
Subject: Kennt ihr das? AGA plus FFA

Posted by [Media](#) on Sun, 23 Jun 2019 12:43:19 GMT

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

Liebe Frauen,

neben der 'normalen' AGA und einem seb. Ekzem (wohl vom Minox) ist nun bei mir eine Frontal fibrosierende Alopezie (FFA) diagnostiziert. Symptome insgesamt sind Juckreiz, Stechen; Spüren, dass es 'arbeitet' - verbunden mit einem Gefühl von 'Wundsein' an der Front (z.B. morgens beim Aufstehen...).

Meine Frage ist, ob jemand Erfahrung mit FFA hat. Vor allem natürlich, wie ihr damit umgegangen seid, ob es Behandlungserfolge gibt - und wodurch diese zustande kamen.

Die zweite Frage bezieht sich auf die Einnahme von Spiro.

Zum Hintergrund:

Die Diagnose bis vor kurzem: Alopezie nach Ludwig I - II (seit 2012). Danach wurde therapiert - der Erfolg war möglicherweise eine Verlangsamung des Abbaues (Shedding hatte ich nie, aber auch keinen Neuwuchs - lässt sich schlecht sagen, wie es ohne Behandlung gekommen wäre).

Regimen waren: jede Menge NEM's; Minox 2,5%, Minox 5%, Minoxidilsulfat 10%, 2x Minox 5% plus Avodart (Dut); Cortisonlösung und Minox 5% und schließlich eine Haartransplantation.

Transplantation: Sauteur und umsonst :evil: (auch hier kein Shedding - die Haare blieben 12 Wochen stehen und gingen ersatzlos im Laufe von 1,5 Jahren alle wieder weg. Wie ich erst später erfahren habe, funktionieren diese OP's bei FFA meistens nicht.

Derzeit: Cortison (niedrig); und Minox 5%

Ich möchte wegen der 'allgemeinen AGA' noch einen Versuch mit Spironolacton (25 mg) - niedrig dosiert - machen. Flutamid bekomme ich leider nicht verschrieben, sonst würde ich das in Kombination versuchen.

Meine Fragen dazu an euch:

Hat jemand schon mit Erfolg Spiro eingenommen? Wie lange dauert es, bis man merkt, ob es anschlägt?

Worauf sollte ich achten (als NW ist z.B. Haarausfall bis zur Kahlheit angegeben - nachdem ich ohnehin so ganz langsam und leise Haare verliere, frage ich mich, wie ich den Unterschied merken sollte - das macht mir Sorge)?

Gibt es Situationen, in denen Frauen Spiro eher nicht nehmen sollten wegen der NW's?

Vielen Dank fürs Lesen :) und ich wäre enorm froh um Meinungen, Tipps, Erfahrungswerte etc. FFA ist leider offenbar nicht häufig und wird als nicht heilbar beschrieben.

Herzlich einstweilen

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Sun, 30 Jun 2019 11:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
zu Spironolacton gegen AGA und PCOS (mit AGA) findest du auf youtube und in der US-amerikanischen Fach- und Trivialliteratur einiges an Informationen. Der Tenor ist wohl: Man kann es versuchen, sollte aber keine Wunder erwarten.
Ich selber würde mich an dieses Medikament nicht herantrauen, da ich etliche User Posts gelesen habe, die von heftigen psychischen Reaktionen berichten (Angstzustände, Panikattacken bis hin zu depressiver Verstimmung). Spiro ist ja eigentlich ein Diuretikum, das kein Kalium ausschleift und somit zu einer Elektrolyteverschiebung im Körper führen kann. Allerdings wohl eher nicht in Dosen von 25 mg, wie von dir angestrebt.

Gegen Alopezie gibt man aber wesentlich höhere Dosen (im Mittel 100 mg/Tag). Das wäre mir dann aber schon wieder zu viel, wegen der Nebenwirkungen. Ausserdem müsstest du es immer nehmen, weil nach dem Absetzen alles wieder beim Alten wäre.

Ich erkläre mir die Angstzustände aber nicht durch die Elektrolyteverschiebung, sondern durch die reduzierte Menge der andockenden Androgene unter Spiro. Auch Frauen brauchen Androgene um sich fit und energetisch (mir fällt kein anderes Wort ein) zu fühlen. Werden diese plötzlich in großer Menge geblockt fühlt man sich ähnlich wie in einem Dauer PMS:schlapp, unmotiviert, ängstlich, ständig im fight or flight modus.
Bei einem tatsächlichen Androgenüberschuss mag das noch funktionieren. Bei normalen weiblichen Androgenleveln mit bestehender Überempfindlichkeit der Haarwurzeln sind dann wohl eher NW's zu erwarten.
Das ist aber nur meine Schlussfolgerung und es gibt auch viele positive Erfahrungsberichte (eher im Zusammenhang mit hormoneller weiblicher Akne, tendenziell weniger im Bezug auf AGA). Eine FFA ist ja, soweit ich weiß, eine chronisch- inflammatorische Alopezie mit einer eventuellen Autoimmunkomponente. Dagegen wirst du mit Spiro, welches ja hormonell wirkt, meiner Meinung nach wenig ausrichten. Leider :?
Du kannst das Medikament ja ausprobieren. Vielleicht verträgst du es gut, wenn nicht, setzt du es eben wieder ab.
Bei einer Freundin von mir hat es super auf die Spätakne gewirkt, die starken Geheimratsecken sind allerdings nicht wieder zugewachsen. Das ist aber nicht repräsentativ :)

Ich hoffe, ich konnte etwas helfen,

Grüße von Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Sun, 30 Jun 2019 15:16:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Nicola,

erstmal ganz herzlichen Dank für deine ausführliche Antwort, ich habe mich sehr darüber

gefremt. Da ist auch einiges zum Überlegen dabei :p

Vor allem die Angstzustände wären ja nicht wünschenswert...

Evtl. sind die Nebenwirkungen ja bei der niedrigen Dosierung (scheint, dass mit 25mg auch Erfolge bei AGA erzielt wurden) nicht so dramatisch.

Ich hatte leider ganz vergessen, die Hormone anzugeben:

Östradiol (E2) 180 pg/mL

Androstendion 0.43 µg/L Referenzbereich: postmenopausal: 0,22 - 2,2 µg/l

Androstandiol Glucuronid im Serum: 8,7 Referenzbereich ist 'kleiner als' 7,5

Progesteron 1.08 ng/mL

Testo haben sie nicht gemacht, ist aber bei mir immer eher niedrig.

