
Subject: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [PanPeter](#) on Thu, 19 Aug 2010 19:40:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an Alle erstmal, ich bin neu hier.

Ich habe jetzt einiges durchgelesen und werde sicher noch viel lesen hier, die nächsten Tage.

Trotzdem dachte ich mir, ich erstelle ein Thema und lasse mich hier direkt beraten von den vielen erfahrenen Usern hier! Wirklich ein tolles Forum !

Seht euch einfach mal meine Fotos an (Fotos sind nach dem Duschen, falls ich irgendwelche Winkel oder sonstwas ändern soll, bitte sagen, hab einfach mal drauf los fotografiert). Ich war bei keinem Arzt bisher, und konnte die Haare bis jetzt auch noch so legen (längere Haare), dass es eigentlich kaum auffällt. Aber ich fürchte zur Zeit sehr um meine Haare und die Geheimratsecken sind doch schon sehr groß. Bei meiner eher hohen Stirn hab ich auch Angst vor einem Kurzhaarschnitt (habe schon ewig mittellange Haare). Ich bin erst 21 Jahre alt und möchte mir nicht schon bald die Haare abschneiden müssen, weil ich dann nicht mehr kaschieren kann . Ich habe auch fast noch nie mit jemandem über das Problem gesprochen und bin sehr froh dieses Forum gefunden zu haben, da es mich in letzter Zeit doch sehr belastet. Mein Vater hat nur mehr den Haarkranz und vorne ganz dünnes leichtes Haar, also ist es sehr wahrscheinlich erblich bedingt.

Ich wollte zuerst fragen, was es außer Fin und Minox überhaupt gibt was hilft?
Ich muss gestehen, dass ich mich vorher so gut wie nicht mit der Materie befasst habe und erst 2 bis 3 Stunden Forum-Lesen Wissen habe.

Ich habe von KET und BOCKSHORNKLEE gelesen, hilft das was? Ist das zu empfehlen?

Ich bin etwas hypochanda-veranlagt muss ich zugeben und die NWs von Fin geben mir schon sehr zu denken .
Wie sieht es eigentlich mit Minox (Minoxidil ausgeschrieben- richtig?) aus? Hilft das wirklich was?
Bringt die alleinige Anwendung davon überhaupt was?

Ich habe auch gelesen Fin aufzulösen und direkt aufzutragen als die Tabletten zu schlucken, was genau hat es damit auf sich?

Ich wäre wirklich für JEDEN Tipp und Rat sehr sehr dankbar. Ich möchte meine Jugend genießen und mich auch selbstsicher fühlen, aber meine Haare waren immer schon sehr wichtig für mich und das bedrückt mich zur Zeit wirklich sehr.

Liebe Grüße,

Pan

File Attachments

1) [IMG_1724.jpg](#), downloaded 838 times



2) [IMG_1728.jpg](#), downloaded 700 times



3) [IMG_1731.jpg](#), downloaded 624 times



Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [masqe](#) on Thu, 19 Aug 2010 19:50:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ausser Fin und Minox gibt es leider derzeit nichts was wirklich und in der breiten Masse hilft. Es gibt zwar immer wieder interessante Threads hier im Forum, aber die beiden Wirkstoffe sind wohl noch die verbreitetsten und erfolgreichsten. In deinem Fall würde ich sofort mit Finasterid anfangen, zuerst 1mg bzw 1,25mg. Nebenwirkungen hat man selten und wenn kann man die Dosis reduzieren. Ket-Shampoo hat nur in Kombination eine leichte AGA Wirkung.

Minox kenne ich mich nicht mit aus.

Viel Erfolg.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 19 Aug 2010 20:57:52 GMT

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

zum fin: Topisch hat einfach den vorteil das es genausogut wirkt(mazarella studie), aber weniger nebenwirkungen hat. Topisches fin hat defenitiv viel weniger nebenwirkungen auf potenz, verweiblichung etc. Allerdings einen nachteil hat die topische lösung, sunken eyes scheinen aus irgendeinem grund bei manchen häufiger zu sein als bei der oralen aufnahme.

und minox alleine bringt nichts, alleine währe auf dauer(theorethisch) eher kontraproduktiv.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!

Posted by [PanPeter](#) on Fri, 20 Aug 2010 15:08:46 GMT

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

Hallo!

Vielen lieben Dank erstmal für die Antworten!

