
Subject: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 16:40:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin im Moment etwas unentschlossen, was ich noch einnehmen soll.

Also seit Ende November 2011 nehme ich Zink, seit Januar 2012 nehme ich die Pille und seit Ende Februar 2012 nehme ich Vitamin D mit den Vigantoletten.

Seit Februar 2012 hat sich mein HA jeden Tag etwas mehr reduziert. Während ich immer so um die 300-600 Haare verloren habe (es kam auch mal mehr vor), hat sich das jetzt an Duschtagen auf ca. 100 (+30 oder -30) und an Nichtduschtagen schätze ich höchstens 50. Neuwuchs sehe ich auch hier und da. Ich bin schon sehr zufrieden, aber leider reicht das noch nicht. Ich möchte den HA noch etwas mehr reduzieren und etwas mehr Neuwuchs. Ich habe mich jetzt im I-net informiert, was mir noch helfen könnte. Haarwässerchen möchte ich nicht. Dann habe ich von Biotin, Priorin und Pantovigar gelesen und ich würde gern letzteres ausprobieren.

Von Cimicifuga und Mönchspfeffer hab ich auch gelesen, fände ich auch ganz gut.

Und dann lese ich auch viel von Androcur und Finasterid, wobei ich vor diesen zwei Produkten die größte Angst habe, soll aber die beste Wirkung haben.

Oder soll ich nichts Neues mehr nehmen und warten, bis Vitamin D substituiert ist. Ich nehme jetzt zwar 2,5 Monaten Vitamin D, aber jeden Tag nur eine Tablette von den Vigantoletten 1000 I.E., was ja zu wenig ist und seit 2 Wochen hab ich es auf 2 Stück täglich erhöht und seit diesen Monat nehme ich 3 Stück pro Tag und bei meinem nächsten Termin Anfang Juni werde ich den Endokrinologen um Dekristol 20.000 I.E. bitten. Ich weiß jetzt nicht, ob ich dann lieber darauf warten soll und nichts Neues mehr nehmen soll.

Mich nerven ja schon diese 3 Einnahmen pro Tag und das Geld geht auch so dahin.

Deswegen wende ich mich an euch, es machen ja alle unterschiedliche Erfahrungen und vllt kann mir jemand nen Tipp geben, denn im Moment bin ich noch sehr unentschlossen.

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 09 May 2012 17:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Thatlittlehope,

Vitamin D finde ich gut, wenn es ausreichend hoch dosiert ist.

Das gilt eigentlich für jede Substitution.

Hier die Inhaltsstoffe für Pantovigar.

Wirkstoffe

wirksame Bestandteile Menge

Hefe, medizinisch 100,00 mg
Calcium pantothenat 60,00 mg
= Pantothensäure 55,00 mg
= Calcium Ion 5,00 mg
Thiamin nitrat 60,00 mg
= Thiamin 55,00 mg
Cystin 20,00 mg
Keratin 20,00 mg
Cellulose, mikrokristallin (Hilfstoff)
Eisen (III) oxid (Hilfstoff)
Gelatine (Hilfstoff)
Indigocarmin (Hilfstoff)
Indigocarmin, Aluminiumsalz (Hilfstoff)
Magnesium stearat (Hilfstoff)
Povidon (Hilfstoff)
Silicium dioxid, hochdispers (Hilfstoff)
Talkum (Hilfstoff)
Titan dioxid (Hilfstoff)
Wasser, gereinigt (Hilfstoff)

Das ist für den hohen Preis zu wenig.
Bei den Substanzen Cystein, Keratin braucht man eher 500mg pro Tag.
Das geht nur über Einzelpräparate.
Auch Thiamin und Pantothensäure sind zu niedrig.
Calcium und Eisen werden gar keine Angaben gemacht.

Ig

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 17:13:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh,irgendwie habe ich mehr von Pantovigar erwartet.Also ratest du mir erstmal mit Vitamin in der richtigen Dosierung weiterzumachen...?

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 09 May 2012 17:23:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Thatlittlehope,

Ja, Du kannst auch auf 3000 I.E. täglich erhöhen falls Du es verträgst.
Auch Dekristol ist gut.

Cimifuga und Mönchspfeffer ?
Keine Ahnung

Androcur und Fin? Wirklich nur wenn Deine Antiandrogene zu hoch sind. Ich habe Androcur zwar gut vertragen, aber es haut auf die Leber und ist mit Vorsicht zu genießen. Sollte die Ursache bei Dir woanders liegen hilft es auch nicht. Achtung: Bei Kinderwunsch: NO GO.

Ich denke bei Deinen Ausfallzahlen geht es nur noch um Nuancen. Entweder fehlen Dir wichtige Vitamine/Spurenelemente, viel kann das aber nicht sein. Du bist auf einem guten Weg. Wie gesagt, es geht nur um Nuancen. Es kann sich möglicherweise nur um eine fehlende Substanz handeln.

