

---

Subject: Minox

Posted by [Jolina](#) on Mon, 01 Apr 2013 09:42:08 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

kurzer Bericht auch von mir über Minox:

Ich nehme seit genau 3 Wochen täglich Minoxidil.

Inzwischen vermische ich es mit Pantostin, da das Minox separat angewendet, noch viel pappigere Haare macht (finde ich).

Ich wende es topisch jeden Abend an und bin dabei durchaus grosszügig.

Bisher kann ich keine Veränderung feststellen.

Die Ausfallzahlen sind in etwa gleich geblieben - ich finde die Haare sehen nur "grauer" und strähniger aus.

Ich sehe relativ viele kurze Haare auf dem Oberkopf, die aber nicht vom Minox sein können und der Status insgesamt hat sich auch eher wieder verschlechtert.

Besonders die Seiten und am Hinterkopf werden dünner.

Was mir noch aufgefallen ist : Es fallen mir beim Waschen vermehrt kurze Haare aus.

Einen schönen Ostermontag noch.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Jolina](#) on Mon, 01 Apr 2013 09:52:18 GMT

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

---

Nachrag. : Die Haut an der Stirn ist vom Minox ganz schuppig und etwas gerötet geworden, aber ganz einfache Hautcreme, jeden Abend aufgetragen, hat mir schon dagegen geholfen.

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Mon, 01 Apr 2013 10:03:50 GMT

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

---

Hi Jolina

3 Wochen sind schon etwas kurz um Veränderungen beim HA zu erkennen.

Ich glaube bei mir hat es 2 Monate gedauert bis sich die ausgefallenen Haare deutlich reduziert haben.

Ich mische auch Minox mit Pantostin. Von dieser Mischung gebe ich 1,5 ml täglich auf den

ganzen Kopf. So sehen die Haare nicht fettig bzw. stähmig aus. Mit dieser Menge hat sich auch der Juckreiz und Schuppenbildung reduziert  
Ich hatte anfangs auch zu viel genommen.

Die kurzen ausgefallenen Haare sind vielleicht ein Minshedding. Nimm die Mischung mal 3 Monate durch. Bis dahin solltest du eine Wirkung sehen.  
Ich drück dir jedenfalls die Daumen

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Mon, 01 Apr 2013 10:12:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi fluse,

danke für Deine Antwort.

Ja, klar nehme ich es weiter.  
3 Wochen sind auch zu früh - aber ein Shedding wäre jetzt ja schon drin, denke ich  
Ich bin aber nicht scharf d`rauf

Danke für die Tipps.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 01 Apr 2013 11:49:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Jolina,

mein shedding begann nach 1 1/2 Wochen und klingt seit der 5. Woche wieder ab.

Jeder reagiert anders, mach Dir keinen Stress dadurch, indem Du Dich mit anderen vergleichst.

Und weitermachen, wie Du schon sagst.

lg

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 01 Apr 2013 11:58:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Jolina,

ja, für einen HA-Stopp, bzw. Rückgang sind drei Wochen noch zu kurz. Ein Shedding dagegen könnte ab jetzt so langsam "schon mal drin sein", ja. Aber du weißt ja, nicht jeder hat es und sei froh, wenn es dich nicht trifft. Drücke dir die Daumen!!

Ich musste Minox absetzen. Habe dadurch so gefroren, dass ich es nicht mehr ausgehalten habe. Meine Haut war von oben bis unten mit Gänsehaut überzogen - bei 24 Grad im Zimmer, dicken Jogginghosen und drei Pullis übereinander. Scheinbar ist mein Kreislauf damit total in den Keller. Nachts konnte ich vor Kälte nicht schlafen, habe ganze Nacht zitternd und bibbernd im Bett gelegen.

Du verträgst das Minox aber gut, ja?

@ fluse: du hattest ja auch kein Shedding, glaube ich, oder? Und du verdünnst das jetzt auch 50:50 mit Pantostin? Wie oft wendest du es an? Täglich?

Ist bei dir der HA zurückgegangen, bzw. hat gestoppt? Du nimmst es ja nun schon recht lange, wie sieht es denn mit Nachwuchs/Neuwuchs bei dir aus? Warte schon lange auf ein Feedback von dir, schön, dass du mal wieder online bist . Hat sich dein Haarstatus bei dir dadurch verdichten können?

Wünsche euch allen noch einen schönen Ostersonntag.  
LG, Walle

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Cornelia](#) on Mon, 01 Apr 2013 13:12:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina

Mein Shedding begann am Anfang der 2. Woche, von ca. 100 auf ca. 300 Haare.

Man kann das nicht pauschalisieren, jeder reagiert anders darauf und so beginnt auch das Shedding nicht bei jedem zur gleichen Zeit.

Mach Dir deswegen bitte keine negativen Gedanken.

Dass Dir beim Waschen vermehrt kurze Haare ausfallen, ist doch so gesehen schon mal ein gutes Zeichen.

Wenn die Haare am Ansatz einen grauen Schleier haben, gelangt zuviel Minox auf den Haaransatz.

Ich wasche mir nach der Anwendung immer das Gesicht bzw. den Gesichtsrand und die Hände und creme mich danach ein.

Wenn Du mit der Anwendung gleich am Stirn-und Schläfenansatz beginnst (was ja logisch wäre) , dann fließt evtl. ein Tröpfchen unbemerkt zu weit nach vorn (hatte ich auch schon und habe es dann gleich abgewaschen) und so reagiert Deine Gesichtshaut vielleicht darum mit Juckreiz und Rötung.

Mach einfach weiter und ich drück Dir die Daumen!

LG

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Mon, 01 Apr 2013 14:05:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Wallemähne

Ich nehme Pantostin und Minox 50 :50. Shedding hatte ich überhaupt nicht.

Mein HA hat sich reduziert auf jeden 2.Tag beim Haarewaschen auf 20 -30 Haare. Nie mehr  
Ich habe ordentlich Neuwuchs allerdings sind die Stoppeln eher sehr feine Flusen. Jetzt erst sind die Stoppeln so zwischen 2 und 4 cm obwohl der HorrorHA schon 9 Monate zurückliegt, merkwürdig

Ich wollte die Stoppeln mal photographieren aber sie sind auf dem Bild nicht sichtbar  
Ich hoffe das sie durch Minox irgendwann noch kräftiger werden, so dass es wieder normal dicke Haare werden.

Ohne Toppik kann ich immer noch nicht aus dem Haus

Eine Freundin die mich zum letzten Mal letzten Sommer gesehen hat als ich richtig schlimm aussah, meinte meine Kopfhaut würde nicht mehr ganz so doll durchscheinen.

Progesteron tut mir total gut, allerdings nervt die permanente Müdigkeit , auch am Tag

Sorry Jolina, dass ich deinen threat mal kurz misbraucht habe

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [sunflower3](#) on Mon, 01 Apr 2013 18:48:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also das Progesteron scheint wohl wirklich das Mittel der Wahl zu sein bei dir Fluse.  
Wirklich Pantostin und minox mischen ? oder meinst du eins morgens und eins abends?

---

---

Subject: Aw: Minox

---

Posted by [fluse](#) on Mon, 01 Apr 2013 19:21:43 GMT

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

---

Ich hab beides halbe halbe zusammengeschüttet und kommt auch so aufn Kopf .  
Ich glaube weder die Haarwässerchen noch Prog allein würde helfen. Ich denk die Kombi aus beidem wirkt

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Jolina](#) on Mon, 01 Apr 2013 19:34:28 GMT

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

---

Hallo Walle, Cornelia, fluse und Biggi,

danke für Eure Antworten

Ja Walle, ich vertrage Minox ansonsten gut und habe keine Nebenwirkungen.

Schade, dass DU es absetzen musstest.

Bist Du Dir ganz sicher, dass dieses Frösteln vom Minox kommt?

