
Subject: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [crOnIt3](#) on Sat, 20 Feb 2010 15:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollte mich mal erkundigen was euer "Pflichtprogramm bei Haarausfall" ist?

Was nehmt ihr täglich zu euch, wie dosiert ihr es und was ist eurer Meinung nach zu empfehlen?

Subject: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [SunOfABeach](#) on Sat, 20 Feb 2010 19:26:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die "Big 3":

1mg Fin tägl.
2x Minox tägl.
Ket 2-3 mal wöchentl.

Das sollte das Minimum an Medikamenten darstellen.

Und ernähr dich halbwegs gesund, sonst werden die Haare auch dünner...

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 21 Feb 2010 14:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stress vermeiden kann auch nicht schaden..

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [Amsch](#) on Sun, 21 Feb 2010 15:29:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sun, 21 February 2010 15:43 Stress vermeiden kann auch nicht schaden.. wie siehst bei dir haarmäßig momentan aus benutzer? immer noch zix only?

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 21 Feb 2010 15:58:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde mal sagen mein pflichtprogramm wäre:

Fin und zink(zink 1stens weil es gegen aromatase[verweiblichung]hilft und somit die NW's von

fin runtersetzen kann und 2tens weil zink selber schwach die umwandlung von testosteron in DHT blockt). Und ket als shampoo.

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [Amsch](#) on Sun, 21 Feb 2010 20:48:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Sun, 21 February 2010 16:58würde mal sagen mein pflichtprogramm wäre:

Fin und zink(zink 1stens weil es gegen aromatase[verweiblichung]hilft und somit die NW´s von fin runtersetzen kann und 2tens weil zink selber schwach die umwandlung von testosteron in DHT blockt). Und ket als shampoo.

hey hirsch, du nimmst 60 mg zink am tag? hältst du das nicht für etwas viel?

Darf man fragen wo du dein Zinkchelat herhast?

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 21 Feb 2010 22:06:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bis 60mg gelten eigentlich noch als sicher. Es gibt aber leute die sind der meinung für wirkung auf haare, muskeln und potenz sind minimum 90mg-120mg aber das halt ich für etwas übertrieben da man sonst zu große gefahr läuft andere nährstoffe durch zink zu blocken. 60mg tun es bei mir am besten gegen die fettige haut, weniger ist bei mir nicht so effektiv bei fettender haut, alles was über 60mg ist scheint nicht besser zu helfen, daher bleib ich bei 60mg. Scheint für die haare auch die richtige dosis zu sein, grade von zink darf man keine wunder erwarten aber wenn man gut drauf anspricht hilft es auf jedenfall gegen das voranschreiten der AGA. Bei sterioden ist die einzige ausnahme wo ich finde das dosen von 90-120mg wirklich nötig sind, selbst das reicht oft nicht aus und muss noch zusammen mit clomid oder tamoxifen kombiniert werden um eine mögliche verweiblichung zu verhindern. Ich denke mal bei fin reichen schon 30-60mg um ihren beitrag zu leisten.

schaut so aus als obs die 30mg version nicht mehr gäbe nur noch 50mg tabs

http://www.vitalabo.de/natures_plus/zink_50mg

oder hier billiger: <http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ESN-Zink-Chelat-200-Tabl.html>

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [Amsch](#) on Mon, 22 Feb 2010 22:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würd mich über eine Antwort freuen, Benutzer.

Subject: Aw: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [Bernd](#) on Thu, 25 Feb 2010 17:14:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SunOfABeach schrieb am Sat, 20 February 2010 20:26Die "Big 3":

1mg Fin tägl.
2x Minox tägl.
Ket 2-3 mal wöchentl.

Das sollte das Minimum an Medikamenten darstellen.

Das ist nicht das MINIMUM, sondern das OPTIMUM an Medikamenten.
Dieses tägliche Behandlungsschema ist das beste was du tun kannst.
Alles weitere (Zink, Biotin, blabla) ist nur Beiwerk mit keinem bis höchst fraglicher Auswirkung auf den Haarstatus, sofern es sich um Haarausfall durch AGA (wie bei fast jedem) und nicht durch Mangelernährung (wie bei fast niemandem) handelt.

Subject: Aw: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 25 Feb 2010 21:08:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bernd schrieb am Thu, 25 February 2010 18:14SunOfABeach schrieb am Sat, 20 February 2010 20:26Die "Big 3":

1mg Fin tägl.
2x Minox tägl.
Ket 2-3 mal wöchentl.

Das sollte das Minimum an Medikamenten darstellen.

Das ist nicht das MINIMUM, sondern das OPTIMUM an Medikamenten.
Dieses tägliche Behandlungsschema ist das beste was du tun kannst.
Alles weitere (Zink, Biotin, blabla) ist nur Beiwerk mit keinem bis höchst fraglicher Auswirkung auf den Haarstatus, sofern es sich um Haarausfall durch AGA (wie bei fast jedem) und nicht durch Mangelernährung (wie bei fast niemandem) handelt.

Die Frage ist aber, ob Ket 2-3x wöchentlich nicht viel zu häufig ist. Generell ist es ja nicht

dafür gedacht, es dauerhaft anzuwenden.

Subject: Aw: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??