Scheint alles recht normal - aber wegen des erhöhten glucuronid-Wertes dachte ich, dass ich evtl. das Spiro probieren könnte.

Wie geht's dir? Welche Linie verfolgst du in Sachen Haare?

Schöne Grüße einstweilen und einen schönen Abend.

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Sun, 30 Jun 2019 20:30:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

wenn dein Androstandiol Glucuronid erhöht ist, kannst du Spiro ausprobieren. Spiro blockt ja, soweit ich weiß, nicht nur Aldosteron sondern auf Umwegen auch andere Metaboliten der Testosteronachse.

<https://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostikinformationen/hyperandrogenaemie-der-frau-basisdiagnostik.html>

Vielleicht kennst du den link ja schon, da ist es jedenfalls alles nochmal gut beschrieben. Ein Indikator , dass Spiro wirken könnte, ist auch wenn früher schon eine antiandrogene Pille gewirkt hat. Dann ist der Haarausfall m.E. auf ein grundsätzliches Problem in der Hormonachse zurückzuführen. Ähnlich verhält es sich bei hormoneller Akne und Hirsutismus. Zu den Wechseljahren hin wird das Ganze zusätzlich durch abfallendes Progesteron und Östrogen getriggert.

Ich habe selber hormonelle Akne seit ich 16 bin (bin jetzt fast 50). Ausserdem verliere ich schon immer mehr als 100 Haare am Tag. Ich hatte aber immer sehr viel Haar auf dem Kopf und es ist daher wohl bis ich Anfang 40 wahr nicht aufgefallen. Inzwischen denke ich, das ich ein

chronisches Telogeneffluvium und eine beginnende AGA habe. An den Seiten und Geheimratsecken sieht man inzwischen die Kopfhaut, meine Ponypartie ist extrem ausgedünnt und wächst nicht mehr richtig lang und bestimmte Frisuren wie einen hohen Pferdeschwanz oder Topknot kann ich nicht mehr tragen. Allerdings ist der Scheitel noch voll.

Ausserdem werden die Haare, wenn sie überschulterlang wachsen in den Enden immer dünner. Früher hatte ich volle Haare bis zur Mitte des Rückens. Heute hätte ich auf dieser Länge nur noch Spinnenweben :roll:

Meine Terminallänge ist extrem zurückgegangen, weil die Haare viel zu früh ausfallen und meine ohnehin schon hohe Stirn wird immer höher :d

Ich habe es von meiner Mutter geerbt, die hatte genau dasselbe Problem.

Ich persönlich nehme derzeit ein Progesteronpräparat, Eisentabletten und B12 Spritzen und harre der Dinge, die da kommen. Die Haare trage ich inzwischen kinnlang. Die Langzeiteinnahme von starken Medikamenten oder Minoxidil kommt für mich nicht (oder nicht mehr) in Frage. Das alles kann auf Dauer richtig nach hinten losgehen und das ist mir persönlich zu riskant.

Ich werde mir, wenn es aus meiner Sicht nötig ist, ein Haarteil oder Perrücken zulegen. Haare sind wichtig aber es gibt wichtigeres als Haare :nod:

Natürlich gibt es auch die Tage, an denen ich am Erdboden zerstört alte Fotos von meinem damaligen Prachtschopf anschau und die Welt verfluche :wut:

Wenn du gewillt bist, das Spiro auszuprobieren, dann versuche es ruhig. Ich denke du wirst relativ schnell merken ob es dir Nebenwirkungen macht oder nicht. Meine Freundin hatte keine Nebenwirkungen bis auf angängliche Müdigkeit und eine erhöhte Pipifrequenz :d

Nun denn, ich wünsche eine friedliche Nachtruhe-
Liebe Grüße von Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Mon, 01 Jul 2019 20:53:30 GMT

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

Liebe Nicola,

danke dir ganz herzlich- auch für den Link - du hast dich mit den verschiedenen Themen ziemlich befasst, das merkt man.

Schade, hatte ich keine antiandrogene Pille...

Wie du nehme ich Progesteron (200 mg) und B12 Spritzen (B12 habe ich meist zu wenig), aber auch Zink (hier habe ich dauerhaften Mangel und versuche schon das dritte Zinksalz); D3 & K2; Tocotrienole (versuche ich gerade neu); Magnesium; Östro-Creme (Yamsprodukt) & Melatonin, Sägepalme (Frauen). Das alles scheint aber der AGA ziemlich egal zu sein :frown:

Derzeit verwende ich ein sehr niedrig dosiertes Cortisonpräparat (Elocom), das man offenbar ohne Reue auch dauerhaft nehmen kann (so der Arzt). Allerdings hilft es an der Front nur bedingt

gegen die Empfindung von Wund-sein (vielleicht wegen der niedrigen Dosierung) - und dennoch geht die Front trotzdem munter weiter zurück (na ja, munter :? ...).

Offenbar gibt es da noch weitere Schritte wie: stärkeres Cortison topisch - Cortison schlucken - und schließlich ein Malariapräparat, das offenbar helfen soll. Das wird aber wegen der NW's nur in den schlimmsten Fällen verschrieben (also wenn es gar nicht aufhört...).

Derzeit helfen mir zum Kaschieren noch Haarpuder & Haarspray. Damit könntest du übrigens auch noch Topknot etc. tragen - manchmal frisiere ich eine Seite nach hinten, seitlich etwas Puder streuen und voila, man merkt nichts. Abends muss ich den Puder nur ausbürsten (habe 2 Farben davon: grau und weiß, weil ich 'meliert' bin - da merkt man überhaupt nichts).

Auch ich habe mir überlegt, wieder ein Haarteil oder eine Perücke zu nehmen. Ein Haarteil hatte ich bereits etwa zweieinhalb Jahre lang - dann bin ich mittels einer Dauerwelle und etwas Blondierung von Grau auf blond-grau-gestrahnt und damit wieder auf mein Haar 'umgestiegen' - die Dauerwelle half, einen fülligeren Eindruck zu machen, damit es nicht so auffällt.

Nur müsste es diesmal eine Perücke sein und kürzere Haare, weil man mich bei der Arbeit und sonst mit dem Haarteil in Schulterlang und Grau-blond gewohnt war und dann wäre klar, dass die Frisur nicht echt ist. Davor schrecke ich noch zurück. Haarteil war mir wesentlich leichter und wahrscheinlich angenehmer als Perücke. Daher rührte auch ein Teil der Sorge, Spiro zu nehmen, weil bei Spiro-NW's auch 'Haarausfall bis zur Kahlheit' angegeben ist.