Zum Grauschleier der Haare: Leider "schleiert" es nicht nur, sondern meine Haare sind wohl eh schon ziemlich grau und das Regaine verstärkt das irgendwie.

Ich werde mal versuchen, dass nicht so viel an den Haaransatz gelangt, Cornelia.

Vielleicht wird es dann ja besser.

Tja, jetzt heisst es abwarten, wie bei Euch allen.

Tschüss ihr alle, bis bald mal

Jolina

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 02 Apr 2013 07:34:56 GMT

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

---

Hi Walle,

wenn es wirklich vom Minox bei dir kommt, wäre ja echt k....., wo du doch so gezögert hast, bei der Anwendung. Kann es nicht sein, dass ein Infekt in dir schlummert, der dich so frösteln lässt?

LG Wuschel

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 02 Apr 2013 10:49:18 GMT

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

---

Hi,

Du musst versuchen mit der Pipette auf den Scheitel - ganz nah an der Kopfhaut - Deine Bahnen zu ziehen Mit nem bisschen Übung klappt das gut...

Defintiv klebt Minox PUR viel viel viel mehr als mit Ell Cranell / Pantostin gemixt...  
Die Erfahrung mache ich ja auch gerade...

Wenn ich mir abends die Haare vorsichtig mit Minox beträufel,  
kann ich mir morgens das "klebrige" ganz normal rauskämmen und es  
sieht NICHT fettig aus! Notfalls noch 2-3 Sprüher Trockenshampoo drauf & gut is...

Weiterhin viel Erfolg!

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Tanjah](#) on Tue, 07 May 2013 15:36:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina,

wie geht's denn bei dir und dem Minox? Hast du Erfolge?

IgT

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 07 May 2013 15:44:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Tanjah,

wenn ich das doch nur so genau beurteilen könnte.

Das Shedding hält sich sehr in Grenzen und ist gut auszuhalten.

Ob meine kurzen Haare jetzt wirklich neu sind, weiss ich ja auch nicht wirklich. Könnten ja auch minituasierte sein.Keinen Plan.

Ich kann mir immer noch schmerzlos viele Haare jeden Tag aus der Kopfhaut ziehen. Das ist so eine bekloppte "Macke" geworden. Das Ziehen und "Prüfen" an den Haaren. Furchtbar.

Ich denke, meine Seiten sind eindeutig griffiger und etwas fülliger geworden.

Der Oberkopf ist in etwa gleich geblieben, finde ich.

Ich nehme aber ja noch zusätzlich die Pille mit CPA und jetzt auch Priorin.

LG Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 09 May 2013 13:24:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Jolina,

zwei Möglichkeiten:

1) die Haare erholen sich gerade und werfen erst einmal minderwertige Haare ab um neue zu produzieren.

2) Die Ursache ist nicht behoben und der Haarausfall geht weiter, auch unter Minox

lg

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Sat, 11 May 2013 09:36:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Neuer Bericht :

Habe gerade meine Haar gewaschen und das Shedding geht weiter ( bin so Ende 9.Woche der Behandlung )

Ich kann es gerade nicht mehr gut aushalten, aber da muss ich wohl durch.  
Im tockenen Zustand sind die einzelnen Haare auch ganz leicht raus ziehbar. Zum Kotzen.  
Was mir noch aufgefallen ist: Die Haare wachsen sehr schnell und werden irgendwie auch nicht weiter lichter.

Ich weiss - das widerspricht sich - vielleicht ist ja auch hier der Wunsch Vater des Gedanken.

Aber jetzt hab ich mit Minox angefangen und kann nicht mittendrin aufhören, aber hart ist es schon, wenn man sich zum Teil kleine Strähnen vom Kopf wäscht..... ....

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Sat, 11 May 2013 10:32:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Jolina,

das habe ich auch schon öfter gelesen, dass sich das Haar trotz Shedding NICHT weiter lichtet... das ist doch super und wahrscheinlich auch ein Zeichen dafür, dass viele neue feine

Haare untendrunter ihr Wachsen begonnen haben.. sie stützen und dichten ab...

Halte weiter durch! Du musst, was anderes bleibt dir ja auch nicht übrig, denn jetzt aufhören wäre ja totaler Quatsch!!

LG!

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 12:07:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Jolina

und wenn Du nichts gegen Deine AGA unternimmst wir das auch so bleiben.

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 11 May 2013 13:36:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber Was kann man denn gegen eine AGA unternehmen?Hormone helfen nicht allen Leuten und nicht jeder reagiert gut drauf und Fin werden wohl viele nicht nehmen, die Kinderwunsch haben (zumahl das auch keine Hilfe für jeden ist). Was kann man denn da außer Minox dann noch tun?

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 13:45:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Thatlittlehope,

man kann nicht viel dagegen tun, meine Antwort war auch an Jolina gerichtet.  
Ich gehe davon aus dass Jolina keinen Kinderwunsch mehr hat.  
Außerdem arbeitet Jolina bereits schwach androgen.

Es gibt nur Fin oder Androcur, vielleicht noch Spiro .

Oder man versucht Testo durch Östrogene in Schach zu halten.

Und nicht jeder reagiert so positiv darauf wie ich.

Nur Minox allein hilft nicht wenn die Ursache weiterwüted, dann verliert man auch Minoxhaare.

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 13:47:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ellcrenall bzw Pantostin im Wechsel bzw. mischen.  
Das estradiol soll das DHT blockieren  
Guck mal hier

Meine Ausfallzahlen sind mit der Mischung aus Minox + Pantostin auf eine normale Zahl dauerhaft zurückgegangen.

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 13:53:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Fluse,

wieviele Haare verlierst Du im Moment?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 11 May 2013 14:12:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi: Ja, ich weiß, dass es an Jolina gerichtet war. Ich hab jetzt nur gedacht, was wenn ich doch AGA hab, das weiß ich ja nicht, was könnte ich da noch tun außer Minox. Die Pille hab ich ja vor 3 Monaten abgesetzt, weil ich ungern künstliche Hormone zu mir nehme...mein Hinterkopf und der Nacken ist schon richtig stark vom Haarausfall betroffen und ich hab keine Ahnung was ich außer Minox noch tun kann.

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Sat, 11 May 2013 14:21:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, ihr Lieben, ich habe tatsächlich keinen Kinderwunsch mehr.

Ich finde auch, ich mache jetzt eigentlich fast alles, was man so gegen AGA machen kann - ausser Fin und hohe Dosen von Androcur. Aber das möchte ich heit auch nicht.Eventuell

würde ich das CPA bis auf 5 mg steigern.Mehr aber auf keinen Fall.

Normalerweise nehme ich auch kein Priorin( viel zu teuer).Aaaaber.... habe es in einer Onlineapotheke super günstig gesehen und ausnahmsweise mal gekauft. Ansonsten esse ich von Doppelherz die Haarvitalkapseln mit Hirse.In Priorin ist allerdings noch Cystin enthalten, in Doppelherz Kapseln nich

Danke für Eure Antworten und ein schönes Wochenende.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 14:26:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Thatlittlrhope,

schau mal was Fluse geschrieben hat.

Ich weiß nicht wann Du eine Schwangerschaft planst, aber angenommen sofort:

dann natürlich kein Androcur, Minox muß Du in der SS auch absetzen, ich würde die "tolle Mähne" die man durch die immensen Östrogene evtl hat geniessen, dann abstillen und erst dann anfangen.

Sicherheit für das Kind ist das oberste Gebot.

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 14:33:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Sat, 11 May 2013 15:53Hi Fluse,

wieviele Haare verlierst Du im Moment?

Ig

Ich wasche jeden 2. Tag, dabei verliere ich zwischen 20 und 40 Haaren. An den Tagen wo ich nicht wasche sogut wie nix, da alles mit Haarspray festgeklebt ist

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 11 May 2013 14:34:28 GMT

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

---

Also Kinderwunsch besteht, bin ja grad mal 23 aber halt noch nicht jetzt aber irgendwann klar. Ich weiß jetzt nur nicht, ob das was Fluse macht nur für sie selbst eine super Mischung ist oder an sich eine bessere Mischung ist als Minox allein. Ich muss mal bisschen hier und was lesen.

