

---

Subject: Fragen über Fragen

Posted by [III.Jg27ADLER](#) on Sun, 31 Aug 2008 14:33:50 GMT

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

---

Hallo zusammen,

also ich habe jetzt seit ca. 5 Monaten einen deutlich lichtereres Haar mit 22, vor allem im Tonsurbereich stark. Nutze jetzt seit 2 Wochen Regaine und Finasterid von Hexal (natürlich zerstoßen), bisher 3 mal täglich, die Wirkung sei ja angeblich auf 5-8 Stunden begrenzt. Jetzt habe ich gleich mal ein Frage zu den Abkürzungen (eine Legende wäre manchmal von Vorteil): Was ist MSM bei den NEMs??

Würde gerne nebenbei noch NEM nutzen, was kann man dort empfehlen neben Biotin? Derzeit nutze ich auch noch das handelsübliche Tonic M von Schwarzkop, Alpecin nutze ich dagegen nicht mehr (das hatte mal geholfen => subjektive Einschätzung). Hilft eventuell der Capris Haaraktivator?

Joaa, das sind ja jetzt erst einmal massig Fragen, sorry, aber man macht sich echt schon Sorgen, mein Onkel mütterlicherseits hatte schon mit 25 eine deutliche Tonsurglatze.

Vielen Dank im voraus!

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen

Posted by [Minox-user](#) on Sun, 31 Aug 2008 15:02:41 GMT

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

---

Capris, Activ-m oder alpecin kannst du getrost in die Tonne kicken das bringt gar nichts.

Du könntest als nem noch Zink dazunehmen denn das spielt bei Haaren auch eine wichtige Rolle.

Nutzt du wirklich dreimal am Tag Regaine und Finasterid ?

1mal a 2ml Regaine und 1mal a 1,25mg Fin wäre da die bessere wahl.

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen

Posted by [III.Jg27ADLER](#) on Sun, 31 Aug 2008 18:13:31 GMT

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

---

Danke dir für die Empfehlung, das mit dem Tonic war mir schon klar, ist wohl eher für den Placebo Effekt, werde es dann jetzt nach der letzten Flasche auch absetzen. Ja, also mir wurde vom Arzt gesagt 2x 1mg, das ist natürlich schwer bei 5 mg Tabletten.

In einer Langzeitstudie wurde gesagt, es hält die besagten 5-8 Stunden (folglich mindestens 3x täglich). War meines Erachtens keine Werbung, kann mich natürlich auch irren, also wenn du sagst Eine 1,25 mg Tablette sollte reichen probiere ich gerne auch das aus, bin ja noch am "Anfang". Nur kurz noch: Ich mache zudem auch viel Sport, sollte man da die Dosis erhöhen? Besten Dank und noch einen schönen Sonntag Abend!

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [stef84](#) on Sun, 31 Aug 2008 18:45:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1mg Fin pro Tag reicht völlig aus! Fin hat eine Halbwertszeit von 8 Stunden! Also wirkt es bei täglicher Einnahme konstant, da sich ein konstanter Pegel im Blut einstellt!  
Als Nems würde ich Biotin, Zink und einen Vitamin B-Komplex empfehlen.

MSM= Methylsulfonylmethan

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [III.Jg27ADLER](#) on Sun, 31 Aug 2008 19:09:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja super, vielen Dank für die Empfehlungen, kommt gleich auf die Einkaufsliste und die Fin Einnahme werde ich dann auch drosseln...

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Anette-Gross](#) on Wed, 03 Sep 2008 09:21:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warst du schon beim Hautarzt? Woran liegt denn dein HA? Ich würde zuerst zum Arzt gehen, denn mit 22 an HA zu leiden, ist es nicht normal. Er kann dir dann besser empfehlen was du nehmen sollst.

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [stef84](#) on Wed, 03 Sep 2008 09:37:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anette-Gross schrieb am Mit, 03 September 2008 11:21...denn mit 22 an HA zu leiden, ist es nicht normal...

