ früh, dh. so mit ca. 22 an. die veranlagung dazu habe ich aller wahrscheinlichkeit nach von meinem vater vererbt bekommen, er hatte schon mit ca. 30 nur noch diesen berühmten "sportplatz mit hecke" und in der kindheit und jugend volles, lockiges haar, so wie ich es halt auch hatte.

ausprobiert habe ich einige androgene pillen (valette, neo-eumin), der ha besserte sich zwar, dafür bekam ich aber immer häufigere migräne-attacken, also musste ich sie absetzen. danach wurde der ha extrem schlimm, so dass ich 2002 regaine 5% (damals nur im rahmen eines individuellen heilversuches) verschrieben bekommen habe. nach ca. 8 wochen hatte ich diese berühmte sheddingphase und bin fast verzweifelt, aber nach ca. 3 monaten verringerte sich der ha extrem und es wuchsen viele haare nach, so dass ich nach einem halben jahr wieder volles, schönes haar hatte - genau wie vor dem ha. leider ließ die wirkung nach ca. 5 jahren nach bzw. hilft es gar nicht mehr, so dass ich nun wieder auf der suche nach "dem mittel" bin. zurzeit versuche ich mit schütthaar die etwas lichten stellen zu kaschieren, was ganz gut funktioniert. bin auch sehr dankbar für dieses forum. habe auch noch mittelchen wie alfatradiol, ell-cranell, pantostin, pantovigar und priorin ausprobiert, dies half allerdings gar nicht. dies war meine (leidens)geschichte.

lg miria

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [mike](#). on Fri, 03 Feb 2012 11:52:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Thu, 02 February 2012 08:16
....geholfen hat nichts.
die Diagnose wechselte auf CTE.

Geholfen haben mir andere Dinge

Hallo Biggi,

was ist CTE? (Muskelprob.)?

Welche Dinge haben hier geholfen? -> Eisen wg. Eisenmangel zus.?

LG
Mike

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 03 Feb 2012 12:09:42 GMT

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

Hallo Mike

CTE = chronisch telogenes Effluvium .

Steht in meinem Bericht auch schon drin

Ich verstehe übrigens ein paar deiner Abkürzungen nicht (hm in dem Thread ist jetzt gerade keine drin)

LG wuschel

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...

Posted by [Ira*](#) on Fri, 03 Feb 2012 17:44:43 GMT

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

Hallo!

1. Welches Ausfallmuster?

Stirn weicht zurück, Geheimratsecken (aber sowas von!), ausgedünnte Seiten, ausgedünnter Nacken und alles dünn. Insofern: Männlich mit diffus obendrauf.

2. Wie seid ihr vorgegangen?

Antiandrogene Pille aufgrund erhöhter Androgene. Biotin aufgrund von Biotinmangel. Eisen aufgrund von Ferritinmangel. Und "hochgefuttert" von Untergewicht auf Normalgewicht.

Aktueller Stand:

Ausfall deutlich geringer seit ca. 2 Monaten (also fünf Monate nach Beginn der Maßnahmen). Ich zähle nicht, aber besonders in der Front merke ich, dass es nicht mehr rieselt (vorher hatte ich naturgemäß zig Haare in den Händen, wenn ich da durchgegangen bin). Es wächst stellenweise ziemlich deutlich und scheinbar gesund was nach (Front über der Stirn) und stellenweise nur mäßig und dünn (Geheimratsecken) (Seiten und Nacken kann ich schlecht überprüfen).

Was hilft mir noch:

Im Allgemeinen Streuhaar. Ohne würde ich mich nicht mehr raustrauchen. So aber auch manchmal eher schlecht als recht. Haarausfall ist ein Arschloch.

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 03 Feb 2012 18:04:00 GMT

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

Hi Ira,

ich habe gerade folgendes von Dir gelesen:

Zitat: Und "hochgefuttert" von Untergewicht auf Normalgewicht.

ich weiß Du wirst gerade echt gefordert, kannst Du kurz beschreiben von welchem Gewicht Du kamst und wo Du jetzt stehst? und wie Du das bewerkstelligt hast?

Ich bin 1,60m groß und wiege 47 kg, es waren auch schon weniger. Das würde mich sehr interessieren, ganz liebe grüsse

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [Ira*](#) on Fri, 03 Feb 2012 18:28:41 GMT

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

Hallo Biggi,

kein Problem wegen des "Forderns". Ich hab schlechte Laune wegen der Haare und das darüber reden hilft mir. Insofern freuen mich die Nachfragen eher.

Ich wog ca. 50 Kilo bei 170cm Größe. Das entspricht einem BMI von 17. Dazu muss ich erstens sagen, dass ich tatsächlich recht schwere Knochen habe.. somit sah ich deutlich abgemagert aus (wurde auch öfter auf Magersucht, Essstörungen etc. angesprochen..) oder auch "trendy", wenn man sich die Modezeitschriften anschaut (aber das ist ein anderes Thema..). Zweitens war es so, dass ich, wenn ich mal gegessen habe, sehr Fettreiches (viel Mayo, Pizza, Pommes und so einen Quatsch) aß, um nicht weiter abzunehmen. Insofern hatte ich - glaube ich rückblickend - ziemlich wenig von dem im Körper, was alles für die Gesundheit und die Haare (!) wichtig ist.