Aber du hast recht - es gibt Wichtigeres als Haare :) - eine Zeitlang war ich ziemlich panisch - fast 2 Jahre sogar (bei mir fing es 2011/12 an mit extremem Juckreiz).

Liebe Grüße und eine gute Nacht einstweilen :p
Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Mon, 01 Jul 2019 20:56:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal, Nicola,

oje, da habe ich in der Eile einen falschen Smiley am Ende gesetzt :? - gedacht war dieser: :)

Zum Glück hast du Humor, wie ich deinem Text entnommen habe.

Liebe Grüße
Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Tue, 02 Jul 2019 09:38:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...kein Problem, wär mir garnicht aufgefallen :lol:

Ich kenne mich mit den Sachen ganz gut aus, weil ich im medizinischen Bereich arbeite und viel mit Laboranalyse zutun habe. Mich interessieren einfach körperchemische Zusammenhänge und ich frage den Ärzten mit denen ich arbeite schon seit Jahren Löcher in den Bauch (manche sind auch schon ziemlich genervt von mir :pistole: :lol:) aber du weißt ja: Wer nicht fragt bleibt dumm ;)

Mir ist noch eingefallen; wie wäre es denn in deinem Fall mit einer Hormonersatztherapie die Dienogest oder Cyproteronacetat als antiandrogenes Gestagen enthält (Climen oder la femme)? Oder magst du generell keine HET nehmen? Das wäre dann so ähnlich wie eine antiandrogene Pille, nur auf die Wechseljahre zugeschnitten. Hier wären allerdings auch Östrogene enthalten, was ja nicht jede(r) möchte.

Bei der HET mit Östrogen/Gestagen gibt es halt immer die bekannten Risiken für bestimmte Krebsarten und Thrombose, ähnlich denen bei der Pille. Deshalb traue ich mich da auch wieder nicht ran (bin eben ein Schisser).

Spirolacton ist ja eine Art synthetisches Progesteron bzw. dem Progesteron auf molekularer Ebene sehr ähnlich. Bei Spiro nimmst du dann eben kein weiteres Hormon (Östrogen) ein.

Wenn du Spiro nimmst, solltest du übrigens lieber kein zusätzliches Progesteron mehr zuführen.

Es grüßt-
Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Tue, 02 Jul 2019 19:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicola,

das ist jetzt wieder spannend - einige neue Aspekte für mich :)

Es kommt mir zugute, dass du die Ärzte so viel fragst :d

Aber ich muss jetzt halt auch schon wieder bei dir nachfragen :)

Mit HET habe ich kein Problem - ich nehme ja jetzt auch schon Hormone. Bezüglich der antiandrogenen Pille - könnte es sein, dass das bei mir nicht geht, weil ich vor Jahren (mit 40) ein Endometriumkarzinom hatte und eine dementsprechende OP - aber wissen tue ich es nicht - was meinst du?

Bisher nehme ich das bioidentische Östrogen aus der Yamswurzel (Creme) und die 200 mg Progesteron (ich glaube, auch aus Yams). (Ich hatte bald nach der OP durch den rabiaten

Hormonalausfall horrorartige Panikattacken - aus dem Nichts - abgesehen von all den anderen Wechsellerscheinungen). Dann durfte ich nach einem Jahr Hormone nehmen). Bei den bioid. Hormonen habe ich keine Angst, dass nochmal ein Krebs kommen könnte. Auch die Ärztin sieht hier kein Problem. Ich habe auch gehört, dass inzwischen HET und Krebs - zumindest bei den bioidentischen - eher vom Tisch ist. Thrombose - das ist schon eher etwas bedenklich... Ich wäre aber halt mit all dem schwermütig geworden, wenn ich nichts bekommen hätte. (à propos 'Schisser': Wenn du ganz niedrig dosieren würdest?)

Falls du die antiandrogene Pille in meinem Fall nicht gut fändest - könnte ich dann statt Spiro auch auf 300 mg Progesteron erhöhen? (Eine Bekannte von mir nimmt 300mg) - würde das dann ähnlich wirken wie Spiro?

Oder wäre es dann auch möglich 'reines' Cyproteronacetat zu nehmen? Statt Spiro? Hätte es Vorteile? Weniger NW? Umfassendere Wirkung?

Könnte ich denn Spiro und das derzeitige Östrogen (bioident) trotzdem weiter nehmen? Ohne das ginge es mir nicht gut, fürchte ich. Und würden die 25mg Spiro dann die 200mg Progesteron aufwiegen? Oder ist es so, dass das Progesteron nicht antiandrogen wirkt?

Hoffentlich nervt dich meine Fragerei jetzt nicht - da ich mich nicht so gut auskenne, wirft es natürlich jede Menge Fragen auf :roll:

PS: Ich muss meine Signatur noch ändern - bin derzeit 60 - also Wechseljahre sind eigentlich schon rum' ;)

Vielen ganz herzlichen Dank, ich bin total froh um deine Unterstützung.

Einen schönen Abend noch wünscht dir

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Wed, 03 Jul 2019 11:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,
ich möchte einmal vorausschicken, dass du, bevor du etwas von dem, was wir hier besprechen ausprobierst, dieses immer erst mit einem Arzt deines Vertrauens besprichst. Ich bin keine Ärztin und ich kann mich auch mal irren oder nur die Hälfte wissen. Du scheinst mir aber eine clevere Frau zu sein und deshalb glaube ich auch nicht, dass du einfach irgendwas ausprobierst, ohne

einen Profi zu fragen.

Jetzt nochmal Fragen an dich:

Das mit dem Endometriumkarzinom stellt alles nochmal in eine anderes Licht. Wurde der Krebs 'in situ' entfernt und gut, oder hattest du Chemo?

Was wurde bei der OP entfernt? (auch die Eierstöcke?)

War dein CA östrogenabhängig?

Hast du im Zusammenhang mit der Krebstherapie bestimmte Medis genommen?

Eine HET mit Östrogen kommt dann wohl eher nicht in Frage.

Vielleicht hängt deine Alopezie (eigentlich hast du ja sogar zwei verschiedene) mit deiner Krebsbehandlung zusammen. Hast du da etwas bemerkt, dass die Haare danach langsam (oder schnell) schlechter wurden oder kam das erst viel später?

Bei Frauen ohne nennenswertes Shedding ändert sich häufig zunächst unbemerkt die Haarstruktur, die Terminallänge, manchmal auch die Pigmentierung und erst Jahre später sieht man eine merkliche Ausdünnung.