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 14:48:35 GMT

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

---

In der Theorie ist die Mischung aus beiden optimal.

Minox verhilft zu Neuwuchs und ellcranel verlängert die Anagenphase und blockiert DHT , so dass das neugezüchtete Haar länger hält.

In der Praxis muss jeder selbst testen, nicht alles hilft bei jedem aber ein Versuch ist es auf jeden Fall wert, da das noch eine vergleichsweise günstige und relativ Nebenwirkungsarme Methode ist.

Wenn man allerdings alles absetzt fallen auch die Haare wieder

Mir aber egal, ich nehm das Zeug jetzt eben für immer

Hier gibt es noch einige die beides benutzen

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 11 May 2013 14:56:42 GMT

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

---

Fluse wie viele Haare hast du vor dieser Mischung verloren?Und in was für einem verhältnis mischst du?Ich finde theoretisch hört sich das super an, aber durch die Mischung wird ja auch beides verdünnt und es könnte dann für einige zu schwach sein...für dich ist das ja anscheinend genau die richtige Mischung mit den richtigen Verhältnissen.

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 14:56:45 GMT

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

---

@Fluse

[quote]In der Praxis muss jeder selbst testen, nicht alles hilft bei jedem aber ein Versuch ist es auf jeden Fall wert[/quote]

das ist wohl der Satz, der es trifft.

Ich bin mit 3-8 Haaren täglich dabei, heutiger Washtag: 63 damit liege ich bei 100 Haaren pro Woche.

letzte Woche waren es 70 inkl. waschen.

Damit verliere ich weniger Haare als Jemand ohne Haarausfall.

Man muß seinen Haarausfall verstehen.

Ig

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 16:39:12 GMT

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

Thatlittlehope schrieb am Sat, 11 May 2013 16:56  
Fluse wie viele Haare hast du vor dieser Mischung verloren? Und in was für einem Verhältnis mischst du? Ich finde theoretisch hört sich das super an, aber durch die Mischung wird ja auch beides verdünnt und es könnte dann für einige zu schwach sein... für dich ist das ja anscheinend genau die richtige Mischung mit den richtigen Verhältnissen.

Ich hab mir das günstige Minox 5 % von biovea bestellt und mische das 50:50  
Bei der nächsten Mischung werde ich ca. 60 % Pantostin und 40 % Minox mischen.  
Mal sehen ob ich den leichten Juckreiz, den ich vom Minox habe, dadurch reduzieren kann

Davor hab ich 150-200 verloren, was bei meinen eh schon wenigen Haaren eine Katastrophe war.  
Das wurde durch falsche Hormongabe ausgelöst. Ich hatte eine riesige Östrogendominanz

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Helena](#) on Sat, 11 May 2013 18:50:44 GMT

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

@Fluse: deine Mischung klingt echt interessant und das ist ja auch toll, dass du so wenig HA hast.

Aufgrund deines Beitrags überlege ich auch, mein Minox mit Pantostin zu mischen.

Wegen dem Juckreiz: hast du es schon mal versucht mit Panthenol anzureichern? Ich gebe immer ein paar Tröpfchen Panthenol dazu und habe überhaupt keinen Juckreiz, obwohl ich zuvor (vor Minox) immer Probleme mit juckender Kopfhaut hatte. Seither kaum noch und das schreibe ich dem Panthenol zu. Zusätzlich mische ich 2x pro Woche ein bisschen KET ins normale Shampoo rein, das hilft auch. Weiterhin hat sich mein Juckreiz stark gebessert, seit ich nur noch Natur-Shampoos ohne Silikone benutze.

@Biggi01: wow...deine HA-Zahlen sind ja fantastisch

Zitat: Man muß seinen Haarausfall verstehen.

Das wäre hilfreich, nur leider ist das ja ein langer Weg  
Vielleicht eine etwas dumme Frage: aber was ist denn deine Ursache? Sorry für die Frage, aber über die Suchfunktion bin ich leider nicht fündig geworden.

Noch eine Anfänger-Frage: was genau ist denn CPA? Lese das immer wieder, aber hab bisher nicht wirklich verstanden, was das ist?! Ist das ein Stoff, der in der Diane und in Androcur drin ist? Was macht denn genau dieses CPA?

@Jolina: Nehme auch immer Priorin, aber das ist auf Dauer schon recht teuer. Daher hab ich jetzt Cystein und Panthotensäure separat gekauft. Ist deutlich höher dosiert als Priorin und generell günstiger. Nur Hirse hab ich bisher noch nicht separat gefunden.

Was bewirkt Hirse denn für die Haare?

Weiß Jmd. ob man Hirse denn nicht auch als Nahrung regelmäßig essen könnte mit ähnlichem Erfolg?

Lg (und entschuldigt die Laien-Fragen )

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 19:02:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Helena

in Hirse ist einfach viel Silizium. Das kannst du auch als Schüsslersalz nehmen.

CPA

Panthenol verklebt meine flusen selbst bei 1 % iger Beigabe

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 19:58:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Helena,

nur durch Fragen und Lesen kommst Du weiter.

Hier ein Beitrag von Gretchen:  
keine blöde frage!!

finasterid ist der wirkstoff (nicht das präparat; die präparate heißen propecia oder proscar, gibt aber schon generika wie z.b. von ratiopharm), der die reduzierung von testosteron in DHT TEILWEILSE hemmt. (DHT schädigt ja bekanntlich die haarwurzeln und führt zur miniturisierung)  
ich glaube, es sind ~70% hemmung.

es gibt zwei Enzyme (alpha-Reduktase Typ I und alpha-Reduktase Typ II) die die Umwandlung von Testosteron in DHT katalysieren.

Ersteres, (a-RI) ist vermehrt in der Stirnregion tätig, a-RII eher am Hinterkopf. Dies ist aber individuell verschieden. Tendenziell solls aber wohl in etwa so verteilt sein.

Finasterid blockiert NUR a-RII!!! (Dutasterid, was noch VIEL aggressiver sein soll, von den Nebenwirkungen her, blockiert wohl beides. Es ist, wie Fin auch EIGENTLICH ein Medikament gegen Prostatahyperplasie. Man hat nur irgendwann festgestellt, dass diesen Männern weniger Haare ausfallen.)

Wie sehr und ob es wirkt, ist individuell verschieden, da ja auch jeder ne andere Empfindlichkeit der Haarwurzeln aufweist. Man sagt grob: wenn man nach nem Jahr keinen Erfolg sieht, soll mans wieder absetzen.

Nebenwirkungen:

Der wichtigste Punkt ist: als Frau MUSST du sehr sicher verhüten, denn da Fin ja Androgene hemmt, würde bei einer Schwangerschaft der Fetus hormonell beeinflusst. Daher ist es eigentlich für Frauen garnicht zugelassen. DIES jedoch ist auch bei der Diane der Fall und bei allen (!) Antiandrogenen Medikamenten, die man Frau so verschreibt. Also eigentlich ein fadenscheiniges Argument.

Fin ist neben Minoxidil (Regaine) das einzige bei der FDA (US Behörde) eingetragene Medikament, das gegen Haarausfall als wirksam zugelassen ist. Es hilft sehr vielen Männern!!! (Habe es schon oft im Flughafen Plastiktütchen bei den Kosmetika bei männlichen Reisenden gesehen .

Außerdem:

und das ist nicht sehr publik, ich habs nur aus Ami-Foren und bei mir selbst beobachtet:

Es senkt dein DHEA, was sich wie eine Nebennierenschwäche äußert bzw wohl (mittlerweile) eine ist.

ggf reversibel nach absetzen....aber wenn man die Wahl hat ...