Priorin und Pantovigar helfen nur dem Hersteller.

Biotin ist wiederum sehr gut, aber auch hoch dosiert. 5-10 mg Täglich.

Ich finde es toll wie es gerade bei Dir ist.

Ig

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [muckimuck](#) on Wed, 09 May 2012 17:27:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also - Pantovigar finde ich von den Inhaltsstoffen auch recht mager... habe es selber 6 Monate am Stück genommen - mir persönlich brachte es nichts.

Finde auch, Du solltest mit Vitamin D weitermachen. Ich selber fange ja auch damit an - mein HA verschreibt mir das Dekristol nicht.... also mach ich es auf eigene Faust mit den Vigantolekten.

Wo genau lag denn Dein Ausgangswert bei Vitamin D?

Ansich finde ich Deine Entwicklung super! Klar - man braucht soooooo viel Geduld - aber ich finde, Du bist auf dem richtigen Weg!!!!!!!!!!!!!!

GLG!

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 17:30:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die Tipps. Ja, ich glaube auch, dass es Nuancen sind und ich möchte unbedingt auch diese Fehlstelle finden ohne unnötige Mittel zu mir zu nehmen.

Seit Montag nehme ich täglich 3000 I.E. (nur bissel teuer mit den Vigantolekten) und bis jetzt hab ich es vertragen, hab aber zur Sicherheit Magnesium als Brause, falls ich irgendwie Gelenkschmerzen bekommen sollte.Mein Mangel ist ja sehr enorm, wie es der Arzt sagte.

Biotin hatte mir damals mal ein Hausarzt empfohlen, hab es aber dann irgendwie aus den Augen verloren.Möglicherweise probiere ich es mal damit.

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme

Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 17:33:11 GMT

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

@muckimuck: Meinen Wert kenne ich leider nicht, ich war damals, als ich die Ergebnisse bekam nicht in der Stadt und hab nur mit Arzt telefoniert und er sagte mir, dass der Vitamin D Mangel enorm ist und ich war da erstmal so baff, dass er das Wort enorm so betont hatte, dass ich gar nicht mehr gefragt habe.

Ich finde es aber ganz schön blöd, dass der dir kein Dekristol verschreibt, ist doch auch viel günstiger als dauerhaft mit den Vigantolekten...

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 09 May 2012 17:35:57 GMT

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

Hi Thatlittlehope,

Zitat:Mein Mangel ist ja sehr enorm

Na dann: ran !!!!

Das heißt aber auch: Pille und Vitamin D helfen gegen HA.

Dann kannst Du bald Deinen Namen ändern...

Ig

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme

Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 17:40:08 GMT

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

Ja, ich glaube auch, dass Pille und Vitamin D dafür verantwortlich sind.

Vielleicht kann ich mich ja bald in ThatBIGhope umbenennen!

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 09 May 2012 17:45:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ThatBIGhope

genau das meinte ich.

Und wenn jetzt der Sommer kommt und wir über 30 Grad haben dann waschen wir uns 10x am Tag die Haare und alles wird wie früher und wir haben unser altes Leben wieder.

Ist das nicht schön?

Ig

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 17:56:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jaaa, zum Glück kommt der Sommer, allein schon dass durch die Sonne sich die Laune hebt. Ich hoffe nur, dass wir nicht so ein Sommer wie 2011 haben....sonst kann ich das mit "Vitamin D in natürlicher Form" wieder vergessen....

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [tividi](#) on Wed, 09 May 2012 18:17:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also mich deprimiert der Sommer dieses Jahr ehr.
Mag garnicht raus wenn die Sonne so scheint, da siehts doch nur viel schlimmer aus

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 09 May 2012 18:23:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tividi

mit HA ist die Sonne Scheiße.

Ich habe einen festen Waschtag, toll wenn man dann 1 Woche lang geschwitzt hat. Es ist eklig.

lg

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 18:34:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja diese Einstellung hatte ich auch zu Anfang aber als ich vor einem Monat nach dem Winter zum ersten Mal die Wärme der Sonne gespürt hab, habe ich mich gefreut...ich will mir durch den HA nicht meine Liebe zur Sonne verlieren, denn ich bin eine echte Sonnenanbeterin....und Sonnenlicht ist sehr gut fürs Haarwachstum

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [muckimuck](#) on Wed, 09 May 2012 18:47:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie hoch sollte der VitaminD Wert sein, damit es gut für die Haare ist.....weiss das evtl. jemand von Euch?

Das mit der Sonne ist echt fies.....man sieht die Kopfhaut so sehr

Hab vorhin Bilder geschaut von 2008/2009/2010...was hatte ich für tolle Haare

LG

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [tividi](#) on Wed, 09 May 2012 18:51:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hab vorhin Bilder geschaut von 2008/2009/2010...was hatte ich für tolle Haare Sad

oh man das hab ich heute auch gemacht!!!

letzten Sommer/Herbst noch!!! sooo schöne dicke lange Haare.

und jetzt????

hatte dicke Haare bis mitte Rücken.

