
Subject: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [Hane](#) on Mon, 14 Jul 2014 21:48:41 GMT

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

Hallo erstmal (entschuldigt bitte den langen Post. Danke an alle, die's durchlesen)

Bin neu hier und bin positiv überrascht, dass hier größtenteils studienbasiert gearbeitet wird. In anderen Foren bekommt man nur Sachen a la "Hab gehört meine Tante kannte einen, bei dem xy geholfen hat." zu hören.

Zu meiner Situation: Ziemlich ähnlich zu vielen hier. Ich bin 21. Mein Vater ist jetzt in seinen 50ern und hat AGA NW 6-7. Ihm fiel der Haarausfall richtig auf in Mitte seiner 20er. Bei meinem Onkel ist es nicht ganz so schlimm, und auf mütterlicher Seite gibt es auch einige, die zwischen NW 4 und 6 herum sind. Mein Vater hat jedoch einen richtigen Vollbart und ich bin weit diesem entfernt. Das gibt mir etwas Hoffnung. Keine Ahnung inwiefern das ein Indikator für die vererbte DHT-Überempfindlichkeit sein kann.

Vor ca. 7 Wochen ist mir aufgefallen, dass ich beim Duschen, Kämmen etc. vermehrt Haare verloren habe. Es waren deutlich über 100 (nur vom Waschen und Kämmen). Darauf hin hab ich gleich einmal Minox gekauft, habe es aber innerhalb weniger Tage wieder abgesetzt, da ich vorm shedding Angst hatte und mir zudem nicht sicher war, obs nun überhaupt HA ist. Zusätzlich hab ich mir das "Khadi Amla" Haaröl gekauft, da ich die Studien bezüglich Eclipta Alba bzw. Emblica Officianlis an Ratten und Mäusen gefunden habe. Da das Öl jedoch auf Sesamöl basiert, und nicht auf Ethanol bzw. Methanol wie in den Studien, habe ich keine großen Hoffnungen (vl mach ich mirs selber nach pilos). (ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17524127 , ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19481595 und noch eine die ich nicht parat hab)

Dann hatte ich einen Termin beim Hautarzt, welcher mir Blut abnahm, und keine Besonderheiten feststellte (Ferritin war aber am unteren Ende des Normalbereichs - Frage: soll ich Eisen supplementieren?). Weiters hatte ich am oberen Kopfbereich oft leichte Haaransatzschmerzen (wenn ich draufgriff). Ich war/bin mir aber ziemlich sicher, dass das von meinen Kopfhörern (Bügel) kommt, die ich oft stundenlang pro Tag aufhabe und die Haut somit gereizt habe. Anyways, der Doktor hat mir dann gleich einmal Fin und Minox in Aussicht gestellt und hat mir bis zum nächsten Termin (4 Wochen später) eine tägliche topische Lösung mit Cortison und Salicylsäure verschrieben. Die habe ich genommen, und der HA wurde erstmal etwas besser (60-70 pro Tag).

Eine Woche vor dem zweiten Termin, hat meine Kopfhaut begonnen zu jucken und mir vielen wieder deutlich mehr aus. So wie am Anfang, oder noch mehr (wieder über 100). Zusätzlich bekam ich Schuppen (kann es sein, dass das durch die Lösung ausgelöst wurde? Salicylsäure sollte dem doch entgegenwirken..?). In der Zwischenzeit habe ich begonnen mit 320mg Sägepalmenextrakt (ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23298508 , ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12006122) und einem Teelöffel Kürbiskernöl (hindawi.com/journals/ecam/2014/549721/) zu experimentieren.

Dann war der zweite Arzttermin. Diesmal hat er mir quasi endgültig AGA diagnostiziert und hat mir Fin empfohlen, ohne mich auch nur im Entferntesten auf die Nebenwirkungen aufmerksam zu machen. Und jetzt kommts () , als ich gemeint habe, dass ich wegen den Nebenwirkungen

erstmal Alternativen ausprobieren möchte, sagte er mir ernsthaft ins Gesicht, dass Finasterid KEINE Nebenwirkungen hat. Dann habe ich etwas in der Art von "Meinen Sie das ernst?" gesagt, daraufhin hat er mich gefragt von welchen NW ich denn rede. Er habe 2 () Patienten, die es seit geraumer Zeit nehmen, und keine NW haben. Dann habe ich ihm die größten aufgezählt und gesagt, dass es mittlerweile zahlreiche Studien dazu gibt. Dann meinte er, seine Aufgabe ist es, mir objektive Informationen zu geben und meinte, dass es genau eine Studie gibt und bei der traten keine Nebenwirkungen auf (gefolgt von "Schauen Sie, ich möchte Ihnen nichts verkaufen"). Ab dem Zeitpunkt war der Arzt für mich abgehakt. Er hat mir noch eine Salbe mit Salicylsäure in Rizinus- und Olivenöl verschrieben. Die werde ich schon nehmen.

Jetzt, einige Tage später, bilde ich mir ein, dass der HA wieder knapp unter 100 liegt (noch ohne Salbe), die Kopfhaut juckt trotzdem. Ich könnte mir vorstellen dass ich ein leichtes Seborrhoisches Ekzem habe. Hat meine Mutter auch manchmal. Habe vor mir pilos' Ket Lösung zu mixen. Bifon ist denk ich nicht notwendig, da meine Haare nicht soo schnell fetten. Wasche sie mir alle 1-2 Tage. Bin auf Head & Shoulders wegen Zink Pyrithion umgestiegen. Möchte von oralem Fin/Dut erstmal fernbleiben und die natürliche Route gehn, sofern es was bringt. Habe nebenbei mit Kreatin aufgehört (examine.com/faq/does-creatine-cause-baldness.html).

Habe auch bezüglich Schwarztee/Theaflavine und Soja-Isoflavone nichts endgültiges in diesem Forum gefunden, das werd ich auch probiern.
(hairloss-research.org/UpdateBlacktea7-09.html ,
cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=19062253 , ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20576422)

Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) ist ja leider nicht so extrahierbar, wie in der Studie (ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22178180), wäre sonst auch vielversprechend.

Edit: Fenugreek hat eine 10% Reduktion von DHT bewirkt (digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol2/iss1/13/). Kommt also vl auch noch in meinen Stack.

Gibts einen thread, wo alle vielversprechenden "natürlichen" Mittel, sei es topisch oder oral, gesammelt werden? Sind ja inzwischen ganz schön viele natürliche 5aR Hemmer bekannt. Wäre doch gelacht, wenn sich da nicht ein potentes Zeug zusammenpanschen lässt.

Letztendlich ein Bild über meinen Status: Bitte um Meinungen. Hatte von Kind auf einen hohen Haaransatz. Das sollte man wissen.

Topisch:

- obige Salbe
- zukünftig Ket-Lösung nach pilos
- kein Minox vorerst
- evtl. Eclipta Alba (Kräuter-) Lösung nach pilos

NEM:

- 320mg Sägepalmenextrakt (evtl. Brennessel+Pygeum dazu. Meinungen?)
- 5ml Kürbiskernöl

- 3g EPA/DHA
- 4000 i.e D3
- evtl. Theaflavine + Soja-Isoflavone
- Fenugreek

File Attachments

1) [IMG_2803.JPG](#), downloaded 372 times