Zu der Frage mit dem Progesteron lässt sich sagen, dass das mikronisierte Progesteron (naturidentisch) durchaus zur Gruppe der antiandrogen wirkenden Gestagene gehört. Es hat eine gewisse antiandrogene Partialwirkung, nämlich eine kompetitive Verdrängung der Androgene Testosteron und Dihydrotestosteron vom Androgen Rezeptor. Dieser Mechanismus ließe sich mit einer zusätzlichen Östrogengabe noch optimieren.

Allerdings wirkt naturidentisches Progesteron längst nicht so zuverlässig wie z.B. CPA.

Spiro und naturidentisches Progesteron soll man, zumindest laut Beipackzettel von Utrogest oder Famenita nicht kombinieren. Allerdings bin ich nicht sicher, ob man es nicht 'off label' schon machen kann. Die Frage ist ja, wofür es bei diesem Warnhinweis geht; manche wollen ja nicht ihre Androgene mit den entsprechenden Effekten blocken, andere (wie du) wollen eben dieses. Ich habe online auch schon Ärzteempfehlungen gelesen, die eine Kombination (allerdings bezüglich der diuretischen Wirkung) für die Wechseljahre und Postmenopause empfehlen. Spiro als Ersatz für bioidentisches Progesteron eher nicht, da es nicht 'das selbe im Körper macht' wie mikronisiertes Progesteron. Spiro mit naturidentischem Östrogen müsste ok sein. 300 mg Progesteron musst du mit deiner Gynäkologin abklären. Die Menge nehmen schon einige. Die Frage ist, wieviel davon du mit deinen 60 Jahren noch in Östrogen umwandelst und wie sich das mit deiner Vorgeschichte verträgt.

Cyproteronacetat vs Spiro....tja, da bin ich auch überfragt. Ich denke Spiro hat weniger Nebenwirkungen und wirkt vergleichbar.

Man muss abschließend auch sehen, dass in Bezug auf Haarausfall und Hormone vieles noch nicht geklärt ist. Androgene zu blocken allein hilft längst nicht allen. Es spielen auch andere Faktoren eine Rolle, die noch unerkannt sind. Es gab da mal eine Studie mit Menschen, die genetisch bedingt keine Androgenrezeptoren hatten. Das bedeutet ja eigentlich, dass weder Haut noch Haare in irgendeiner Form überempfindlich auf das Andocken von Testosteron, DHT und Konsorten reagieren sollten. Aber siehe da, auch diese Frauen und Männer hatten zu gleichem Anteil Akne und AGA wie die Kontrollgruppe ohne Gendefekt.

Du siehst viele Fragen bleiben offen :roll:

Liebe Grüße-
Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Wed, 03 Jul 2019 20:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wow! Hallo Nicola,

bin beeindruckt - das muss ich mir in Ruhe durchstudieren - eine wahre Wissenschaft und nicht unwichtig, die verschiedenen Wirkweisen etc. richtig zu kombinieren - gar nicht so leicht.... Schade auch, dass es wenige Ärzte gibt, mit denen man das so wie mit dir besprechen könnte und die sich so viel Zeit nehmen würden. Dennoch - Arztbefragung ist bei mir immer dabei - möglichst aber zwei :lol: , weil ich inzwischen etwas misstrauisch geworden bin....

Vielen Dank vorerst für all die Anregungen und Tipps :) . Gleich kann ich antworten zum CA:

Wegen des CA:

Östrogenabhängig glaube ich nicht, eher massig zu viel Nikotin etc. über die Jahre. Die OP hatte ich mit 40 und kann sein, dass die Haare allmählich abbauten - das hätte ich lange nicht bemerkt, weil ich nicht so drauf schaute. Tatsache ist, dass ich vor 8 Jahren im Sommer die Östrogene (synthetische) abgesetzt habe - dies noch dazu recht rasch, weil mein Hausarzt, aber auch eine Freundin meinten, dass man zwischendurch pausieren soll. Eben wegen Gefahren etc. - Das wars dann - ab da hatte ich extremen Juckreiz, dass ich nachts davon aufwachte etc. Mit der Zeit fiel mir dann auch der HA auf usw. Ich habe dann wieder mit Östrogen begonnen, aber da war es zu spät. OP war radikal, ich hatte daher keine Chemo, nur Cäsium, auch keine Medis.

Ich muss aber sagen, dass meine Schwester auch AGA hat, 12 Jahre jünger ist und bei ihr begann es sogar mit Areata - die verschwand wieder, aber die andere AGA blieb. Ursache vermutlich: Sie wollte schwanger werden und hat die Pille nach doch ca. 15 Jahren ohne Ausschleifen einfach abgesetzt. Dann ging das rabiat los. Weil sie gar nichts nimmt (weder Minox noch sonst etwas), ist es bei ihr schon viel schlimmer als bei mir. Ich meine aber, dass es bei ihr keine FFA ist.

Liebe Grüße einstweilen
Media

Liebe Nicola,

deine Informationen sind super - jetzt hatte ich Zeit zum Nachdenken (Bei der Hitze ist mein Denkapparat matt :d). Die Hormonsache ist ja wirklich vielschichtig - ein Studium - ich wusste nicht, dass es da nochmal jeweils mehr Unterscheidungen gibt als synthetisch und bioident. Aber für die weitere Vorgangsweise sehe ich jetzt mehrere Möglichkeiten - falls ich die Unterscheidungen richtig verstanden habe.

Zitat: Bei Frauen ohne nennenswertes Shedding ändert sich häufig zunächst unbemerkt die Haarstruktur, die Terminallänge, manchmal auch die Pigmentierung und erst Jahre später sieht man eine merkliche Ausdünnung.

Gut möglich, ich habe auf diese Dinge nie so geachtet, leider... Der aggressive Juckreiz und das Stechen am Kopf ab 2011/12 hat mich 'geweckt' (damals dachte ich, ich hätte die Haare zu oft gefärbt etc., dass der Juckreiz davon kommt). 2013 habe ich den Haarausfall bemerkt und bin entsprechend spät durchgestartet...

Zitat: Zu der Frage mit dem Progesteron lässt sich sagen, dass das mikronisierte Progesteron (naturidentisch) durchaus zur Gruppe der antiandrogen wirkenden Gestagene gehört. Es hat eine gewisse antiandrogene Partialwirkung, nämlich eine kompetitive Verdrängung der Androgene Testosteron und Dihydrotestosteron vom Androgen Rezeptor. Dieser Mechanismus ließe sich mit einer zusätzlichen Östrogengabe noch optimieren. Allerdings wirkt naturidentisches Progesteron längst nicht so zuverlässig wie z.B. CPA.