Jetzt dünne Flusen bis ca zum Kinn.. und ich liebte meine langen Haare.

Ich mag auch die kurzen überhaupt nicht.

hab echt geheult beim Bilder ansehen!

Das gibts doch garnicht

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 09 May 2012 18:56:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@tividi: Darf ich fragen wieso du die Haare jetzt so kurz trägst?Mein Haare haben sich seit Ende August 2011 verändert, aber ich trage die Haare noch immer lang, so mitte Rücken.Du hast ja meinen schrecklichen Hinterkopf gesehen, aber ich könnte die Haare nur lang tragen.Ist auch angenehmer für meine Psyche, weil ich mit kurzen Haare schlimm aussehe.

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [muckimuck](#) on Wed, 09 May 2012 19:06:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab auch geweint. Fühle mich völlig entstellt und es nimmt kein Ende.....
Geb die Hoffnung aber nicht auf.....auch wenn es verdammt schwer fällt....

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [tividi](#) on Wed, 09 May 2012 19:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab mir jetzt auch schon überlegt ob ichs lieber lang hät lassen sollen..
aber ich dachte kürzer sieht vielleicht wieder etwas besser und dicker aus..oder is besser für die Haare erstmal.. ach keine Ahnung..

also ich hab schon jetzt wo hinten kürzer als vorn ist.
des geht so schräg nach vorne.

Hinten sinse im Nacken ca und vorne so auf der schulterhöhe

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 18 May 2012 17:22:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,

nehme derzeit einmal wöchentlich Dekristol 20000i.e
allerdings kann es sein das hier erstmal der HA auch schlimmer wird????

keine Ahnung nehme es noch nicht so lange weiß auch gar nicht wie lange man das nehmen darf..
Naja abwarten

sun

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 18 May 2012 17:25:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Sun,

Nein, unter Dekristol verschlimmert sich der Haarausfall nicht.

So was wie shedding gibt es nur bei Minox.

Ig

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 18 May 2012 17:27:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme jetzt 3 Wochen lang auch 20.000, aber mit den Vigantolekten, also 6 Tage die Woche 3 Tabletten und am Sonntag 2...aber verschlechtert hat es den HA nicht, es hat eigentlich noch gar keine Auswirkung gehabt, davor hab ich jeden Tag nur eine genommen, also nur 7000 I.E. in der Woche. Vielleicht sind 3 Wochen noch einfach zu wenig, aber ich hab schon mal wo ganz anders, wo es um Vitamin D ging mal gelesen, dass es bei einer anfangs etwas stärker wurde und dann ständig abgenommen hat. Vielleicht ist es bei dir auch so.

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 18 May 2012 18:01:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na dann hoffen wir mal weiter.

wenn man unter AGA die Bilder sieht muß ich aber echt sagen das es bei den meisten auch komplett am Kopf abnimmt....

Ich denke immer mehr das es uns hier wie bei den Männern auch erwischt hat..

Genetisch sozusagen.

Eine Freundin von mir hat hochgradig eisenanämie , raucht 20 Zigaretten am Tag ist leider richtig down derzeit und hat extem abgenommen aber hat ne Matte auf dem Kopf sowas habt ihr nicht gesehen...

Von daher tippe ich schon auf eine Überempfindlichkeit bei normalen ANdrogenen

Lg sun

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 18 May 2012 18:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist das hier nicht typisch AGA? Wenn der HA vor allem am Scheitel ausgeprägt ist. Der HA kann ja auch sich ausweiten, aber am schlimmsten soll es doch am Oberkopf sein und nicht an den Seiten oder Hinterkopf, oder?

http://www.hairtransplantsurgery.de/_img/quellen/bereich-der-frau/femmes-ligne-anterieur.jpg

Subject: Aw: Tipp wegen Einnahme
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 18 May 2012 18:19:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens, hier wird ja oft gemunkelt, ob man schon mit 16 von AGA sprechen kann... diese Seite sagt ja, Bild eins ist eine 16-jährige.

http://www.google.de/imgres?q=androgenetische+alopezie+frau&hl=de&biw=1366&bih=643&gbv=2&tbn=isch&am;tbid=0htZw-5cokTGwM:&imgrefurl=http://132.187.10.79/login/n/h/369_1.htm&docid=EzjAiX66s7cfvM&imgurl=http://132.187.10.79/login/b/0036903t.jpg&w=150&h=150&ei=-4-2T73ILdP04QS487HFCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=775&vpy=260&dur=1054&hovh=120&hovw=120&tx=90&ty=83&sig=102272670761060484951&page=3&tbnh=120&tbnw=120&start=46&ndsp=28&ved=1t:429,r:25,s:46,i:226