DAS ist der einzige Punkt, weshalb ich Fin langfristig loswerden will....denn verminderte Stressresistenz, Fetteinlagerungen in der Bauchregion und vieles mehr was mit nnr Schwäche einhergeht möchte ich nicht dauerhaft haben .

und noch was positives:

Mir wachsen seit Januar neue Haare.....sie sind jetzt 7cm lang und es sieht aus, als wollten sie noch länger werden .

Weich sind die Haare noch immer und ich verliere aktuell immernoch 150-200 Haare PRO TAG. Jeder, der meine Geschichte hier mitliest, kann nun selbst entscheiden, obs (nur) das Fin ist....das nehme ich aber schon seit Feb. 2010 und es ist die ganze Zeit nicht besser geworden. Erst als ich die synth. Hormone weglies und Prog dazu nahm. (incl. Micronährstoffe).

ich werde es wohl erst genau wissen, wenn ich es schaffe irgendwann fin doch noch auszuschleichen

Kurz: CPA ist Bestandteil von Androcur, es besetzt die Rezeptoren damit DHT (gegen das Frauen bei einer AGA empfindlich reagieren )

nicht andocken kann. Weniger DHT = weniger Haarausfall.

Testo und DHT kann man im Blut bestimmen, der Nachteil es gibt auch DHT im Gewebe.

Es ist also nicht so leicht wie es sich anhört und hilft nur bei AGA,es hilft zwar auch bei Vermännlichung, aber das ist ein anderes Thema.

Nun ist es aber so, dass die Rezeptoren mit der Zeit verkleben, Androcur wirkt nicht mehr, darum geht man dahin und arbeitet:3 Wochen on, 1 Woche off und Androcur ist absolut out bei Kinderwunsch und es hat ca 1000 Nebenwirkungen, die teilweise sehr gefährlich sind.

Mein Respekt vor einer Thrombose ist riesig, weil ich auch noch rauche.

Aber meine Erfolge sind mehr als gut.

Nun ist es bei einer AGA so, dass sie aggressiv und weniger aggressiv auftreten kann, sie zeigt typische Ausfallsmuster, aber auch diffuse

Ausfallzahlen, es ist sogar möglich AGA zu haben, wenn die Testo Werte normal sind.

Bei mir war das auch so, sie fielen überall aus und ich hatte keine Lichtungen. Aber ich hatte den Mangelhaarausfall on top, also 2

Baustellen. Erst als ich aufgehört habe mich nach Behandlungsmöglichkeiten für den diffusen HA zu kümmern, habe ich umgedacht.

Die Diagnose finde ich nie, bis dahin sind die Haare weg, ich habe ausprobiert was geht, 3, 4. 5 Sachen gleichzeitig und als es dann

besser wurde wußte ich: ich habe 50% AGA und 50% Mangel.

Ich suche Dir morgen noch mehr raus, über die Suchfunktion findet man nicht genug.

Lesenswert sind Threads über Aromatase, alles über Hormone.

bis später

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 20:16:02 GMT

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

---

Wow interessanter Beitrag, Biggi.

Ich hab fin auch hier liegen, habe aber beschlossen es nicht zu nehmen.

Was hältst du den von Sägepalmenextrakt bei Frauen ?

Bei den Männern drüben wirds ja kontrovers diskutiert und auch die Wirkung scheint unterschiedlich zu sein

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 20:19:09 GMT

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

---

ich hab grad Andocur mit Finasterid verwechselt, sorry

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 20:27:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Fluse,

[quote][Was hältst du den von Sägepalmenextrakt bei Frauen/quote]

Es gibt auch bei uns Frauen einen Sägepalmenextraktthread, aber hier wurde es als unwirksam verworfen.

Außerdem versucht der Körper noch mehr DHT zu bilden, sobald die Produktion gehemmt wird.

Es ist wie beim Abnehmen, satt gleich viel Kalorien zu verbrauchen schaltet der Körper auf Sparflamme.

Aber bei Deinen Zahlen.....ein tolles Ergebnis.....mit relativ wenig Medikamenteneinsatz.

Ich finds toll wie es bei Dir funktioniert

lg

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 20:32:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tja, wenn sich das Gesamtbild auch mal irgendwie positiv verändern würde  
Aber trotz dünnem Neuwuchs sieht insgesamt immer noch furchtbar aus.

Ich versteh das irgendwie auch nicht.

Aber solange keine großen Mengen rieseln gehts mir immerhin gut

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 20:38:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Fluse,

wie sind denn Deine hormonellen Werte mit 50?

lg

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 20:53:09 GMT

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

---

Tja , die will mir aktuell niemand mehr abnehmen, weil ich mit Utrogest zufrieden bin und der HA zurückgegangen ist.

Ich muss wegen einem neuen Rezept bald wieder zum Gyn.

ich werde mir wieder eine Geschichte ausdenken müssen damit der Hormone abnehmen kann.

Oder ich mach mal wieder ein Speicheltest

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 21:06:04 GMT

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

---

Liebe Fluse,

das mach mal, denk Dir was aus.

Trockene Haut, Schmerzen beim Sex, schlechte Wundheilung, trockene Augen, permanent erkältet

Zahnprobleme, ständig irgendwo Entzündungen.

Östrogen ist ein wunderbares Haarmittel!!!

Ig

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 21:11:20 GMT

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

---

Ich hab aber eine HeidenAngst vor Östrogen, weil mir das den schlimmen HA beschert hat.

Gynocadin steht auch hier rum, hab mich aber bisher nicht getraut, weil ich zZ wieder vermehrt Hitzeattacken habe und das auf eine Ö Dominanz hinweist

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 21:18:17 GMT

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

---

was sind das für Hitzeattacken?

könnten es auch Wechseljahrsbeschwerden sein?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 21:23:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

noch was:

[quote][/qu Estriol ist das Haut und Schleimhaut-Östrogen, es hat andere Ziele (Rezeptoren) als das Estradiol. Um das Östrogen aus dem Climen zu ersetzen, brauchst Du Gynokadin oder Estreva. OKote]

hast Du das gewusst?

Ich meine die Aussage zu den anderen Zielen?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 21:40:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Sat, 11 May 2013 23:18  
was sind das für Hitzeattacken?

könnten es auch Wechseljahrsbeschwerden sein?

Ig

Ja  
Dagegen nehm ich eigentlich Utrogest. Aber irgentetwas scheint grad hormonell im Ungleichgewicht zu sein, da ich wieder schwitze

Nö das mit dem Estriol wusste ich nicht. Was brauchen wir für die Haare ? Das ertradiol vom Gynokadin ?

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Sat, 11 May 2013 21:44:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Biggi,

vielleicht hab ich ja was falsch gelesen bzgl. Deiner Berichte

Aber einmal schreibst Du heute, Du verlierst pro Tag nur noch so ein paar Haare, beim Waschen um die 60 oder so und dann in einem anderen Beitrag von heute schreibst Du von 150 - 200 pro Tag ?

Hab ich was nicht verstanden?

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sat, 11 May 2013 21:50:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 21:53:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Was brauchen wir für die Haare ? Das ertradiol vom Gynokadin

wenn ich Mimi richtig verstanden habe, das Estradiol oder Estradiolvalerat.

ich muß aber noch einmal genau nachlesen.

Denn um die WJ Beschwerden, hauptsächlich die flashes zu vermeiden hilft Climen ganz gut, das ist aber Estradiol.

Mimi schrieb noch Folgendes:

Aaaalso : Ich würde den Gyn fragen, ob Du von den Estradiol tableten auf Gel umsteigen kannst. Estreva oder Gynokadin - wobei ich wohl Estreva bevorzugen würde, dann es wird kleinflächiger aufgetragen. Gynokadin muß man großflächig verteilen. Ich weiß manchmal gar nicht, wo ich das noch hinschmieren soll.

