

---

Subject: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [Chacky](#) on Thu, 31 Dec 2009 11:03:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
Bin 27 und Ich hab seit 6 Jahren probleme mit meiner Front...Immer total schnell eine fettige Stirn und meine Haare werden nur an den Stellen dünner wo meine Kopfhaut auch am fettigsten ist. Wenn ich meine Haare länger als ein Tag nicht wasche, hab ich vermehrt Haarausfall, Schuppen und Juckreiz.  
Frage mich Natürlich ob das nur ein Begleitscheinung der AGA ist oder ob mein Haarausfall weniger werden würde wenn ich diesen Talg in Griff kriegen würde.  
Nehme seit 4-5 Monaten Spectral DNC-L und das ist erste Produkt bei mir das Erfolg bringt in Sachen Haarausfall aber die fettige kopfhaut bleibt (Ket nehm ich auch). Fin(oral) will ich nicht nehmen da ich Hypochonder bin .  
Hat jemand gut Tipps gegen Alopecia seborrhoica?  
Was kann man sonst so nehmen? Shampoos etc...  
kriegt man Alpicort rezeptfrei?

wäre für jede Hilfe dankbar

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [Homers](#) on Thu, 31 Dec 2009 13:23:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

head & shoulders wurde bei SE des öfteren empfohlen.  
solltest auch ein shampoo mit jojoba öl gegen fettiges haar verwenden (beispielsweise nivea shampoo für strapaziertes haar).

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 02 Jan 2010 17:24:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Problem ist wir männer sind so ziemlich machtlos gegen seborhoe sowie gegen AGA.

Da ich das problem seit der pubertät auch habe(also seit ungefähr mit 14 hat das angefangen und mit ende 15 wurde es richtig schlimm). Habe etlich shampoos gegen fettende kopfhaut verwendet, zink-pca oder zink-pyrithion shampoos z.b. auch das von head shoulderes sind die einzigen shampoos die, zumindest etwas, helfen neben Ket. Ansonsten zink und nur zink hat mir geholfen. Was noch angeblich hilft ist zitronensaft, weil er die haut stark zusammenzieht und ausserdem eine fülle and vitaminen und mineralien liefert die talgproduktion etwas runtersetzen, soll es wohl angeblich helfen. Habs selber noch nicht probiert, probier ich aber mal demnächst, schaden kanns nicht zumal es angeblich auch bei AGA positiv ist. Zink chelat ist die beste form für den menschlichen körper, chelat wird am besten aufgenommen und verwertet. Bei seborhoe mindestens 60mg und je nach konstitution 100mg am tag, alles andere ist bei seborhoe zu wenig, bei AGA auch. Zur stärkung des immunsystems reichen 25mg meistens völlig aus,

aber zum eingriff ins hormonsystem reichen 25 und auch 35mg nicht ( zink blockiert in maßen die unwandlung von Testosteron zu DHT, erhöht aber geringfügig der werte des reinen Testosterons und blockiert ebenfalls dessen umwandlung in Östrogene vor allem Estradiol(E2). Daher empfehle ich eigentlich jedem nutzer von Fin auch gleichzeitige einnahme von Zink. Weil Fin eben gerne die Östrogen-werte erhöht(hellere stimme, evtl. gyno, evtl. gewichtszunahme, potenzstörungen etc.) sind alles typische nebenerscheinungen von zu viel Östrogenen, Zink blockt eben schönerweise diese Östrogene, deswegen ist Zink auch das bodybuilder mineral. Weil es neben tamoxifen(teufelszeug, blockt zwar sehr effektiv Östrogene und verweiblichende erscheinungen, ist aber meistens mit einer menge nebenwirkungen verbunden) das einzige ist was effektiv die verweiblichenden nebenerscheinungen von sterioden(auch "roids" genannt) verhindert. Gleichzeitig, und das ist das geile and Zink, blockt es aber trotzdem die konvertierung(unwandlung) von T in DHT und erhält unsere reinen T werte. Daher wenn ich jemals mit fin anfrage dann nur gleichzeitig mit zink!

