
Subject: **Preparate zur Ergänzung**
Posted by **Blacki** on Sun, 11 Mar 2012 21:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich schreibe jetzt meinen ersten Beitrag hier, lese aber bereits länger still mit. Ich bin 18 Jahre alt und habe Haarausfall, das heisst recht ausgeprägte Geheimratsecken und eine beginnende Stirnglatze. Ich habe dies leider geerbt, da auch der Bruder meiner Mutter und mein Opa genau in diesem Alter das gleiche hatten. Ich nehme jetzt seit 3 Monaten Fin und hoffe dass es was hilft.

Jetzt zum eigentlichen Problem: Ich nehme an, dass mein Körper übersäuert ist und dass ich dagegen etwas tun sollte. Ich habe vor ca 3 Monaten mit einer Diät begonnen und gefühlsmässig hat sich der Haarausfall an der Stirn seitdem verstärkt. Das ist zwar etwas schwierig auf die Diät zurückzuführen/ bzw. zu beurteilen, da an der Stirn bereits HA begonnen hat und ich deshalb Fin angefangen habe zu nehmen. Ich würde sagen vor 3 Monaten war es schon relativ leicht, sodass man bei genauem betrachten die Kopfhaut leicht sah, jetzt ist es jedoch noch etwas mehr und es fällt langsam auf. Warscheinlich bin ich jetzt an dem Punkt wo es den ersten Leuten auffällt . Hab leider keine Vergleichsbilder gemacht

Ich habe durch die Diät (low carb, viel Fleisch und Gemüse) in 12 Wochen 8kg abgenommen. Ich würde eigentlich am liebsten weiter machen, und nochmals 10 kg abnehmen, nur habe ich Angst, dass der HA noch heftiger werden könnte dadurch.

Mein neuer Plan: Weiter Diät, dabei besonders basenhaltig ernähren, viel Mineralwasser, Gemüse etc., weiter Fin und als Nahrungsergänzung etwas das entsäuert und das hinzuführt was evtl. nicht genügend abgedeckt wird.

1. Was haltet ihr von meinem Plan, sollte es so einigermaßen gehen oder müsste ich (ungern) eine längere Pause meinem Haar zu liebe einlegen ?

2. Welches wäre das Komplettpaket/das beste um zu Entsäuern und sichergehen dass alle benötigten Stoffe während der Diät vorhanden sind ?

(Bitte keine Kommentare, dass diese Präparate nichts bringen, nur Chemie, etc.....ich habe mich länger damit beschäftigt und habe mich entschlossen alle meine Möglichkeiten auszuschöpfen)

Subject: **Aw: Preparate zur Ergänzung**
Posted by **Haar2O** on Sun, 11 Mar 2012 21:37:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

Also 1: Woher willst du wissen dass du übersäuert bist ?

2. Eine Diät bedeutet für den Körper Stress. Wenn du nun AGA hast sind deine Haare schon von DHT geschwächt genug. Wenn du jetzt deinem Körper seine Nährstoffe raubst (durch

eine Diät) dann holt er sich Reserven die er bunkert. Und diese findet er in den Haarwurzeln. Dies wiederum schwächt die Haare noch mehr und sie fallen aus weil sie in keinster Weise gegen das DHT geschützt sind.. War bei mir genauso. Ich würde dir empfehlen die Diät zu stoppen. Und dann auf jedenfall weiter NEM`s nehmen. Alleine schon bei deinem Gewichtsverlust.

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Blacki](#) on Sun, 11 Mar 2012 21:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich "weiss" nicht, dass ich übersäuert bin, vermute es aber schwer, denn wenn ich meine Ernährung vor und während der Diät betrachte, kann ich mit sicherheit sagen, dass ich nicht 80% basisch 20% säurehältig gegessen habe, eher 40/60...ich habe halt, bevor ich mich damit beschäftigt habe, garnicht darauf geachtet, einfach "normal" gegessen.

Kamen bei dir die Haare dann wieder zurück ? Wenn ja, wie lange ging dass ?

Und bei Diätunterbruch wie am besten weitermachen, einfach basisch ernähren auf normalen kcal Niveau + NEM ? Und welche ?

Viele Fragen ich weiss

Schonmal Danke im Vorraus!

