

---

Subject: Neues Regime?

Posted by [Darrell77](#) on Wed, 08 Aug 2012 12:22:31 GMT

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

---

Hallo,

Ich habe mir gedacht, ich werde mal für mich die Situation neu beurteilen. Ich habe mich hier immer wieder mal in Threads gemeldet und auch meine Situation kurz beschrieben. Ich hab mich dann aber auch wieder ein bisschen rausgenommen und in anderssprachigen Foren gepostet, weil ich vor allem die Stimmung im Fin/Dut Bereich eher destruktiv und verunsichernd finde. Es gibt aber auch einige tolle Poster hier, deren Beiträge ich gerne lese. Als Disclaimer: bitte hier keine Diskussion über Fin-Horrorgeschichten beginnen, die gibts echt schon zuhauf!

Ok, kurz zu meiner Situation: Fin und Minox (foam und liquid) seit gut 14 Monaten, zuerst 9 Monate 0.5mg und jetzt 1.25mg. Ich vertrage alles soweit gut, der Haarstatus wurde jetzt mal zumindest gehalten, möglicherweise an der Front verbessert, Vertex teilweise besser denke ich, keine Ahnung. Ich habe mit Shedding zu tun, verliere relativ konstant über 100 Haare, oftmals 120, aber auch 150 kommen vor. Ich habe nach wie vor einen sehr guten Status, sehr dichte Haare außer hinten, kann aber alles gut verstecken und bin 35. Würde sagen NW2 mit etwas diffuser Ausdünnung hinten auf der gesamten hinteren Kopfhälfte.

Ich habe mit geringer Libido zu tun, neben dem erwähnten Shedding. Nüchtern und mit etwas Distanz betrachtet, war der Kampf bis jetzt erfolgreich. Ich kann mir nicht vorstellen, meine Haare einfach gehen zu lassen, mir ist das zu wichtig. Derzeit opfere ich eher mein Intimleben, da ich mich der Herausforderung nicht gestellt habe in den letzten Monaten. Das möchte ich ändern, so soll es natürlich nicht sein. Hab kein ED, aber eben kaum Lust und brauche viel Anlauf und Arbeit um soweit zu kommen. Das war größtenteils so die letzten Monate, auch vor Fin war ich zwei Jahre lang kein Motivationswunder mehr. Früher war das ganz anders.

Wie auch immer. Ich gebe derzeit sehr wenig für mein Regime aus: ca. 3 EUR pro Monat für Finasterid (Proscar), knapp 6 EUR für Kirkland Minoxidil und wohl so circa 8 EUR für den Foam. Macht zusammen ca. 17 EUR pro Monat für die Medikamente. Nahrungsergänzung (L-Arginin, Multivitamin), Shampoo lass ich mal weg hier.

Ich habe mir überlegt, wie ich denn alles haben kann: Haare und wieder mehr Spass in der Liebe. Ich suche ein noch besseres Regime, das funktioniert und gleichzeitig praktikabel und nicht übermäßig teuer ist (obwohl ich da Spielraum habe). Einfach alltagstauglich. Ich halte mittlerweile nichts mehr von kitchen-sink. Mein Regime beinhaltet alles was erwiesenermaßen zum Erfolg führt und ich denke auch, dass nach 2-3 Jahren auch noch etwas mehr gehen wird auf meinem Kopf. Aber mich nerven meine sonstigen Einschränkungen.

1) Erster Schritt war ein großer Hormonstatus, den ich in 2 Wochen bekomme. Habe einen tollen Hautarzt, bin gespannt was er empfiehlt. Das warte ich jedenfalls ab.

2) DHT muss ich generell reduzieren, soviel steht fest. Daran führt wohl kein Erfolg vorbei. Es kann sein, dass ich mit einer Reduktion von Fin auf EOD auch noch ganz ok fahre, wovor ich selbst bei meinem derzeitigen Shedding allerdings Angst habe. Eine andere Möglichkeit sind On/Off oder Aromatasehemmer, wenn bei den Hormonen was nicht passt. Das wird sich weisen. Wär schön wenn's ohne ginge.

3) Azelaic Acid soll DHT in der Kopfhaut senken, nach dem Prinzip Xandrox. Hier gibts eine

komplette Anleitung wie das kostengünstig geht:

[http://www.qdbd.com/hair\\_formulas\\_18.htm](http://www.qdbd.com/hair_formulas_18.htm)

Könnte einfach Minox aufpeppen, hilfts nix, schad's nix.

Eine teurere Alternative dazu wäre Lipogaine. Das ist jedenfalls nicht viel Aufwand.

4) Equol. Ich verfolge die Diskussion um Equol derzeit interessiert mit. Der Gedanke, dass das DHT bindet, aber nicht dessen Konvertierung durch 5-Alpha-Reduktase verhindert erscheint mir sehr vielversprechend.

Hier ist die Theorie dazu, das Zeug sollte was bringen:

<http://www.biolreprod.org/content/70/4/1188.full.pdf+html>

und hier die Praxis: [www.folexen.com](http://www.folexen.com)

Meine Idee ist, dass ich mittelfristig Fin senken kann, DHT etwas erhöhe und dann mit Equol binde, damit es keinen Schaden anrichtet. Das Zeug ist nicht billig, aber wärs mir wert. Wenn alles gut ausbalanciert ist, wer weiß?

Weitere Dinge habe ich mir noch nicht überlegt. Diese PGD2 Sache und Histogen etc sind vielversprechend, aber die paar Jahre bis dahin müssen wir wohl noch weiter durchhalten. Außerdem wird wohl nie DIE perfekte Lösung kommen. Besser man stellt sich auf einen langen Kampf ein.

Keine Ahnung, was ich hier eigentlich mache. Wollte mir diese Gedanken von der Seele schreiben. Für eine konstruktive Diskussion bin ich immer dankbar. Werde mir in den nächsten Wochen/Monaten eine Strategie zurechtlegen. Viel Erfolg euch allen.