Also würdet ihr mir zu Fin raten? Da muss ich sowieso zuerst zum Arzt, das bekommt man ja nur wenns verschrieben wird oder?

Muss man sich die topische Lösung selbst machen? Oder gibt es da extra was? Muss man das dann einfach täglich in die Kopfhaut einmassieren?

Wenn man Fin topisch verwendet, dann braucht man Minoxidil nicht oder?

Ich möchte nicht mit Potenzproblemen usw. zu tun haben in meinem Alter.

Sunken Eyes sind nicht natürlich auch nicht toll.

Kann man eine Prozentzahl sagen (/schätzen) bei wievielen Anwendern das vorkommt? Gibt es vorbeugend etwas dagegen?

Welche Stufe von HA würdet ihr mir auf Grund meiner Bilder zusprechen?

KET und BOCKSHORNKLEE zusätzlich?

Ich möchte mich hier in dem Thema erstmal beraten lassen, wenn ich mich entscheide für einen Weg, dann werde ich die Fortschritte hier in einem eigenen Thema bei Interesse festhalten. Danke!

Liebe Grüße,

Pan

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!

Posted by [Fin](#) on Fri, 20 Aug 2010 15:17:06 GMT

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

kannst dir auch welches aus dem netz bestellen rezeptfrei. Fang es mal mit fin an und kuck dann

weiter.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 16:46:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du bist ein klassischer Fall für Fin - aber nicht topisch, sondern Tabletten.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach dir übert potenzprobleme und sowas keine sorgen, das ist zu 90% humbug. fin nehmen, noch ein paar nem's dazu und sich zurücklehnen

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:02:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Improvement schrieb am Fri, 20 August 2010 18:46Du bist ein klassischer Fall für Fin - aber nicht topisch, sondern Tabletten.

Warum das? wirkt fin topisch nicht genauso gut wie in Tablettenform?

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:08:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist lediglich eine These und nie wirklich bewiesen worden. Warum sollte man eine nicht in seriösen Studien belegte Therapieoption wählen, wenn es auch eine gibt, die in diversen Studien erprobt ist ? Außerdem sollte er es zumindest in Tablettenform probieren, wenn er Nebenwirkungen bekommt, kann er immer immer noch auf die topische Form wechseln.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:11:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blub123 schrieb am Fri, 20 August 2010 19:02Improvement schrieb am Fri, 20 August 2010 18:46Du bist ein klassischer Fall für Fin - aber nicht topisch, sondern Tabletten.

Warum das? wirkt fin topisch nicht genauso gut wie in Tablettenform?

ich bezweifle, ob überhaupt irgendwas topisch wirkt...

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:14:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fin schrieb am Fri, 20 August 2010 19:11blub123 schrieb am Fri, 20 August 2010 19:02Improvement schrieb am Fri, 20 August 2010 18:46Du bist ein klassischer Fall für Fin - aber nicht topisch, sondern Tabletten.

Warum das? wirkt fin topisch nicht genauso gut wie in Tablettenform?

ich bezweifle, ob überhaupt irgendwas topisch wirkt...

Mazarella Studie?

Pilos' Kenntnisse?

Warum sollten sie nicht?

Der Wirkstoff wird lokal aufgetragen und wirkt eben fast nur vor ort und kaum Systemisch ^^
Habe oft schwerere Augenlieder morgens nach dem Auftragen Abends, ne geringere Libido und bin manchmal etwas müder... Ich verwende nur topisch...

Warum sollte ich diese NW's haben?

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:18:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die von Dir genannte Studie kenne ich nicht und weiss auch nicht, ob sie seriös ist. Pilos weiss sicher mit am meisten hier im Forum, trotzdem solltest Du Deine Entscheidung nicht unbedingt davon abhängig machen.

Über Fin in Tablettenform gibt es Daten seit den neunziger Jahren. Über Fin topisch wohl kaum. Willst Du das Versuchskaninchen sein ?

Außerdem ist es die große Stärke von Fin in Tablettenform, dass Du jeden Follikel erreichst, jeden. Das kann Fin topisch nicht, außerdem weisst Du auch nicht, ob es überhaupt den Follikel, der ja tiefer liegt, erreicht. Das wird zwar diskutiert, ist aber nicht bewiesen.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:24:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mh okay...

Und wie siehst du die Möglichkeit der Frontschädigung durch Fin?