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Nizi](#) on Sun, 11 Mar 2012 21:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja solange man keinen Nährstoffmangel hat, dürfte eine Diät doch kein Problem darstellen?

Einfach nebenbei Vitamine A-Z z.B, von Abtei einschmeissen....

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 11 Mar 2012 21:57:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu Übersäuerung und basischer Ernährung kann ich dir nicht viel sagen weil ich es selber als nicht verantwortlich für HA sehe. Eine wirkliche Übersäuerung des Körpers wäre auch tödlich.

Du schreibst ja das HA in deiner Familie bekannt ist. So ist dies wahrscheinlich für deinen HA verantwortlich. Und durch die Diät hast du deinen HA noch verstärkt.

Ich hatte mit 17 schon leichte GHE. Dann auch so eine Art ungewollte Diät gemacht. 10 Kilo in 3 Monaten. Diffuser Haarausfall war die Folge und zwar am ganzen Kopf. Dann hab ich angefangen mich zu belesen und hab Zink Biotin und Eisen genommen. Ein knappes halbes Jahr später normalisieren sich die Seiten und der Hinterkopf wieder. Der Status auf dem Oberkopf blieb aber bei mir der des diffusen Haarausfalls. Darum, besser übertreib es nicht mit deiner Diät.

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Blacki](#) on Sun, 11 Mar 2012 21:58:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das war auch meine ursprüngliche Überlegung...alle Nährstoffe und Mineralien hinzufügen, dann sollte es doch wieder besser gehen, egal ob ich nebenbei Fett abbaue oder nicht ?

Stressig ist die Diät für mich nur noch bedingt. Fühle mich eigentlich absolut wohl, weder müde noch sonst anders. Habe das Gefühl dass sich mein Körper voll daran gewöhnt hat (Nichtsdestotrotz kann ich natürlich nicht ausschliessen, dass es den Organismus trotzdem mehr stresst, ich das einfach nicht mehr wahrnehme...)

Edit: Trotzdem werde ich wohl erstmals einige Wochen Pause machen um auf Nummer sicher zu gehen...

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Gast](#) on Mon, 12 Mar 2012 00:57:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

1 kg pro Woche ist das absolute Maximum, das man an Gewichtsverlust anstreben sollte, besser weniger, 1-2 kg pro Monat. Ansonsten geht zu viel wertvolle Magermasse verloren, sprich Muskulatur.

Viel (mageres) Fleisch ist OK, das verbraucht beim Verdauungsvorgang eine ordentliche Menge Energie, was einer negativen Energiebilanz natürlich förderlich ist. Ob "low carb" was bringt, ist Zweifelhafte, ich halte das Ganze für einen Mythos und habe auch ohne low carb zu meiner BB-Zeit ohne grosse Mühen ca. 12 % KFA halten können. Inzwischen habe ich seit Mitte Oktober 2011 ca. 8 kg Muskelmasse eingebüsst sprich an Gewicht verloren, also ist der KFA prozentual wieder gestiegen auf ich schätze um die 15 %.

Wie auch immer, Du sagst, Du willst noch 10 kg abnehmen, bist Du denn wirklich so speckig, oder geht es Dir nur um die Zahl auf der Waage? Die ist nämlich Schall und Rauch. Achte lieber auf das Spiegelbild und den Bauchumfang, das ist sinnvoller, als sich an einem "Idealgewicht" zu orientieren. Ich hatte vor einem halben Jahr auch 95 kg auf 1,90 m aber war trotzdem ziemlich schlank mit ca. 12 % Körperfett.

Gegen Deinen vermutlich erblichen Haarausfall werden Deine Pülverchen und Pillchen, ich weiss Du wolltest das nicht hören, nicht helfen.

Wenn Du "alle Deine Möglichkeiten ausschöpfen" willst, um den Haarausfall zu stoppen, dann kommst Du um die einschlägigen Medikamente nicht herum.

Eine negative Energiebilanz, schon gar nicht eine massvolle, führt nicht zu Haarausfall, sonst hätten alle Magersüchtigen eine spiegelnde Glatzen. Das zeigt, wie relativ unwichtig Mikro- und Makronährstoffe im Grunde für den Haarwuchs sind.