Posted by [72er](#) on Thu, 25 Feb 2010 21:32:55 GMT

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

SunOfABeach schrieb am Sat, 20 February 2010 20:26Die "Big 3":

1mg Fin tägl.

2x Minox tägl.

Ket 2-3 mal wöchentl.

Das sollte das Minimum an Medikamenten darstellen.

Und ernähr dich halbwegs gesund, sonst werden die Haare auch dünner...

Seh ich genau so. Ich finds absolut übertrieben sich noch mit Zink und anderem Zeugs zu stressen. Gibt genug die massiv Rauchen und Trinken und trotzdem volles Haar bis ins hohe Alter haben...ohne AGA versteht sich.

Ich bin auch der Meinung das Minox auf Dauer auch nicht die Lösung sein kann. Sich 2 mal am Tag diese Plempe auf die Birne zu rubbeln macht sicher nicht lange Spass.

Subject: Aw: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??

Posted by [SunOfABeach](#) on Fri, 26 Feb 2010 09:22:47 GMT

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

Naja, der Optimum würd ichs nich nennen, da es noch Sachen wie Dut, topisches Fin etc. gibt.

@72er: Wenn man Foam benutzt, wird das Auftragen zur standard Routine und nervt eigentlich überhaupt nicht. Das flüssige würde ich mir auch nich lange geben, so wie das Haar danach aussieht.

@glockenspiel: Das muss jeder für sich wissen, ich nutz es so oft, da ich durch dieses Shampoo keine fettigen Haare mehr bekomme. Und das ist ein Segen...

Subject: Aw: Re: Pflichtprogramm bei Haarausfall??

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Feb 2010 13:15:08 GMT

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

glockenspiel schrieb am Thu, 25 February 2010 22:08Bernd schrieb am Thu, 25 February 2010 18:14SunOfABeach schrieb am Sat, 20 February 2010 20:26Die "Big 3":

1mg Fin tägl.
2x Minox tägl.
Ket 2-3 mal wöchentl.

Das sollte das Minimum an Medikamenten darstellen.

Das ist nicht das MINIMUM, sondern das OPTIMUM an Medikamenten.
Dieses tägliche Behandlungsschema ist das beste was du tun kannst.
Alles weitere (Zink, Biotin, blabla) ist nur Beiwerk mit keinem bis höchst fraglicher Auswirkung auf den Haarstatus, sofern es sich um Haarausfall durch AGA (wie bei fast jedem) und nicht durch Mangelerkrankung (wie bei fast niemandem) handelt.

Die Frage ist aber, ob Ket 2-3x wöchentlich nicht viel zu häufig ist. Generell ist es ja nicht dafür gedacht, es dauerhaft anzuwenden.

Ich wende es sogar täglich an weil ich wenn überhaupt nur mit täglich ket wirklich ergebnisse erziele. Ich nehme nach wie vor ket primär nicht wegen AGA sondern wegen diesen blöden hefepilz der mich immer wieder plagt, und wenn es nebenbei auch noch meinen haaren gut tut umso besser. Leider ist die einzige möglichkeit diesen blöden pilz unter kontrolle zu halten ket, glaub mir mit ausnahme von nystatin hab ich schon einiges gegen hefepilz erfolglos probiert. Wenn ich es nicht täglich benutzen würde wäre es bei mir nicht effektiv genug gegen diesen verdammten pilz. Für meinen persönlichen gebrauch wäre 2-3mal die woche viel zu wenig.

Und ich hab neben fin deswegen ket, zink und beta drin um sicherzustellen das mehr DHT geblockt wird als durch fin alleine, und da wie schon gesagt, man ohne effektives blocken von DHT auf lange sicht kaum erfolg bei AGA haben wird.

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [urm3l](#) on Sat, 27 Feb 2010 00:43:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich bin noch relativ neu hier und wollte mal so allgemein fragen (vor allem die alten Hasen hier im Board), ob die Leute, die Minox und Fin parallel nehmen, häufiger mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben als Leute, die nur Fin nehmen. Habe vorgestern mit Fin angefangen und bin grade am überlegen ob ich auch noch Minox dazunehmen soll. Bin 21 und habe ziemlich heftigen diffusen Haarausfall. Was meint ihr? Ich habe jetzt auch oft gelesen, dass der Haarausfall wieder sehr stark zunimmt, sobald man Minox absetzt. Trifft das auch zu, wenn ich auch nach dem absetzen von minox fin weiternehme?

urm3l

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [Lucky](#) on Sat, 27 Feb 2010 06:59:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pflichtprogramm bei ha ist als erstes recherche.

jedes forummitglied wird mehr oder weniger versuchen dir sein programm als *pflichtprogramm* zu verkaufen.

ich denke ein *pflichtprogramm* gibt es nicht...es gibt nur ein auf dich zugeschnittenes programm für deinen ha.

leider mußt du dich da selber *durchwursteln*. die *goldenen regeln* dazu kannst du dir aber hier im forum erlesen...wobei ich wieder bei der recherche bin...

Subject: Aw: Pflichtprogramm bei Haarausfall??
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 27 Feb 2010 14:49:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yep du musst rausfinden worauf du gut ansprichst und was dir eventuell sogar schadet. Das problem man weiß vorherr nie was passieren wird. Ich selber hatte bis heute 0 NW´s von meinem programm.