Hier nochmal die Studie:

1997 JOURNAL Of DERMATOLOGICAL TREATMENT 8(3):189-192
mazzarella f; Loconsole f; Cammisa A; Mastrodonardo M; Vena GA
Topical finasteride in the treatment of androgenic alopecia. Preliminary evaluations after a 16-month therapy course

Topical FINASTERIDE has potential in the treatment of androgenic alopecia, report researchers from Italy. In this pilot study, 52 patients (28 men) with androgenic alopecia applied a topical finasteride 0.005% solution (n=26), or vehicle (26), twice daily for 16 months. Journal of Dermatological Treatment 8: 189-192, Sep 1997

Das ist ein Teil von der Mazzarella Studie.

They used a typical vehicle of 50% ethanol, 25% propylene glycol, and 25% water. The results were measured (in part) by taking monthly photographs, and then comparing the photos at the end of the 16-month trial. The photos were graded on the following scale:

- 5 Complete restoration of hair density
- 4 Marked reduction of balding area(s)
- 3 Slight reduction of balding area(s)
- 2 No change compared to baseline
- 1 Slight enlargement of balding area(s)
- 0 Marked enlargement of balding area(s)

Here is the paragraph from their "Evaluation of hair regrowth" section:

"During the first 3 months of the trial, the clinical response was not significant. The scores for hair regrowth ranged from 1 to 2 with no significant difference between the two study groups. By contrast, throughout the subsequent course of the study a significant improvement in the status of the scalp hair was observed among the finasteride-treated patients. At the end of the study, the clinical results were scored 4 in 12 patients and 3 in the remaining 14. Response to treatment was substantiated by both an increase in the hair density at the periphery of balding areas and a progressive, though slow and incomplete retrieval of the hair texture within previously bare sites. Patients initially grew vellus-type hair that tended to change to thicker, pigmented terminal hair as the clinical response progressed. As for the group receiving placebo, only ten patients were evaluable at the end of the study. The high number of dropouts was a result of the lack of any improvement in the status of the scalp hair. These results were scored as follows: 2 in three patients, 1 in three patients and 0 in four patients."

"Of the 52 patients enrolled, 36 (69.2%) completed the entire study period. Notably, all dropouts occurred in the placebo group after 1 to 10 months. Moreover, the overall tolerability of the treatment was excellent. No patient experienced any local or systemic untoward effect. In particular, in the finasteride group laboratory data indicated revealed no relevant change in plasma levels of total testosterone, free testosterone or dihydrotestosterone. On the basis of these findings any significant percutaneous absorption of the drug could reasonably be excluded."

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:29:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Studie stammt aus einer Zeit, in der Propecia in Deutschland noch nicht einmal zugelassen war. Außerdem war die Teilnehmerzahl ein Witz gegen die der Propecia-Studien. Abgesehen davon gibt es über Propecia auch nicht nur eine Studie, sondern einige.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:38:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auf der sichersten Seite in Bezug auf Wirkung gegen HA ist man wohl mit Fin (was Studien angeht), da geb ich dir nicht unrecht...
Habe nur schiss vor den NW's...
Sollte ich also mal mit einer Minidosis Oral anfangen um das NW-Potenzial auszutesten, so 0,25mg?

Pilos meinte, wenn Fin wirkt, dann topisch so gut wie oral!
Warum sollte sonst Zix o.ä. eine Wirkung erzielen können...

Wie siehst du das Risiko für eine Frontschädigung durch Fin?

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nirgends steht, dass Zix eine Wirkung hat und die meisten hier, die damit begonnen haben, haben längst wieder aufgehört. Das war vielleicht vor zwei Jahren mal hier im Forum bei einigen in der Diskussion, heute schreibt da niemand mehr drüber, gilt auch für Revivogen.

Warum probierst Du es nicht einfach aus, wenn Du Nebenwirkungen bekommst, setzt Du es halt wieder ab.

Wenn, dann würde ich mit 1mg anfangen.

Frontschädigung ist mir nicht bekannt.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 17:46:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Konntest du deinen Status seit 2005 halten?

Ich kenne 2 User, die Zix noch verwenden und es funktioniert laut deren Aussagen super...
Aber du hast ja recht, mit 1 mg Fin sind die Ergebnisse in Studien erwiesen...
Naja testen auf NW's kann man es ja mal!
Danke für deine Mühen

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 18:03:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Du Dich danach fragst, warum Du Dir so viele Gedanken gemacht hast und es bereust nicht schon viel früher angefangen zu haben.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [blub123](#) on Fri, 20 Aug 2010 18:29:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne ist es eigentlich nicht, da ich mit dem Treatment eh erst 2 Monate dran bin und man ja bekanntlich erst nach 3 Monaten Veränderungen sehen kann...