Bei mir ginge es ja auch um das Androstandion glucuronid - wirkt das Progesteron auch darauf? Ich nehme ja Progesteron 200 mg am Abend und Östrogencreme (beides bioident) am Morgen. Hier schöpfe ich schon beides aus.

Meinst du mit der Unzuverlässigkeit, dass es mal so mal so oder evtl. gar nicht entsprechend wirkt? Je nach Typ?

Und verstehe ich richtig, dass 'mein' Progesteron (Yams) das mikronisierte ist? 300 mg davon würden vielleicht den gewünschten Effekt erreichen. Bzw. erst mal ausprobieren, wie es mit 300 mg ist und wenn sich nichts tut, Spiro probieren. Eine Bekannte von mir hat auch Prog. 300 mg und ist 62.

Zitat: Spiro und naturidentisches Progesteron soll man, zumindest laut Beipackzettel von Utrogest oder Famen.ita nicht kombinieren. Allerdings bin ich nicht sicher, ob man es nicht 'off label' schon machen kann. Die Frage ist ja, worum es bei diesem Warnhinweis geht; manche wollen ja nicht ihre Androgene mit den entsprechenden Effekten blocken, andere (wie du) wollen eben dieses. Ich habe online auch schon Ärzteempfehlungen gelesen, die eine Kombination (allerdings bezüglich der diuretischen Wirkung) für die Wechseljahre und Postmenopause empfehlen. Ich könnte mir vorstellen, dass das für mich gut wäre (Entfernung von jeder Menge Lymphknoten - so habe ich durchaus mit 'Wasser' zu tun).

Zitat: 300 mg Progesteron musst du mit deiner Gynäkologin abklären. Die Menge nehmen schon einige. Die Frage ist, wieviel davon du mit deinen 60 Lenzen noch in Östrogen umwandelst und wie sich das mit deiner Vorgeschichte verträgt. Ersatz für bioidentisches Progesteron eher nicht, da es nicht 'das selbe im Körper macht' wie mikronisiertes Progesteron.

Spiro mit naturidentem Östrogen müsste ok sein.

Richtig so: bioident (z.B. Yamswurzel) meint dasselbe wie naturident meint aber nicht mikronisiert? Dann wäre mein Prog. nicht mikronisiert?

Gehört habe ich, dass die geringere Menge Spiro - 25 mg - bei HA auch schon wirken soll. Ich könnte evtl. auch auf Progi 100 oder 150 mg und Spiro 25 mg umsteigen.

Zitat: Die Langzeiteinnahme von starken Medikamenten oder Minoxidil kommt für mich nicht (oder nicht mehr) in Frage. Das alles kann auf Dauer richtig nach hinten losgehen und das ist mir persönlich zu riskant.

Ein Arzt hat mir 2x 5% Minox empfohlen plus Cortison. Ich traue mich aber Minox nur 1x, weil ich Probleme mit den Augen bekommen habe und mir nicht sicher bin, ob's nicht ohnehin vom Minox kommt (ziemliche Ringe drunter und dann auch manchmal Irritationen).

Bei dir alles im grünen Bereich?

Nicola, ich sag' dir mal' wieder vielen Dank, und wünsche dir einen schönen Abend.

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Sat, 06 Jul 2019 18:59:40 GMT

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

huhuu, uiuiuiui Fragen über Fragen...

Zitat:Gut möglich, ich habe auf diese Dinge nie so geachtet, leider... Der aggressive Juckreiz und das Stechen am Kopf ab 2011/12 hat mich 'geweckt' (damals dachte ich, ich hätte die Haare zu oft gefärbt etc., dass der Juckreiz davon kommt). 2013 habe ich den Haarausfall bemerkt und bin entsprechend spät durchgestartet...

Juckreiz und Stechen am Kopf können durchaus ein Indikator dafür sein, dass am Haarfollikel etwas schief läuft. Das wird von einigen so beschrieben.

Zitat:Bei mir ginge es ja auch um das Androstandion glucuronid - wirkt das Progesteron auch darauf? Ich nehme ja Progesteron 200 mg am Abend und Östrogencreme (beides bioident) am Morgen. Hier schöpfe ich schon beides aus.

Meinst du mit der Unzuverlässigkeit, dass es mal so mal so oder evtl. gar nicht entsprechend wirkt? Je nach Typ?

Und verstehe ich richtig, dass 'mein' Progesteron (Yams) das mikronisierte ist? 300 mg davon würden vielleicht den gewünschten Effekt erreichen. Bzw. erst mal ausprobieren, wie es mit 300 mg ist und wenn sich nichts tut, Spiro probieren. Eine Bekannte von mir hat auch Prog. 300 mg und ist 62.

Androstandion glucuronid ist ein Umbauprodukt des Dihydrotestosterons (DHT) und dieses wird

(nebst Aldosteron) von Progesteron in der Tat verdrängt. Progesteron greift also bereits vor der Umwandlung zu Ag in den Prozess ein. Hast du DHT auch testen lassen? CPA und Spiro wirken stärker, blockieren direkt und nicht kompetitiv. So habe ich z.B unter Progesteron weniger Hautunreinheiten als ohne aber an die Wirkung der Pille mit einem CPA Gestagen reicht es trotzdem nicht heran, mit der habe ich nämlich nach 2 Monaten lupenreine Haut :nod: Bei der Yamswurzel ist es so: erst wenn man sie mikronisiert, bekommt man bioidenties Progesteron. Bioident bedeutet, dass die zugeführte Form vom Körper als identisch mit dem Progesteron erkannt wird, welches er selber produziert. Wie heißt dein Prog. Präparat denn? Progestan? Wenn man Yams nicht mikronisiert, hat es eher phytoöstrogene Eigenschaften. Bevor du mit Spiro kombinierst bitte einen Arzt fragen :)

Übrigens wirken deine Progesterontabletten wahrscheinlich auch entwässernd, da sie genau wie Spiro Aldosteron blocken. Allerdings entwässert Prog nicht so stark wie Spiro.