Warum Du das tun solltest: bei Tabletten verlierst Du über den "First-Pass-Effekt" (Magen-Darm-Passage/Verstoffwechslung in der Leber) den Großteil des Wirkstoffs. Faustregel: ca. 20 - 30 % kommen als Wirkstoff im Blutkreislauf an. Wenn Du also bisher 4 mg Östrogen geschluckt hast, kannst Du davon ausgehen, dass maximal 1,2 mg ankommen. Das entspricht ca. 2-3 Hub Estradiol-Gel. Bei der Aufnahme über die Haut kommen ca. 70 % an und Du entlastest Deine Leber (die kann sich dann anderen Aufgaben widmen - mal ein Glas Wein oder so )

Für die Feuchtigkeit cremen kannst Du unabhängig vom Estradiol. Das Estriol ist sehr viel schwächer wirksam als Estradiol und bez. Krebs eher ungefährlich, deshalb bekommt es ausserhalb Deutschlands auch rezeptfrei. By the way: soll ein guter Faltenkiller sein. Dummerweise ist die Basis der Biovea-Creme nicht so das richtige für mein Gesicht. Als Gel wäre das der Hammer, gibt's aber nicht.

Zitatende.

Man müsste jetzt wissen ob Estriol für Dich nicht besser wäre und ob man schluckt oder cremt.

Ich glaube ich besorge mir die Bücher von Dr. Lee, Scheuernstuhl, Römker vielleicht kann man dann die Östrogendominanz verhindern oder sich zumindest so einstellen, dass die Flashs weg sind und die Haare nicht rieseln.

lg

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 11 May 2013 21:57:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jolina

150-200 Haare waren vor meinem Einstieg mit 50mg Androcur.

Ich scheine eine aggressive Form der AGA zu haben.  
Cornelia kommt z.B. mit viel weniger aus.

lg

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 12 May 2013 13:52:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Sat, 11 May 2013 23:53Zitat:Was brauchen wir für die Haare ? Das Estradiol vom Gynokadin

wenn ich Mimi richtig verstanden habe, das Estradiol oder Estradiolvalerat.

ich muß aber noch einmal genau nachlesen.

Denn um die WJ Beschwerden, hauptsächlich die Flashs zu vermeiden hilft Climen ganz gut, das ist aber Estradiol.

Mimi schrieb noch Folgendes:

Aaaalso : Ich würde den Gyn fragen, ob Du von den Estradiol Tabletten auf Gel umsteigen kannst. Estreva oder Gynokadin - wobei ich wohl Estreva bevorzugen würde, dann es wird kleinflächiger aufgetragen. Gynokadin muß man großflächig verteilen. Ich weiß manchmal gar nicht, wo ich das noch hinschmieren soll.

Warum Du das tun solltest: bei Tabletten verlierst Du über den "First-Pass-Effekt" (Magen-Darm-Passage/Verstoffwechslung in der Leber) den Großteil des Wirkstoffs. Faustregel: ca. 20 - 30 % kommen als Wirkstoff im Blutkreislauf an. Wenn Du also bisher 4 mg Östrogen geschluckt hast, kannst Du davon ausgehen, dass maximal 1,2 mg ankommen. Das entspricht ca. 2-3 Hub Estradiol-Gel. Bei der Aufnahme über die Haut kommen ca. 70 % an und Du entlastest Deine Leber (die kann sich dann anderen Aufgaben widmen - mal ein Glas Wein oder so )

Für die Feuchtigkeit cremen kannst Du unabhängig vom Estradiol. Das Estriol ist sehr viel schwächer wirksam als Estradiol und bez. Krebs eher ungefährlich, deshalb bekommt es ausserhalb Deutschlands auch rezeptfrei. By the way: soll ein guter Faltenkiller sein. Dummerweise ist die Basis der Biovea-Creme nicht so das richtige für mein Gesicht. Als Gel wäre das der Hammer, gibt's aber nicht.

Zitatende.

Man müsste jetzt wissen ob Estriol für Dich nicht besser wäre und ob man schluckt oder cremt.

Ich glaube ich besorge mir die Bücher von Dr. Lee, Scheuernstuhl, Römker vielleicht kann man dann die Östrogendominanz verhindern oder sich zumindest so einstellen, dass die Flashs weg sind und die Haare nicht rieseln.

Ig

Hmmm bin nun etwas verwirrt...hatte letztes Jahr den Hersteller von dem GynokadinGel angeschrieben und der antwortete:

Zitat:Mit der Anwendung von einem Dosishub täglich werden 1,25 g Gel entsprechend 0,75 mg Estradiol auf die Haut aufgetragen, wovon etwa 5% Estradiol, in den Blutkreislauf gelangen.

Was stimmt den nun?

Bin jetzt übrigens auf Estradiol oral umgestiegen, da ich mal ausprobieren möchte, ob ich damit mein SHBG ein wenig hochbringen kann, um die erhöhten Androgene ein wenig zu binden. Das E2-Gel soll ja keinen Einfluss auf das SHBG haben.

Wünsche uns allen ganz viel Haar!

LG kaktusblüte

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 May 2013 14:10:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Kaktusblüte,

wir wollten eigentlich nur sagen, dass Estradiol gut für die Haare sind.

So weit so gut.

In wieweit Du mit Östrogen über SHBG Dein Testo binden kannst, ist so weit ich weiß nicht erwiesen.

Aber die Möglichkeit habe ich für mich noch nicht ausgeschlossen.

Ich finde es klingt gut, denn als ich noch nicht in den WJ war, war ja alles in Ordnung.

Mimi17 ist da dran.

Ig

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 12 May 2013 14:47:54 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Sun, 12 May 2013 16:10Hi Kaktusblüte,

wir wollten eigentlich nur sagen, dass Estradiol gut für die Haare sind.

So weit so gut.

In wieweit Du mit Östrogen über SHBG Dein Testo binden kannst, ist so weit ich weiß nicht erwiesen.

Aber die Möglichkeit habe ich für mich noch nicht ausgeschlossen.

Ich finde es klingt gut, denn als ich noch nicht in den WJ war, war ja alles in Ordnung.

Mimi17 ist da dran.

Ig

Hi Biggi,

denke mittlerweile auch, dass Estradiol gut für Haut und Haare sind, aber nicht nur das. Nachdem ich nach neun Jahren die Diane abgesetzt hatte bin ich ja anscheinend in ein absolutes Loch d. weibl. Hormone gefallen, die Ärzte hat es aber leider überhaupt nicht interessiert. Lag ja über null, so müssen die das zumindest gesehen haben. Als ich dann Jahre später gesehen habe, wie wenig ein Wert von 20 dann im Grunde bloß ist... !! Ehrlich gesagt möchte ich manchmal am liebsten die Ärzte umbringen dafür...vllt wäre es alles gar nicht so schlimm gekommen, wenn ich schon damals E2 zugeführt hätte und den Ärzten mal nicht so viel Vertrauen gechenkt hätte. Na ja, egal, hinterher ist man immer schlauer, versuche nun das Beste draus zu machen.

Zum SHBG und HA, habe da Unterschiedliches zu gelesen, denke ich versuch es noch was rauf

zu bringen. Der Gynokadin-Hersteller zumindest schrieb mir, dass das Gynokadin-Gel keinen Einfluss auf den Wert hat, was ja auch logisch klingt, ich versuche es jetzt mal mit oralem E2.

LG und danke für die Infos

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sun, 12 May 2013 15:26:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Sun, 12 May 2013 16:10Hi Kaktusblüte,  
wir wollten eigentlich nur sagen, dass Estradiol gut für die Haare sind.

lg

Ha, ich habe sowohl Estriol als auch Estradiol hier.  
ich werde das todesmutig nach einem ( hoffentlich ) Hormonstatus einschleichen  
Ich denke , ich werde mit Östriol beginnen und das auf die Falten schmieren.