Und wie normal das ist!

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Gast](#) on Wed, 03 Sep 2008 09:57:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber hallo! Und wie (leider viel zu jung).

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Gast](#) on Wed, 03 Sep 2008 11:57:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der wart gut.  
bei mir hat opas glatzenbildung schon mit 17 angefangen

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Minox-user](#) on Wed, 03 Sep 2008 12:45:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit normal hat das nichts zu tun es gibt auch betroffene die sind erst 16

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [dirrmo](#) on Wed, 03 Sep 2008 16:20:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sag´s auch mal: NORMAL... bei mir ging´s mit 16 los... sieht jetzt nach 5 jahren nur´n tick schlimmer aus...

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [III.Jg27ADLER](#) on Wed, 03 Sep 2008 21:10:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, leider ist es normal, hängt leider mit den Vorfahren zusammen, mein Großvater mütterlicherseits hatte zum Schluß die NK 7 glaube ich und mein Onkel (mit dem habe ich seit 8 Jahren keinen Kontakt mehr) hat ebenfalls früh seine Haare verloren. Den aktuellen Status kenn ich nicht.  
Hatte schon mit 19 meinen ersten Ausfallschub an den Wirbeln (habe zwei) im Tonsurbereich, den konnte ich aber komischerweise da noch mit Alpecinprodukten hemmen und Haarneuwuchs setzte ein.  
Na ja, jetzt wirkt es nicht "mehr" ...  
Noch eine Frage, da wir gerade so schön dabei sind. Wie macht ihr die Haare trocken, rubbeln wäre wohl nicht so gut oder, bisher "tupfe" ich die Haare so gut es geht trocken + Fön.

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Improvement](#) on Sun, 07 Sep 2008 21:32:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@stef84: welchen Vitamin-B-Komplex nimmst Du ? Nehme den von Ratiopharm, soll aber nicht

---

unbedingt der Beste sein...

Und worum handelt es sich bei DIM und Maca ?

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [stef84](#) on Sun, 07 Sep 2008 22:07:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Improvement schrieb am Son, 07 September 2008 23:32@stef84: welchen Vitamin-B-Komplex nimmst Du ? Nehme den von Ratiopharm, soll aber nicht unbedingt der Beste sein...

Und worum handelt es sich bei DIM und Maca ?

Ich nehme den Vitamin B-Komplex ausm schlecker (franziskus). Ist halt der billigste Und Folsäure ist da auch noch verstärkt drin.

Aber man kann da eigentlich nicht viel falsch machen!

DIM= Diindolylmethane: Sorgt für eine gesundes Östrogen-Testosterongleichgewicht und ist allgemein regulierend auf den Hormonhaushalt

Maca= Macawurzelpulver: Weiß gar eigentlich gar nicht was das so bewirkt! Es SOLL wohl die Testosteronproduktion und Östrpgenproduktion anregen. Enthält viele Eiweiße, viel Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Kohlenhydrate, Phosphor, Zucker, Stärkestoffe, wichtige Mineralstoffe und nahezu alle Vitamine.

Ich nehme das im Rahmen des Alternativ-Programms von ParkerLewis. Wie das genau funktionieren soll kann ich auch nicht sagen Ich probiere es einfach mal blind, da ich Fin nicht vertrage und mir die Minoxschmiererei noch ersparen will!

---

---

Subject: Re: Fragen über Fragen  
Posted by [Improvement](#) on Sun, 07 Sep 2008 22:34:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke. Und gibt's eigentlich irgendetwas "offizielles" über den angeblich DHT-senkenden Effekt von Omega-3-Fettsäuren, oder ist das mehr ein Gerücht ?

Nehme Lachsöl seit ca. 2 Jahren, erst 500-1000mg und jetzt seit ca. 2 Monaten 2000mg.

---