Man könnte es mit folgender Metapher vergleichen: Wenn ich mir die Haare aufhellen will, dann kann ich das mit in Wasser gelöster Ascorbinsäure (Progesteron) oder mit Wasserstoffperoxyd (Spiro/Cpa) machen. Die Ascorbinsäure hellt mein Haar um maximal 2 Nuancen auf, nicht sehr viel aber sie hellt auf. Das Peroxyd hellt meine Haare in kurzer Zeit um gleich 6 Nuancen auf. Aufhellen tun sie aber beide.. 8o (ich weiß das ist off topic aber zumindest bin ich beim Thema Haare geblieben)

Da du ja schon Progesteron nimmst und dein Ag trotzdem erhöht ist, reicht die Menge wohl noch nicht aus. Die Frage ist, ob du mit einer Menge X an Prog überhaupt jemals diesen Wert gesenkt bekommst oder ob es nicht besser wäre, gleich Spiro zu nehmen oder eben zu kombinieren. Ich glaube auch, dass 25 mg nicht ausreichen (aber glauben ist nicht wissen). Daher würde ich sagen, probier es aus, und teste wenn möglich im Laufe des Probierens deine Werte: DHT und Ag und natürlich Kalium.

Zitat:Gehört habe ich, dass die geringere Menge Spiro - 25 mg - bei HA auch schon wirken soll. Ich könnte evtl. auch auf Progi 100 oder 150 mg und Spiro 25 mg umsteigen. ja das hört sich vernünftig an...100/25 aber bitte erst Arzt fragen und wenn nötig später vielleicht Dosis anpassen.

Zitat:Ein Arzt hat mir 2x 5% Minox empfohlen plus Cortison. Ich traue mich aber Minox nur 1x, weil ich Probleme mit den Augen bekommen habe und mir nicht sicher bin, ob's nicht ohnehin vom Minox kommt (ziemliche Ringe drunter und dann auch manchmal Irritationen).

Ja, mit Minoxidil stehe ich auf Kriegsfuß. Ich habe in einem anderen Faden gepostet warum. Da schreibt eine Forenuserin, dass sie Sehstörungen von Regaine bekommen hat. Vielleicht hast da schonmal reingelesen.

Bei mir ist alles im grünen Bereich, ich hoffe bei dir auch. Ich helfe Dir gern, freue mich immer wenn ich nützliche Infos teilen kann.

Schönes Restwochenende,

wünscht Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Tue, 09 Jul 2019 22:00:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Nicola,

du kannst super erklären, finde deine greifbaren Beispiele perfekt - könntest auch unterrichten :)

Ich habe deinen Beitrag in dem anderen Thread gelesen und verstehe gut, dass du Minox nicht mehr nimmst. Tut mir auch leid, mit deiner Mutter - und schlimm, wenn das einen Zusammenhang gehabt hätte.

Bei mir hat Minox - wie ich vermute, das seborrhoische Ekzem am Hinterkopf ausgelöst (oder stark verschlimmert). Sehstörungen habe ich auch, weiß aber nicht, ob's vom Minox kommt (es hatten sich Kollagenfasern - Halterungen - gelöst, wodurch ich ab und zu so was wie kleine graue Wölkchen sehe). Nachwuchs hat es nicht gemacht, aber den ganzen Abbau verzögert. Allerdings traue ich mich nicht mehr, es abzusetzen, ich nehme es schon zu lange und dann würde ich wahrscheinlich alle Haare verlieren.

Bezüglich meines Progesterons - es ist mikronisiert - wird in der Apotheke zurechtgemacht aus der Yams.

Ich denke, ich werde mal die Schiene 100 Progy und 25 Spiro antesten. Guter Tipp, die Werte testen zu lassen. Danke dir, der Dermatologe hat nur gesagt, ja, das könnte man noch probieren (ich hatte nach Spiro gefragt) - kein Hinweis auf irgendwas, keine Nachfrage, was ich sonst nehme... Bisschen unverantwortlich... :frown: Zum Glück hast du mir geantwortet und die ganzen Hilfestellungen gegeben.

Bisschen Sorge habe ich noch wegen der NW 'Haarausfall bis Ultimo' (bei Spiro im Beipackzettel als NW) - ob ich das früh genug merken würde - weil es bei mir ja eh die ganze Zeit gaaaanz langsam abwärts geht. Sozusagen Haar für Haar :d - Wie würde ich dann merken, dass das Spiro dasselbe verursacht um es früh genug abzusetzen.

Du siehst, ich hab auch Schiss..

Ganz schöne gute Nacht und herzliches Danke

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Wed, 17 Jul 2019 10:19:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,
ich war mal eben weg. Heizung Totalausfall (kein Warmwasser bis neue Heizung eingebaut wird) und schwierige Katzenzusammenführung (der kleine süße neue Kater entpuppt sich als Terrorzwergerl, der die anderen beiden wegmobben möchte) :twisted:
Naja aber sonst is alles gut.
Zitat:Denke dir, der Dermatologe hat nur gesagt, ja, das könnte man noch probieren (ich hatte nach Spiro gefragt) - kein Hinweis auf irgendwas, keine Nachfrage, was ich sonst nehme... Bisschen unverantwortlich... Frown Zum Glück hast du mir geantwortet und die ganzen Hilfestellungen gegeben.

leider hat es viele Ärzte, die sich mit bestimmten Teilgebieten ihrer Profession nicht gut auskennen oder keine große Lust auf interdisziplinäre Arbeit haben. Das hat unterschiedliche Gründe und einige davon kann ich sogar nachvollziehen (Budgetierung, hohes Patientenaufkommen etc.). Was ich nicht verstehe sind Mediziner, die sich in ihrer Ehre gekränkt fühlen wenn Patienten in einem kleinen Teilbereich besser informiert sind, als sie selber. Das habe ich auch schon erlebt und fand es einfach nur peinlich.

Zitat:Bisschen Sorge habe ich noch wegen der NW 'Haarausfall bis Ultimo' (bei Spiro im Beipackzettel als NW) - ob ich das früh genug merken würde - weil es bei mir ja eh die ganze Zeit gaaaanz langsam abwärts geht. Sozusagen Haar für Haar Very Happy - Wie würde ich dann merken, dass das Spiro dasselbe verursacht um es früh genug abzusetzen.
Haarausfall bis Ultimo habe ich jetzt auf dem Waschzettel so nicht gelesen. Es gibt aber diese Nebenwirkung tatsächlich; einem Fall habe ich online gesehen. Ich vermute, dass diese NW sehr selten ist und eher bei hochdosiertem Spiro vorkommt. Einigen Frauen fallen ja auch von der Pille die Haare aus, die eigentlich förderlich für das Haarwachstum sein soll. Vielleicht ist eine solche dominoeffektartige Reaktion in seltenen Fällen genetisch dispositioniert, ich kann da aber auch nur spekulieren. Da kann dann z.B. durch den Androgenblockeffekt (oder einen anderen Effekt) eine Kaskade von Reaktionen (Elektrolyte, vaskulär u.v.m.) ausgelöst werden, die bei einigen Wenigen zum Auswurf aller Haare führt, bei den meisten aber in der Form ausbleibe. Das Risiko wirst du in Kauf nehmen müssen, auch wenn es gering ist.