Wir sind hier eigentlich Minox threat

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 May 2013 15:42:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Fluse,

Zitat:Wir sind hier eigentlich Minox threat

ich weiß.

Darum nur kurz: denk bitte daran dass bei einem Hormonstatus "nur" Deine Eigenproduktion bestimmt wird  
und nicht der Teil den Du zusätzlich einnimmst und schon gar nicht die Summe all dessen.

lg

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sun, 12 May 2013 15:46:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Echt ?

Aber wenn hormone im Serum getestet werden, schwimmen doch sowohl die zugeführten, als auch die , die ich noch produziere im Blut . Die Summe aus beiden müsste doch dann das Ergebnis sein

Oder hab ich da ein Denkfehler ?

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 May 2013 15:53:25 GMT

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

---

ich kopiere wieder von Mimi:

Das was im Blut messbar ist, ist meines Wissen nur bioidentisches Östrogen, also Dein eigenes + ggf. Gynokadin. Die 2mg vom Climen werden nicht mitgemessen. Die chemische Zusammensetzung ist eine andere.

Und ich finde den Wert 85,5 ng/l immer noch seeehr niedrig. Lt. Römmler, Rimkus und auch meinem Arzt (Dr. Mutter) dürfte dieser Wert zwischen 120 und 180 liegen! Je nachdem womit sich frau wohl fühlt .

Zitatende.

und wenn Du dann weißt wieviel oder wie wenig eigentlich ankommt, kannst Du besser handeln.

brauchst Du die Angaben?

lg

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [fluse](#) on Sun, 12 May 2013 16:17:46 GMT

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

---

Ach so , na dann passt es doch.

ich nehme nur bioidentische Hormone, also aktuell Progesteron ( und evtl. Gynokadin bzw estriol ).

Dann müsste das Gesamtergebniss eine Mischung aus meinen eigenen und den bioidentischen sein und ich könnte demnach meine Hormongabe je nach Wert optimieren

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 May 2013 16:32:53 GMT

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

---

Hi Fluse,

machst Du denn jetzt den Speicheltest?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [fluse](#) on Sun, 12 May 2013 16:37:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich versuche erst mal schnell einen Gyn Termin zu bekommen, in der Hoffnung dass der mir Blut abnimmt.

Wenn nicht, mach ich auf jeden Fall nen Speicheltest.

Interessant wäre aber auch am gleichen Tag Hormone im Serum und im Speichel zu messen

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Helena](#) on Sun, 12 May 2013 19:15:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Fluse:

Zitat:Helena

in Hirse ist einfach viel Silizium. Das kannst du auch als Schüsslersalz nehmen.

CPA

Panthenol verklebt meine flusen selbst bei 1 % iger Beigabe

Vielen Dank

Wusste bisher nicht, dass CPA "Cyproteron" ist. Hatte immer fieberhaft nach diesem "CPA" gesucht

Das mit dem Silizium ist ein guter Tipp...hatte eh demnächst vor, das mal in mein Tagespensum an NEMs einzubauen. Das ist super, dann kann ich auf diese Weise weg vom teuren Priorin zu den Einzel-Wirkstoffen

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Helena](#) on Sun, 12 May 2013 19:31:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi01:

Vielen lieben dank für deine ausführliche Antwort.

Das ist wirklich sehr gut und verständlich beschrieben.

---

Ich hatte schon vor längerer Zeit mal einen Hormontest mit leicht erhöhten Testo-Werten, der Frauenarzt hat mir dann die Bella Hexal verschrieben, die ich aufgrund der vielen aufgeführten Nebenwirkungen nicht nehmen wollte (leide unter Migräne und wenn irgendwo Migräne als NW aufgeführt ist, wird dies unerträglich für mich )

Bei der Diane werden wohl ähnlich starke NW zu befürchten sein.

Kurzum: ich möchte eigentlich keine Anti-Baby-Pille mehr nehmen, da ich mit diesen Dingen immer nur schlechte Erfahrungen gemacht habe. Aber ich überlege, ob ich nicht doch auch zusätzlich anti-androgen arbeiten soll.

Ist Androcur zu empfehlen, wenn man noch Kinder möchte?

Was ist der Unterschied von Generika und Androcur?

Will mich nur vorab schon mal informieren, da ich demnächst nochmal zum nem Hormonspezialist möchte und mich gründlich durchchecken lassen will (fehlt nur noch das nötige Kleingeld ).

Biggi, waren deine Testo-Werte denn erhöht oder waren die Hormone in der Norm und es besteht einfach eine genetische Überempfindlichkeit ggü. DHT?

Ich denke mittlerweile, dass mein HA auch ne Mischung aus AGA + Sonstigem ist.

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Helena](#) on Sun, 12 May 2013 20:15:55 GMT

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

Nachtrag:

Zitat:Ist Androcur zu empfehlen, wenn man noch Kinder möchte?

Was ist der Unterschied von Generika und Androcur?

Ist es überhaupt möglich anti-androgen zu arbeiten, wenn Kinderwunsch besteht?

Wenn ja, mit welchem Mittelchen?

Kinderwunsch nicht jetzt gleich, sondern in den nächsten 3-5 Jahren.

Lg

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Tanjah](#) on Mon, 13 May 2013 06:05:37 GMT

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

Helena,

ja, du kannst jederzeit anti-androgen "arbeiten", meint meine Gyn. Wenn dann irgendwann Kinderwunsch besteht, musst du nur rechtzeitig absetzen, damit der Körper sich wieder einpendelt. Bei mir hat das ca 1 Jahr gedauert mit der 1.Schwangerschaft, meine Freundin nahm ganz lang Androcur, hat dann abgesetzt und 5 Monate später war sie auch schwanger.

IgT

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 May 2013 08:43:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Helena,

Zitat:Aber ich überlege, ob ich nicht doch auch zusätzlich anti-androgen arbeiten soll.  
Ist Androcur zu empfehlen, wenn man noch Kinder möchte

Nein, auf gar keinen Fall da ist von möglichen Fehlbildungen für das Kind die Rede. Wenn Du Androcur oder Fin nutzen möchtest mußt Du einen zeitlichen Sicherheitsabstand einhalten, nur steht nirgendwo wie lange der sein muß.

Es gibt Androcur nur in 10mg und 50mg Darreichungsform, was für die genaue Dosierung blöd ist, klar kann man 2x10 er nehmen, oder die 50er halbieren, vierteln geht auch noch, ob es auch topisch wirkt ist noch nicht ganz klar.

Mein Testo war <10, also nicht mehr messbar, aber mein DHT war 47 (Referenz 46-220) sogar noch innerhalb der Referenz, ganz zu schweigen was ich noch an DHT im Gewebe habe.

Warum mußt Du für einen hormonspezialist sparen? macht das Dein Gyn nicht auf KK?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Mon, 13 May 2013 09:09:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi, wie meinst du das mit deinem DHT?

Empfindest du 47 als viel? Ist ja die untere Grenze! Oder ist es trotz Andro Behandlung bei 47 und das empfindest du als viel??

Wenn es so wäre, dann aber deshalb, weil Andro das DHT ja gar nicht senkt, das macht nur

Fin..

LG!

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 May 2013 09:59:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Binne,

Wenn Testo nicht mehr messbar, dann sollte DHT nicht mehr im Referenzbereich sein.  
Pilos ist sogar der Meinung man könnte sich die DHT Bestimmung sparen, wenn Testo soweit supprimiert ist.

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Tanjah](#) on Mon, 13 May 2013 11:06:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi Helena,

sorry, hab nur wiedergegeben, was die Gyn gesagt hab bez. antiandrogen arbeiten und Kinderwunsch.....wahrscheinlich muss man wirklich lang vorher absetzen..... meine Freundin hat 6 Monate vorher abgesetzt und hat kerngesundes Kind.  
würde mich aber eher beraten lassen.

IgT

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Mon, 13 May 2013 14:08:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Tanja, hat deine Freundin denn gut auf das Androcur angesprochen??  
Nw gehabt?