Jetzt liege ich bei etwas unter 60 kg, glaube ich (ich hab keine Waage) und die Klamotten in Größe 36 passen wieder. Man sagt mir auf jeden Fall, dass ich gesünder aussehe.

Wie ich das geschafft habe?

.. ich fands super schwierig, anfangs. Ich musste mich zum Essen zwingen, schön drei Mal am Tag. Mein ganzer Tag war auf das Essen ausgerichtet. Wann bereite ich mir was zu, um ausreichend und gesund zu essen? Ca. drei Wochen lang war das ein ziemlicher Krampf/ Kampf. Dann - oh Wunder! - kam der Appetit zurück und ich habe angefangen gern zu essen. Mag auch mit der Pilleneinnahme zusammengehangen haben.

Wenn Du zunehmen willst, würde ich Dir vorschlagen, Dir Zeit zum Essen zu nehmen. Zeit zum Einkaufen, zum Zubereiten und zum Essen selbst. Versuche, möglichst das zuzubereiten, was Du gerne isst. Wenn es da gerade nicht so viel gibt, versuche, dich daran zu erinnern, was Dir irgendwann mal gut geschmeckt hat. Wenn Dir auch da nichts einfällt, hilft nichts anderes, als sich dazu zu zwingen - am besten in einer Phase, wo du sonst nicht so viel um die Ohren hast. Irgendwann kehrt der Appetit zurück! (es sei denn, Du hast diesbezüglich körperliche Probleme, wie z.B. was mit der Schilddrüse)

Was glaubst Du denn, woher dein Problem mit dem Essen/ Gewicht herrührt?

Und wo ich gerade so viel davon geschrieben habe: Jetzt gehe ich mal einkaufen, weil ich Lust auf eine Linsensuppe habe. Das ist mir vor dem Futterprogramm jahrelang nicht mehr passiert.

es grüßt
Ira

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 03 Feb 2012 18:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ira,

Zitat:Was glaubst Du denn, woher dein Problem mit dem Essen/ Gewicht herrührt

aus meinem Kopf.
Ich habe die Fettresorbtion unterbunden.

Ernährst Du Dich ausgewogen? oder vielleicht spezifisch alles
Gute für die Haare?

Ich muß mir Deine Antwort noch mehrmals durchlesen.
Linsensuppe, da hätte ich auch Lust drauf.

ganz liebe grüsse

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [Binne](#) on Fri, 03 Feb 2012 20:03:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe habe ich gerade gestern 6 Dosen nach Hause geschleppt mit Essig.. lecker lecker .. und ist garantiert auch gut für die Haare

Subject: offtopic: ernährung
Posted by [Ira*](#) on Fri, 03 Feb 2012 20:18:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

möchtest du denn die Fettresorption prinzipiell wieder ankurbeln? Oder bist du da noch ambivalent?

Wie ich mich ernähre?

.. in der Anfangszeit habe ich viel Studentenfutter gegessen. Soll fetthaltig sein und irgendwas Gutes für die Haare ist da auch drin (Eisen wars, glaube ich).

Ansonsten muss ich sagen, habe ich keine speziellen Gimmicks. Ich esse jeden Tag etwa drei bis vier "Obste" (vor allem Orangen, weil das viele Vitamin C die Eisenaufnahme stärkt) und koche viel mit Gemüse und speziell mit Hülsenfrüchten (da war auch irgendwas Gutes für die Haare drin; auch Eisen, meine ich). Linsensuppe eben, oder Kichererbsen-Tomatensuppe oder oder oder. Und ich trinke viel, viel Saft (kalorienreich und irgendwie auch gesund, habe ich mir sagen lassen). Da ich Vegetarierin bin, läuft es meistens auf was Soja-Gemüse-Mäßiges hinaus.

Achja, wo ist es gerade aufschreibe: Suppe ging in der Anfangszeit besser rein als feste Gerichte. Vielleicht ist das für dich ein interessanter Tip, wo du ja Probleme mit dem Essen hast? ..

Eine schönen Abend in die Runde und sorry für das ausufernde Offtopic
Ira

Subject: Aw: Wer nimmt was gegen AGA...
Posted by [mia*](#) on Sun, 05 Feb 2012 23:07:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerade habe ich überlegt wo ich das am besten hinschreibe, ich hoffe hier bin ich richtig.

Derzeit frage ich mich, ob es gut wäre zusätzlich einen DHT-Hemmer zu nehmen. Ob mir Minox etwas bringt kann ich noch nicht beurteilen, aber überall liest man es würde nur eine gewisse Zeit gut wirken und danach ggf. wirkungslos sein. Das ist keine schöne Vorstellung.