Hast du denn schon angefangen mit der Einnahme der Kombination? Erzähl doch mal, wie du es verträgst. :)

LG Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Thu, 18 Jul 2019 00:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicola,

hatte Urlaubsvorbereitungen ... ziemlich viel - aber morgen geht's los und ich freue mich schon sehr :)

Das mit den Katzen kenne ich - ich hatte mal den Versuch gemacht, einem älteren Katzenmädchen ein kleines anzuvertrauen - das hat überhaupt nicht geklappt - erst fauchte sie und rannte davon - dann wurde er größer und jagte sie (auch nachts... :evil:)

Nein, ich habe noch nicht - bin auch ein Schisser - aber ich nehme's mit in den Urlaub - vielleicht schaffe ich es dann.

Zitat:leider hat es viele Ärzte, die sich mit bestimmten Teilgebieten ihrer Profession nicht gut auskennen oder keine große Lust auf interdisziplinäre Arbeit haben. Das hat unterschiedliche Gründe und einige davon kann ich sogar nachvollziehen (Budgetierung, hohes Patientenaufkommen etc.). Was ich nicht verstehe sind Mediziner, die sich in ihrer Ehre gekränkt fühlen wenn Patienten in einem kleinen Teilbereich besser informiert sind, als sie selber. Das habe ich auch schon erlebt und fand es einfach nur peinlich. Zitat:
Bei mir ist es so, dass derselbe Arzt, der mir nichts zu Spiro sagte - ein Spezialist - mich nicht vor der Haartransplantation gewarnt, sondern sie sogar befürwortet hat. Ich habe ihn umgekehrt gefragt, ob das bei mir möglich ist, wenn ich zu Vernarbungen neige (ich hatte da was gelesen) - er meinte, dass das kein Hindernis sei :twisted:
Ein anderer Arzt, bei dem ich ein Jahr später war, hat mir gesagt, dass bei FFA eine Transplantation meist nicht funktioniert und man zuerst eine Probe machen müsste, um zu sehen, ob die Haare abgestoßen werden. Leider war ich nicht zuerst bei diesem Dermatologen - so habe ich fast 8000 € ausgegeben und eine ziemlich unangenehme Zeit (nach der OP) umsonst riskiert. :evil:

Haartechnisch geht weiter bergab - mit dem Haarpuder wird es natürlich auch schwieriger, je weniger Haare da sind. Ich werde mich wohl inzwischen wieder um ein Haarteil bemühen...

Und bei dir? Heizung schon installiert? - Zum Glück ist wenigstens Sommer...

Danke für den Austausch, das tut mir sehr gut :)

Liebe Grüße einstweilen
Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Thu, 18 Jul 2019 08:29:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,
Ich wünsche Dir einen schönen und erholsamen Urlaub!! :nod:

Das mit Deiner erfolglosen Haartransplantation ist natürlich megaärgerlich. Hat der Dermatologe der dir dazu riet denn daran mitverdient? Das wär dann echt ne Sauerei, der Blödmann :pistole: aber auch wenn nicht, ist so eine falsche Empfehlung natürlich ein absolutes no go.

Ja bei mir geht es haartechnisch auch nicht grade bergauf. Es rieselt so dahin und wird immer fizzeliger insgesamt. Diesen Puder benutze ich auch und z.T. auch Schütthaar. Manchmal aber auch einfach nix wenn ich sauer und genervt bin tendiere ich zu Trotzreaktionen :lol:

Dafür ist meine Haut momentan echt schön. Nehme seit ein paar Wochen so haaraktiv Vitamine. Dem Haar bringen die wohl nix aber meine Haut ist schön weich und relativ rein für meine Verhältnisse *Freude*

Bei der Heizung holen wir noch Angebote ein. Das dauert also noch. Naja und den Kater habe ich extra von einer Tierschutzorga geholt. Genau beschrieben von wegen Alter und Charakter, dass er auch zu meinen Stinkern passt. Der war auch in dem Shelter total gut mit den Artgenossen aber hier läßt er die Sau raus :frage: . Die andern beiden kommen nur noch zum Fressen ins Haus und ziehen gleich wieder ab wenn sie ihn nur hören :x ... das kann noch spaßig werden.

Naja, jetzt erhol Dich erstmal und wir hören voneinander,

bis demnächst-

Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Fri, 19 Jul 2019 18:37:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmmmm, ich weiß jetzt nicht warum da oben in meiner letzten Antwort ein Fragezeichensmiley ist.... hab ich wohl zuviele Tasten aufmal gedrückt :roll:

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Nicola](#) on Thu, 25 Jul 2019 09:29:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
hier mal ein sehr interessanter link aus einem andren Forum. Das würde einige unserer Spekulationen über BORD werfen aber enthält auch wertvolle Erkenntnisse:

<https://fragen.hormontherapie-wechseljahre.de/expertenrat/frage/Expertenrat-Hormontherapie/Androgener-Haarausfall-?threadid=15108397>

LG

Nicola

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Wed, 04 Sep 2019 20:58:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Nicola,
wie dumm, jetzt habe ich mich glatt versehentlich während des Schreibens 'rausgeworfen'
:twisted:

Dann lege ich nochmal von vorne los:
Erstmal vielen Dank für deine Antworten und Anregungen :) - da ist wieder Denkstoff dabei ;)

Mein Urlaub war sehr erholsam und wirklich schön. Bin recht relaxed. Mit Haarpuder und Spray konnte ich mich auch wunderbar trotz manchmal noch etwas feuchtem Haar (vom langen Schwimmen) gut bewegen. A propos - du meinstest, du benutzt Puder und Schütthaar - ich dachte, das sei dasselbe. Mit dem Puder decke ich die Kopfhaut ganz gut (nur dort nicht, wo bereits ganz wenig Haar ist, da kann man es merken). Was kann denn das Schütthaar noch? Vielleicht sollte ich mir das auch zulegen?

Inzwischen war ich auf Empfehlung noch bei einem anderen Dermatologen im Ausland (bei uns sind die Dermatologen ziemlich unempathisch dem Thema gegenüber - Minox - und das wars - ist ja keine Krankheit...). Er verfolgt einen anderen Ansatz - ganzheitlich - und das schaue ich mir jetzt mal an.