Lg!

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Helena](#) on Mon, 13 May 2013 17:32:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Erst mal eine ganz dicke Entschuldigung an Jolina, dass ich hier deinen Minox-Thread mit meinen Hormonfragen zutexte...bin auch bald wieder fertig, versprochen

@Biggi:

Zitat:Nein, auf gar keinen Fall da ist von möglichen Fehlbildungen für das Kind die Rede. Wenn Du Androcur oder Fin nutzen möchtest mußt Du einen zeitlichen Sicherheitsabstand einhalten, nur steht nirgendwo wie lange der sein muß.

Ja, das leuchtet mir ein. In der Packungsbeilage hab ich online gelesen, dass man es nicht während der Schwangerschaft nehmen soll, aber auch auf keinen Fall schwanger werden darf. Also muss man als junge Frau entweder penibel darauf achten, nicht schwanger zu werden und Androcur mind. 6 Monate vorher absetzen oder man nimmt doch ne antiandrogene Pille oder gar nichts in dieser Richtung

Aber wenn Androcur "nur" CPA enthält, dann dürfte man ja die Diane/Bella Hexal o.ä. auch nicht nehmen, wenn man noch vorhat irgendwann Kinder zu bekommen?  
Ach mann...warum kann es denn nicht einfach mal einfach sein

@Tanjah: ja, beraten lassen wäre sicher das Beste in dem Fall.

Aber bisher hab ich leider noch keinen Arzt gefunden, der sich a) mit Hormonen vernünftig auskennt oder b) mich ernst mit meinem HA nimmt.

Mein FA hat mir mal mehr oder weniger begeistert Testo und Östrogen getestet. Das Ö war i.O, das Testo leicht erhöht. Er hat mir auf mein Bitten hin eine antiandrogene Pille (Bella Hexal) verschrieben. Als ich die Nebenwirkungen las, hab ich Angst bekommen und wollte das nicht nehmen. An sich leide ich, bis auf den HA, überhaupt nicht an den PCO-Symptomen, was mich dann verunsichert hat ob die Bella Hexal dann das Richtige ist.

Bei meinem letzten Endo-Besuch war ich unter Einfluss der Valette. Die Hormone waren somit alle in Ordnung, nur leider nützt mir dieser Hormonstatus wenig unter Einfluss der Pille. Daher wollte ich vor meinem nächsten Endo-/Hormonarzt-Besuch abwarten, bis ganz sicher keine Pillenreste in meinem Körper mehr sind.

Biggi:

Zitat:Warum mußt Du für einen hormonspezialist sparen? macht das Dein Gyn nicht auf KK?  
Nein, mein bisheriger Gyn kennt sich nicht wirklich aus und hat schon mal meine Hormone getestet, s.Abschnitt weiter oben. Testo leicht erhöht. Aussage Gyn "das bisschen macht nichts - daher kommt der HA nicht" Sollte mal noch einen anderen Gyn aufsuchen.

Zu dem Hormonspezi, zu dem ich vorhabe zu gehen, ist ein Privatarzt der mit bioidentischen Hormonen arbeitet.

Es sei denn ich finde bis dahin noch einen Kassenarzt, der sich gut mit Hormonen auskennt und nicht nur die Möglichkeit der antiandrog. Pille kennt.

Bin momentan einfach etwas ratlos und hin und her-gerissen, was das Beste für mich wäre:

- Irgendwas Anti-Androgenes mit CPA
  - Östrogene mit bioidentischen Hormonen erhöhen
  - erst mal gar nichts machen und "nur" Minox nehmen, evtl. Pantostin beimischen.
- ...bräuchte halt noch was, dass den HA drosselt und nicht nur die Neuproduktion ankurbelt

Schwierig...

Lg

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 May 2013 17:57:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Helena,

[quote]Bin momentan einfach etwas ratlos und hin und her-gerissen, was das Beste für mich wäre:

- Irgendwas Anti-Androgenes mit CPA
  - Östrogene mit bioidentischen Hormonen erhöhen
  - erst mal gar nichts machen und "nur" Minox nehmen, evtl. Pantostin beimischen.
- ...bräuchte halt noch was, dass den HA drosselt und nicht nur die Neuproduktion ankurbelt ]

kennst Du denn Deine Testo- und Östrogenwerte?

Sollte Testo erhöht sein, kannst Du es senken, ist Östrogen eher im unteren Drittel, kannst Du es erhöhen.

Du kannst Dich nach Deinen Werten richten.

Bioidentisch ist immer gut, es ist dem körpereigenen Östrogen am ähnlichsten. Ich kenne so Jemanden, allein die Erstuntersuchung: 183€, alles andere extra. Das soll Dich aber nicht abhalten

Nur kurz zur Pille mit geringem Anteil an CPA: in der Regel enthält die Pille 1mg, manchmal nur in den letzten 14 Tagen.

Da die Pille zur Verhütung eingesetzt wird, geht "man" wohl davon aus dass kein Kinderwunsch besteht.

Hier ist die Halbwertszeit von Androcur:Nach Absetzen der Behandlung sinkt der Wirkstoffspiegel im Plasma mit einer Halbwertszeit von ca. 3 Tagen ab und nach 12 Tagen kann der Wirkstoff nicht mehr nachgewiesen werden.

Bitte bei Kinderwunsch noch einige Zeit dranhängen.

Ich würde Minox weiternehmen und schau Dir an welche Haare ausfallen, lang oder kurz.

Ich bin kein Freund von Androcur, auch wenn es mir hilft, die massiven Nebenwirkungen habe ich zwar nicht.

Aber schon allein die Leberbelastung.....

Überlege in Ruhe....

ganz liebe grüsse

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Mon, 13 May 2013 19:14:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber das komische ist doch dann,dass ich zb sehr wohl ein ganz niedriges testo hatte,aber dennoch ein hohes DHT!

Wie passt das dann zusammen??

Aktuell habe ich mal zur Abwechslung ein DHT unter der Norm,aber in der Regel ist es immer im Normbereich bei sehr niedrigem T.

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 May 2013 05:13:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Binne,

Zitat:Aber das komische ist doch dann,dass ich zb sehr wohl ein ganz niedriges testo hatte,aber dennoch ein hohes DHT

Ja, komisch.

Und was ich auch komisch finde, dass Du aktuell DHT unter der Norm hast.

Ohne was unternommen zu haben?

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Tue, 14 May 2013 05:29:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tja,das finde ich auch komisch!!

Das würde zu Coras Aussage passen,dass Dht oft schwankt und manche Ärzte es deshalb gar nicht messen.

Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht,dass Dht stets in Abhängigkeit dessen,was ich unternommen habe,gesunken ist.

Also zb Sd Lt erhöht:dht sinkt

SD LT reduziert: Dht steigt

Prog genommen: Dht sinkt

Nun,aktuell nehme ich Utrogest vaginal und habe sehr hohe SD Werte,vielleicht lässt das wirklich Dht so krass sinken!

Ich habe vor,Lt wieder zu reduzieren,befürchte,ich bin uberdosiert,mal schauen,was dann mit Dht passiert!

Ig!

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 May 2013 07:45:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Binne,

merkst Du denn etwas an Deinem Haarausfall?

Ig

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Binne](#) on Tue, 14 May 2013 14:51:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nööööö... merke gar, gar nix davon... entweder merke ich zeitversetzt etwas davon oder ich habe einfach noch nen Haufen DHT IM Gewebe

Zur Zeit schieße ich mich auch gerade wieder etwas auf meine SD ein... befürchte, ich bin überdosiert und hoffe, dass meine Haare deshalb zwar super schnell wachsen, aber manche einfach viel zu dünn aus den Follikeln kommen und eine verkürzte Anagenphase haben.. daher reduziere ich mein LT und auch das Thybon... kann dann natürlich sein, dass DHT wieder hochschießt... ich drehe mich im Kreis..