Ich persönlich empfehle sowieso jedem, egal ob auf Diät oder nicht, eine physiologisch dosierte "A-Z"-Pille, kann von Abtei sein wie schon vorgeschlagen wurde, oder auch von einem anderen Anbieter, wichtig ist aber, dass auch Eisen, Kupfer, Mangan und Molybdän drin sind, aus den ganzen Discounterpillen (Aldi, Lidl, DM etc.) wurden sie Stoffe leider rausgenommen.

Also meine Tipps für Dich zusammengefasst: versuche, allerhöchstens 1 kg Fett pro Woche abzubauen, nimm täglich eine "A-Z-Pille" und wenn Dir Deine Haare was bedeuten, nimm 1 mg Finasterid und 5 % Minoxidil.

Gruß
Andy

P.S. meines Wissens ist der menschliche Körper völlig physiologischerweise leicht sauer und die Übersäuerung ein Mythos, an die ich keinen Gedanken verschwenden würde.

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 12 Mar 2012 07:29:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Andy2

Ich muss dir in einem Punkt widersprechen: Schau dir mal Magersüchtige an. Die meisten haben diffusen Haarausfall durch Nährstoffmangel. Eine Glatze sieht man bei denen nicht da es fast ausschließlich Frauen sind die unter Magersucht leiden. Sollte bei Männern erblich bedingter HA vorliegen und es kommt noch eine weitere Komponente, nämlich die des Nährstoffmangels kann dies für die Haare der Gnadestoß sein. Ich glaube das hängt auch von der Aggressivität der AGA ab. Und wenn Blacki in so jungen Jahren schon betroffen ist wird es sich um eine recht harte AGA handeln.

@Blacki

Am besten du postest mal ein paar pics.

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Gast](#) on Tue, 13 Mar 2012 04:25:15 GMT

Hi,

ja, kann schon sein, ich habe zwar schon viele Reportagen über Magersüchtige gesehen, wobei mir kein nennenswerter Haarausfall aufgefallen ist (weder bei Mann noch Frau, ausser vielleicht, wenn ein Mann sowieso schon deutlich fortgeschrittene AGA hatte) bzw. wäre es mir nicht erinnerlich. Allerdings kenne ich keine Magersüchtigen persönlich, vielleicht hast Du mir das ja voraus. Weiterhin kann ich natürlich nicht ausschliessen, dass die Betroffenen in den Reportagen Haarersatz trugen.

Dennoch sind Magersüchtige natürlich auch wirklich ein Extrembeispiel für eine negative Energiebilanz. Mit einer massvollen Diät wie die um die es hier geht ist das sicher nicht vergleichbar.

Auch ich glaube, dass den von AGA geschwächten Haarwurzeln nicht auch noch zusätzlich die Mikronährstoffe entzogen werden sollten (im Gegenteil, ich finde, man sollte sie eher noch bewusst zuführen, was ich ja auch selbst tue und auch empfehle), aber die Praxis zeigt, dass selbst extremste Mangelernährung wie bei Magersucht nicht zwangsläufig zu einem "Spiegeldach", so will ich es mal nennen, führen muss, wenn ansonsten nicht die genetische Veranlagung dazu besteht.

Ich bleibe dabei, wer nicht genetisch dazu veranlagt ist, wird so schnell nicht kahl werden, "Übersäuerung" hin, Nährstoffmangel her. Ich will damit sagen, dass einzig die genetische Komponente (wo auch immer diese bei AGA nun genau zu suchen ist) der wichtigste Faktor ist und bleibt.

Also mein Tipp: keine überzogenen Ängste vor irgendwelchen Nährstoffmängeln. Bei AGA die etablierten Medikamente benutzen und eventuell die einschlägigen Mikronährstoffe (Biotin, Silicium, Eisen, Zink etc.) supplementieren ("A-Z-Pille"), und fertig.

Gruß
Andy

Subject: Aw: Preparate zur Ergänzung
Posted by [Nonhair](#) on Thu, 15 Mar 2012 10:37:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du nicht deinen Hausarzt fragen ob er dir ein paar Blutwerte gibt bzw. einen Test macht. Die Säure etc. im Körper sollte doch anhand des Blutes oder irgendwelchem anderen Zeug sollte das doch nachzuprüfen sein.
Vielleicht verschreibt er dir daraufhin irgendwelche Tabletten als Nahrungsergänzung