Zitat:Das mit Deiner erfolglosen Haartransplantation ist natürlich megaärgerlich. Hat der Dermatologe der dir dazu riet denn daran mitverdient? Das wär dann echt ne Sauerei, der Blödmann Pistole aber auch wenn nicht, ist so eine falsche Empfehlung natürlich ein absolutes no go.Zitat:

Mitverdient denke ich nicht, aber die beiden arbeiten schon zusammen. Das ist so ein renommierter Arzt, der hat so viele Leute, dass man ewig wartet. Da ist der/die einzelne wohl auch einfach eine Nummer. Wenns dann nicht klappt, wird es einfach negiert :twisted: Aber er hat mir eben auf meine eigene Anfrage (eigene Recherche) hin schon 2 Medis versuchsweise verschrieben (Avodart und nun Aldactone - da ich bisher aber immer noch nicht genommen habe ...).

Hoffentlich hast auch du eine gute Zeit gehabt.

Ganz herzliche Grüße einstweilen :) und gute Nacht!

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Vasilena69](#) on Wed, 11 Sep 2019 14:28:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Media,

du schreibst, dass du sowohl Minoxidil als auch Haarpuder benutzt. Mich würde interessieren, wie du diese Sachen kombinierst?

Ich benutze oft Schütthaar bzw. ein Ansatzspray und weiß nicht, wie ich dann noch etwas Flüssiges in die Kopfhaut einmassieren kann.

Die Flüssigkeit würde die Farbe auswaschen. Ich bin so ratlos.

Danke im Voraus
Vasilena

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Wed, 11 Sep 2019 20:51:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Vasilena,

stimmt ganz genau, das ist echt nicht einfach und ich habe so eine mittelprächtige Lösung gefunden (ich muss immer gut schauen, wie ich es zeitlich mache). Ratlos - das bin ich auch oft gewesen in diesen Belangen, aber dann gibt's wieder eine Idee - oft braucht es nicht viel.

Morgens gehe ich zuerst ins Bad - Minox auftragen (manchmal auch die Cortisonlösung statt dem Minox und dafür abends das Minox). Das Minox scheint mir langsamer einzuziehen, daher nehme ich es gerne abends, wenn ich den Haarpuder schon herausgebürstet oder herausgewaschen habe (ich suche immer noch den Unterschied zwischen Puder und Schütthaar - Ansatzspray kenne ich noch gar nicht - es gibt immer Neues zu lernen :)
Erst nach dem Frühstück und kurz bevor ich gehe kommt der Puder. Dann ist es schon eine 3/4 Stunde eingezogen und nicht mehr so feucht, sodass es nicht klumpt etc.

Ich bürste abends erst gut durch und dann wuschle ich noch ordentlich die Haare, damit der Puder so gut wie möglich draußen ist. Manchmal hat es dann am Scheitel noch eine Stelle, wo Puder zu sehen ist, das dürfte davon kommen, dass morgens Minox oder Cortiston an der Stelle noch etwas zu feucht war. Geht aber leicht weg. Schließlich Minox drauf (1-2 Stunden vor ich ins Bett gehe, damit es so gut wie möglich einziehen kann).

Ist nicht die große Erleuchtung ;) - aber nachdem ich anfangs Probleme hatte, als ich beides kurz nacheinander auftrug, komme ich inzwischen so ganz gut klar. Alopexy klebt auch nicht so, wie mir scheint.

Und du findest sicher auch einen guten Weg.
Alles Liebe und eine gute Nacht wünsche ich dir.

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Vasilena69](#) on Thu, 12 Sep 2019 13:12:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Media,

ich finde es ganz praktisch, so wie du das handelst. Jetzt habe ich zumindest eine Idee, in welcher Richtung ich nachdenken kann. Danke dir! Ist der Puder, den du benutzt, farbig?

Ich benutze Schütthaar und Ansatzspray, bin aber mit letztem zufriedener. Das heißt „Magic retouch“ und ist von Loreal, kostet in der Drogerie 3-4 Euro. Man soll nur die passende Haarfarbe wählen (die Nuancenauswahl ist gut), in die trockenen Haare sprühen und einiges wird kaschiert (leider habe ich inzwischen richtig lichte Stellen).

LG
Vasilena

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Media](#) on Thu, 12 Sep 2019 19:00:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Vasilena,

danke für die Info - der Spray klingt interessant - allerdings frage ich mich, ob er nicht klebt...werde mir das mal anschauen...

Meine 2 Puder sind weiß und grau, weil ich inzwischen recht meliert bin. Ist ein bisschen eine Kunst, wie viel wovon in welchem Bereich, damit es nicht fleckig wirkt. Inzwischen habe ich mir aber auch Mischungen davon angefertigt, sodass ich etwas mehr Auswahl habe. Färben etc. ist inzwischen ziemlich 'out' bei mir, das traue ich mich der Kopfhaut nicht mehr zuzumuten. Also grau-weiß :d

Ich verwende normales Haarspray, damit ich am Hinterkopf, wenn ich den Puder gestreut habe ;) die 'Lichtungen' decken kann. Dann kämme ich Haare vom Oberkopf-Mitte nach hinten - die würden ohne Spray dort nicht halten. So bin ich hinten recht 'blickdicht'.

Schreibst mir, welche Technik du schlussendlich findest mit Minox etc? Vielleicht gibt's noch neue Ideen :)

Schönen Abend noch

Media

Subject: Aw: Kennt ihr das? AGA plus FFA
Posted by [Vasilena69](#) on Fri, 13 Sep 2019 20:09:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Media,

das Ansatzspray klebt nicht, es hinterlässt eher ein etwas „staubiges“ Gefühl. Das nehme ich aber in Kauf, weil es gut deckt und mein Haar etwas fülliger wirkt. Meine Haarfarbe ist mittelbraun und das ist recht ungünstig, weil die Kopfhaut sichtbar durchschimmert. Ich möchte zur Zeit kein Minoxidil nehmen, sondern wollte die Sachen ausprobieren, die ich im Männer-Forum gelesen habe, d.h. ich schmiere mir Voltaren auf die Kopfhaut, dazu auch abwechselnd Rosmarin- und Sandalholzöl. Bisher habe ich geschafft, die Sachen jeden zweiten Tag zu benutzen, weil es mir die tägliche Haarwäsche lästig war. Jedoch habe ich Zweifel, dass es doch nicht genug oft ist. Und wenn ich die Sachen auf die Kopfhaut einmassiere, werden meine Finger und Fingernägel durch die Farbe braun und außerdem habe ich das Gefühl, dass das farbige Zeug in die Haut eindringen würde.

LG

Vasilena