Nochmal etwas zum DHT IM Gewebe: Walle hat ja zb auch ihr DHT echt super runterbekommen, von über 300 auf 6, aber auf den HA null Auswirkung. Du hast gemutmaßt, dass sie noch viel DHT im Gewebe haben könnte..

wie ist das denn eigentlich bei den Männer?? Da wirkt Fin ja bei sehr sehr vielen echt gut ( siehe Männer Forum), die können doch nicht alle kein DHT mehr im Gewebe haben? Vielleicht, so schrieb Tino es ja auch immer, liegt es nicht immer nur am DHT...bei Frauen ist es eher mehr multikausal als bei Männern...

LG...

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 May 2013 16:01:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Binne,

ich meine Mike hätte das geschrieben, das würde aber bedeuten wir kommen an das im Gewebe befindliche DHT gar nicht heran.  
Vielleicht finde ich den Bericht von ihm noch.

Bei den Jungs habe ich viel mitgelesen, sie kommen mit weit weniger Androcur (12,5mg) und Fin (1mg) besser zurecht als wir Frauen. Da der DHT Wert auch noch schwankt, morgens höher als nachmittags, würde wir ja immer dem Wert mit unseren Therapien hinterherrennen.  
Ich denke auch wir Frauen haben eher einen multikausalen Haarausfall als Männer.

SD ist noch einmal eine extra Baustelle.

Von Walle habe ich nichts mehr gehört.

Ich such mal nach dem Post von Mike, er antwortet ja nicht mehr.

Ig

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 May 2013 16:41:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Binne,

was meint er damit?  
Auch gut, wenn die Werte normal sind und AGA trotzdem wüted.

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3723/37\\_894/#msg\\_37894](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3723/37_894/#msg_37894)

ich suche weiter.

lg

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 May 2013 17:09:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oder hier.

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3697/37\\_334/#msg\\_37334](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3697/37_334/#msg_37334)

auf die Schnelle

lg

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Helena](#) on Tue, 14 May 2013 18:46:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi:

erst mal Dankeschön für das Posten der hilfreichen Links

Zitat:kennst Du denn Deine Testo- und Östrogenwerte?

Aktuell nicht...will ich demnächst wieder bestimmen lassen und dann kann ich vielleicht klarer sehen, sofern überhaupt etwas an den Hormonen abzulesen ist.

Zitat:Ich würde Minox weiternehmen und schau Dir an welche Haare ausfallen, lang oder kurz. Weiternehmen auf jeden Fall. Momentan fallen mir generell wieder mehr Haare aus, auch sehr viele kurze. Ich hoffe momentan darauf, dass es sich um die bekannten mehreren Zyklen handelt, die benötigt werden, um wieder gute Haare zu produzieren. Oder mein HA wütet einfach fröhlich weiter, da Ursache noch unbekannt

Zitat:Überlege in Ruhe....

ganz liebe grüsse

Ja, das mache ich

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 28 Jun 2013 12:25:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So Jolina, ich hole "deinen" Thread mal wieder hervor

Wie geht es dir unter Minox? Verzeichnest du schon Erfolge oder hängst du voll in der Sheddingphase?

Gruß Wuschel

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [Jolina](#) on Fri, 28 Jun 2013 12:51:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Och wie schön, Wuschel.

Ich würde sagen, es stagniert.

Haare verliere ich natürlich weiterhin, aber nicht in Strähnen. Neuwuchs ist, so wie ich das sehe, vorhanden.

Manchmal fallen abert die kleinen Haare auch gepflegt wieder aus

Ich kann die Haare noch ganz gut mit Seitenscheitel kaschieren, aber die Lichtungen sind im LICHT und im nassen Zustand natürlich zu sehen.

ich denke, schlimmer ist der Status nicht geworden und das ist ja schon mal was.

Ich nehme alle 3 Haarwässer schön regelmässig stumpf weiter und am Ende des Jahres schaue ich noch mal, wie der Status so ist.

Ein schönes SONNIGES WE euch allen

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox  
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 28 Jun 2013 13:20:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich würde sagen, es stagniert.

Haare verliere ich natürlich weiterhin, aber nicht in Strähnen. Neuwuchs ist, so wie ich das sehe, vorhanden.

Manchmal fallen abert die kleinen Haare auch gepflegt wieder aus  
Das ist ja schonmal ein kleiner Erfolg. Drücke dir die Daumen, dass dein Durchhaltevermögen richtig belohnt wird. Ich bewundere alle, die sich an Minox trauen. Ich krieg ja ohne schon die Krise vor lauter ausfallenden Haaren.

Zitat:Ich nehme alle 3 Haarwässer schön regelmässig

3 Haarwasser ? Was denn noch außer Minox u. Eil Cranell/Pantostin oder meinst du, dass du 3 x am Tag die beiden anwendest?

Musst dir sicher deshalb täglich die Haare waschen oder?

Gruß Wuschel

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Jolina](#) on Fri, 28 Jun 2013 20:25:48 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

nein, ich muss mir nicht jeden Tag die Haare waschen, sondern ich wasche nur ein mal die Woche.

Das geht auch in Ordnung, da die Haare sehr trocken sind und im Laufe der Woche sogar eher "fester" und somit irgendwie gefälliger werden.

Fettig ist da nichts - störend am Ende der Woche sind vielleicht Haarsprayreste, die ich immer sehr sorgsam auskämmen muss.

Ja, ich nehme 3 verschiedene Wässerchen ( Pantostin, Minox und Östradiolwasser).

Jedes aber nur 1 mal am Tag.

Geht ganz schnell und easy.

Gerade heute Abend habe ich mir beim Fernsehen so nebenbei ( Macke) bestimmt 30 bis 40 Haare einfach so leicht vom Kopf ziehen können

Ich dachte, das hört gar nicht mehr auf. .

Natürlich zusätzlich zu den ausgefallenen Haaren beim Bürsten und so.

Na ja - wie gesagt, so lange sich der Status nicht noch verschlechtert, bin ich zufrieden.

Ich denke deshalb auch, dass Minox eher ein Haarwuchsmittel ist und nicht zwingend die Anzahl der ausfallenden Haare reduziert.

Allerdings variieren meine HA - Zahlen scheinbar auch stark. Von 30 - 150 am Tag - würd ich sagen.

zusammenhänge mit irgendwas konnte ich bisher nicht ausmachen.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Jolina](#) on Thu, 11 Jul 2013 18:25:02 GMT

---

Hallo ihr,

so, Schicht im Schacht:

Ich setze die "Jennifer" ( Diane ) ab.

Es geht mir psychisch dermassen schlecht, dass ich das nicht mehr verantworten kann.

Ich denke, sonst kann ich bald nicht mehr arbeiten gehen.

Haarausfallmenge ist unverändert - die Lichtung im typischen Oberkopfbereich ist weiterhin vorhanden und ist auch nicht zugewachsen.

Die vielen kurzen Haare, die ich sehe, könnten von der Pille gekommen sein - keine Ahnung- aber da kann ich jetzt keine Rücksicht mehr darauf nehmen.

Alles andere werde ich weiter nehmen und jetzt erst mal hoffen, dass diese entsetzliche Traurigkeit ein wenig besser wird.

Wollte euch das nur berichten.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Minox

Posted by [Jolina](#) on Tue, 30 Jul 2013 09:31:00 GMT

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

---

Hallo,

da mein Haarausfall weder auf Pillen, noch auf diverse Tinkturen reagiert , habe ich mich entschlossen, alles abzusetzen.

Die nach Ludwig typische Oberkopflichtung schreitet unaufhörlich voran und ich kapituliere jetzt.

In dem Sinne: Ich habe 2 Flaschen Minoxidil 5 % abzugeben.

Preis 20 Euro plus Versand.

Falls jemand Interesse hat, bitte melden.

Jolina

---