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [Lucky](#) on Sat, 02 Jan 2010 18:08:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@HirschGeweih

in BB-foren schreiben die jungs aber von zinkdosen von 100 bis 150mg und selbst da ist die wirkung von zink als dht- und östrogen\*bremser\* umstritten, weil sehr gering.

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 02 Jan 2010 19:13:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das stimmt. Selbst bei hohen dosen liegen die umstrittenen erhöhungen bei ca. gerade mal 1-6%. Aber fakt ist das es in welcher weise auch immer effektiv gegen seborhoe ist. Viele andere leuten berichteten auch positiv über zink gegen fettendes gesicht oder haar.

Wie gesagt wenn für sowas dann hohe dosierung, das gleiche gilt auch bei akne, aber gerade dann können NW's auftreten. Jeder muss selbst rausfinden inwieweit er es verträgt oder nicht. Bei mir hat es bis heute nur positiv gewirkt, und mir sogar geholfen 2 jahre meinen haarstatus zumindest zu halten, nebenwirkungen bis heute keine bemerkt.

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [Chacky](#) on Sun, 03 Jan 2010 11:31:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kriegt man da nicht Probleme mit anderen Werten wenn man sich soviel Zink Reinhaut?

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 04 Jan 2010 00:02:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es kann sein muss aber nicht. Meine blutwerte waren völlig unauffällig, schilddrüse auch. Blutwerte wurden erst letztes jahr(so ende 2008 rum) nochmal gecheckt, alles normal. Davor nochmal vor einem weiteren jahr wo's mit meinen GHE's los ging zusammen mit der schilddrüse, also alles vor 2 jahren, damals war alles im grünen rahmen daher konnte ich auch ausschliessen dass es sich um diffusen haarausfall handelt und es eundeutig ne AGA war, und das damals schon mit anfang 19! Für mich wie ein schlag ins gesicht. Zumal ich insgeheim trotz meiner vorbelastung immer hoffte das mir keine haare ausfallen würden.

Als es mit meinen GHE's losging habe ich wie gesagt angefangen zink nicht mehr sporadisch oder für kraftsport(also kurweise über ein paar wochen oder monate) sondern täglich 60mg einzunehmen, seitdem fielen tatsächlich zum glück auch keine mehr aus, nach einem halben jahr schraubt ich probeweise für 7-8monate die zinkdosis von 60 auf 90mg hoch in der hoffnung vielleicht sogar neuwuchs oder einen besseren effekt bei seborhoe zu erzielen, hab aber keinerlei veränderungen bemerkt ausser höchstens am geldbeutel, mehr als 60 würden es bei mir nicht bringen daher bin ich wieder auf 60mg runter. Alles was über 90mg war hab ich nie probiert, aber auch bei 90mg war bei mir noch alles in ordnung. Bei AGA solltens dann schon 50-90mg sein, 120mg ist eigentlich mehr für krafsporler interessant die steroide nehmen wollen. Grundsätzlich gilt: alles was über 50mg ist kann zu veränderung im blutbild führen und gegebenfalls zu nebenwirkungen. Und grundsätzlich eignet sich zink nur zur ergänzung oder zum halten das haarstatus aber neuwuchs ist, allein bei zink, eigentlich völlig ausgeschlossen.

Übrigens falls es jemanden interessiert: Die besten ergebniss im krafsport habe ich mit kreatin monohydrat, whey protein und der richtigen ernährung gehabt. Steroide bzw. roids habe ich nie genommen und werde es auch nie.

---

---

Subject: Re: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 04 Jan 2010 12:43:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier hab ich was dazu gefunden. Vielleicht hilft es euch ja...

<http://www.haarmittel-vergleich.de/alopecia-seborrhoica.html>

---

---

Subject: Aw: Tipps gegen Alopecia seborrhoica  
Posted by [we45el](#) on Wed, 28 Nov 2012 15:59:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du deine fettige haut in begriff bekommen?  
Oder gibts in diesem bereich ev. neue Erkenntnisse?

---