Wollte lediglich eine Einschätzung eines erfahreneren Fin-Users (dir), ob du deinen Status halten konntest...

Hab ich schon von mehreren gehört wo es klappte, bei einigen nicht, will so bisschen meine mögliche Erfolgsquote polen und schauen wie viele NW's ich bereit wär in kauf zu nehmen...

Finde meinen Status noch sehr gut, auch weil man gar nichts von einer AGA sieht.. Aber es geht so wie ich glaube los, obwohl ich schon lange kleine GHE's habe, und da möchte ich so effektiv und sicher wie möglich was gegen ein Fortschreiten tun..

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 20 Aug 2010 18:50:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Improvement schrieb am Fri, 20 August 2010 19:08Das ist lediglich eine These und nie wirklich bewiesen worden. Warum sollte man eine nicht in seriösen Studien belegte Therapieoption wählen, wenn es auch eine gibt, die in diversen Studien erprobt ist ? Außerdem sollte er es zumindest in Tablettenform probieren, wenn er Nebenwirkungen bekommt, kann er immer immer noch auf die topische Form wechseln.

ist schon längst über studien bewiesen worden...

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 19:20:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist halt die Frage, was für Studien das sind.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Fri, 20 Aug 2010 21:55:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

studien studien... wenn ich das nur lese. ich glaube da gar nichts! wer weiß schon auf was für ner basis solche studien laufen und wer diese finanziert. das ist alles viel zu komplex, als dass man sagen könnte, hier kuck in diese studie. Das einzige das hilft und man klarheit hat, ist selber ausprobieren

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Fri, 20 Aug 2010 21:59:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt schon, aber es gibt eben auch noch viele zufriedene Haarausfall-Patienten.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 21 Aug 2010 21:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fin schrieb am Fri, 20 August 2010 23:55studien studien... wenn ich das nur lese. ich glaube da gar nichts! wer weiß schon auf was für ner basis solche studien laufen und wer diese finanziert. das ist alles viel zu komplex, als dass man sagen könnte, hier kuck in diese studie. Das einzige das hilft und man klarheit hat, ist selber ausprobieren

es geht bei studien eben vor allem darum, denn müll von denn wirklich wertvollen infos zu trennen. Ja die meisten studie sind müll, entweder an zu wenig personen durchgeführt oder an ratten oder in reagenzglässern, oder sie haben total falsche messmethoden benutzt etc. Klar haben diese studien alle keine aussagekraft, aber was ist z.b. mit den studien über finasterid?

hier hat man z.b. eine ordentliche studie. Mag sein das die meisten studien nutzlos sind, das gilt aber trotzdem nicht für alle.

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Sat, 21 Aug 2010 23:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich verlass mich einfach auf meine eigenen Erfahrungen, mir sind diese Studien egal. Ich probier aus, meine persönliche empfehlung im kamp gegen die aga ist ein Kombi aus Fin/Dut

Erst einige Monate mit Fin anfangen, dann etwa alle 10 tage eine Dut. So dürfte der Haarausfall komplett zum Stillstand kommen und man dürfte auch kein Shedding oder ähnliches bekommen. Das ist meine persönliche Meinung, von topischem Zeug halte ich nichts. Ich denke, dass dut, niedrig dosiert, doch sehr gute eigenschaften besitzt. Dut täglich dürfte einfach zu viel Dht hemmen, was wiederum einfach zu viel des guten für das haar ist und deswegen gibt es diese ganzen negativen Berichte. So seh ich das

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Improvement](#) on Sat, 21 Aug 2010 23:51:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast Du Dutasterid vom Hautarzt verschrieben bekommen ?

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Sun, 22 Aug 2010 00:18:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Improvement schrieb am Sun, 22 August 2010 01:51 Hast Du Dutasterid vom Hautarzt verschrieben bekommen ?

Nein, wozu denn auch?

Zu den Nebenwirkungen kann ich sagen, Dut knallt schon nen Zacken mehr auf die Psyche als Fin. Das merkt man schon, aber alles noch im grünen Bereich. Dut wirklich nur alle 10 tage etwa, mehr würde nur negativ wirken. Vielleicht sogar auch nur alle 14 tage, aber definitiv täglich fin 1mg als Grundbasis.

Was ich mittlerweile noch erfahren habe, Dut täglich geht angeblich ganz schön auf die Leber, deswegen zwischendurch immer Mariendistel nehmen.

Aber Finger weg, von Dut daily, das geht höchstwahrscheinlich nach hinten los. Dut ist auch als Kurzzeitmedikament konzipiert und nicht als Dauermedi, deswegen wirklich nur als letzte Lösung, dut mit rein nehmen, so wie beschrieben.

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [PanPeter](#) on Sun, 22 Aug 2010 17:48:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo vielen Dank für die vielen Antworten!

Jetzt bin ich dennoch verwirrt ob Fin oral oder topisch und was ist DUT?

@Fin,

was meinst du mit "nem's": "fin nehmen, noch ein paar nem's dazu und sich zurücklehnen" ?

Kann man denn irgendwie sagen bei wieviel Leuten NWs auftreten? Ist es sogar bei langer Anwendung SICHER, dass NWs auftreten ?

Liebe Grüße

Pan

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Sun, 22 Aug 2010 18:14:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nem's sind Nahrungsergänzungsmittel. nimm fin oral und lehn dich erst mal zurück, so mein ich das. mit dut meine ich Dutasterid

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [PanPeter](#) on Sun, 22 Aug 2010 19:29:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah okay, danke!

Welche Nems kannst du empfehlen?

Liebe Grüße,

Pan

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Fin](#) on Sun, 22 Aug 2010 20:12:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vitamin c, vitamin e, multipräparat, N-Acetylcystein, MSM

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [PanPeter](#) on Tue, 24 Aug 2010 16:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag,

bringt das mit den NEMs wirklich etwas ? Mich würden auch Meinungen von anderen Nutzern sehr interessieren .

Ich habe hier so Haut, Haare, Nägeln Kapseln. Ist sowas sinnvoll?

Darinnen ist: Gelatine (Kapselhülle), Calciumoxid, Mikroverkapseltes Borretschöl (in Stärkematrix), Vitamin C, Magnesiumoxid, Ackerschachtelhalm, Goldhirseextrakt, Vitamin E, Zinkgluconat, Eisenfumarat, usw.

2 Kapseln täglich wird auf der Verpackung empfohlen.

Bei Interesse kann ich auch Angaben dazu schreiben wieviel mg von welcher Zutat jeweils in 2 Kapseln enthalten sind.

Noch etwas, ist es möglich von den NEMs auch über eine längere Anwendungsdauer von FIN ganz verschont zu bleiben? Kann man mit irgendwelchen Tabletten und Nahrungsergänzung gut dagegen wirken?

Freundliche Grüße,

Pan

Subject: Aw: Haaraufall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [PanPeter](#) on Sun, 29 Aug 2010 17:10:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Will keiner mehr etwas dazu sagen ?

Was wäre denn nun sinnvoll in Kombination mit FIN zu nehmen ?

Bin wirklich für jeden Tipp dankbar.

(Hier eine kleine Liste, worüber ich schon vermehrt gelesen habe:

BOCKSHORNKLEE, Minox, spiro oder fluta, Ket, l-arginin, NEMs)

Liebe Grüße,

Pan

Subject: Aw: Haarausfall - Fotos von mir + Fragen!
Posted by [Treblig](#) on Sun, 29 Aug 2010 17:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo...

teste erstmal FIN mindestestens 6 Monate,am besten 1-2 Jahre.

bei NEMS scheiden sich die Geister. Schaden zun sie sicher nicht,ob sie was bringen? Man kann sich zum Glück billige zusammen stellen.

Zink,Biotin,ViitaminC in Verbindung mit MSN,ein B-Viatamin-Komplex noch. Aber dann ist auch gut. Wenn du magst nimm das zu Fin.

Als Shampoo 2-3mal die Woche KET.

Dann hast du schon erstmal Genug. Die Topischen Sachen(Minox,Spiro,Fluta) kannst du später noch testen,leg erstmal dein Hauptaugenmerk auf FIN. Viele haben auch mit einer Mini-Dosis erfolg. Hier solltest du aber auch ganz niedrige Erwartungen haben. Dein Hauptziel sollte sein,deinen jetzigen Status zu halten.
