
Subject: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Sun, 02 Dec 2012 21:51:24 GMT

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

Hallo, Ich bin 17 Jahre alt und dokumentiere meine haare nun etwa seit 8 Monaten leider musste ich feststellen das sich mein Haarstatus verschlächtert leider grenzt es auch noch an einen punkt der unmöglichkeit meine haare die ich im laufe des tages verliere zu zählen(blond und dazu noch dünn) und kann damit nicht genau sagen wie viele ich verliere und ob es tatsächlich 1** sind ich gehe nicht davon aus doch es reichen auch schon "20" wenn die nicht mehr nach wachsen. Also spendete ich jeden tag diesen Forum meine aufmerksamkeit und auf der Suche nach einer alternative zu Finasterid, doch hoffnungen werden hier schnell zerstört durch die Realität also ging meine Psyche jeden Tag ein schritt weiter in richtung Keller und jetzt bin ich an den Punkt angekommen an den mir alles recht wäre um meine Haarstatus zuhalten also sehe ich die letzte Hoffnung in diesen Medikament das meine Psyche wieder aufbauen kann oder... aufjedenfall möchte ich auch nicht finasterid nehmen ohne mir absolut sicher zu sein das es erblich bedingt ist so habe ich Morgen einen Besuch beim Haus Arzt der erstmal ein großes Blutbild macht und im Januar dann auch beim Hautarzt ein Termin.

Man könnte anhand der Fotos meinen mein Haarstatus ist noch voll in ordnung, doch ich sehe das nicht ich sehe nur jeden tag eine verschlechterung und nichts macht mich mehr so richtig glücklich, ich lache kaum noch meine eltern sagen zu mir "Was ist bloß aus dir geworden ?".

Erstmal tut es mir leid das ich hier so mein Herz ausgeschüttet habe, was eigentlich nicht meine Art ist. dann hier zu meinen Fragen.

In wie fern unterscheidet es sich wenn man Finasterid mit 17 nimmt anstatt mit 18(Wachstum,...) ?

Hat Finasterid irgenwelche auswirkungen auf den Muskelwachstum ? (Da ich ins Fitness Studio gehe mit den Ziel eigentlich noch mehr aufzubauen, was auch ganz gut gelingt.)

Welche Dosis sollte man nehmen ?

Habe mir es so gedacht das ich es über "generics24" beziehen (Fincar) würde und die 1mg tablete in 4 teile (0,25)

Hier die Fotos:

März:

Dez:

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Gast](#) on Sun, 02 Dec 2012 21:59:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deine hairline ist super! noch nicht einmal eine richtige mature hairline. selbst der status meiner freundin ist schlechter!!!

bitte vergiss ganz schnell fin!

deine juvenile hairline wirst du mit fin auch nicht halten können.

kopf hoch! der status ist sehr gut!

edit:

wenn du unbedingt etwas tun willst, bietet sich minox an. aber warte doch erstmal ab, was dein arzt morgen sagt.

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 02 Dec 2012 22:12:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du hier nicht schonmal mit genau denselben Bildern gepostet oder verwechsel ich da jetzt was?

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [AGAta](#) on Sun, 02 Dec 2012 22:15:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich seh da gar nichts. nicht mal kleinste geheimratsecken... bist ja auch erst 17.

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [mike.](#) on Mon, 03 Dec 2012 09:44:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dünn ist Dein Haar. Diffus.

War das immer schon so?

Linie perfekt.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Haareweg](#) on Mon, 03 Dec 2012 12:04:11 GMT

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

gesund ist das haar definitiv nicht mehr. faltenbildung mit 17 kann auch ein erster indiz dafür sein, dass es bald richtig los gehen könnte.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 03 Dec 2012 12:25:45 GMT

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

Haareweg schrieb am Mon, 03 December 2012 13:04gesund ist das haar definitiv nicht mehr. faltenbildung mit 17 kann auch ein erster indiz dafür sein, dass es bald richtig los gehen könnte.

Klar wenn man die Stirn runzelt sind das gleich Falten

Ich sehe aber auch eine angegriffene Struktur oder von Haus aus eher dünnes helles Haar. Besorg dir mal Minox.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Haar20](#) on Mon, 03 Dec 2012 12:35:15 GMT

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

Solche bereits "stark" ausgeprägten Stirnfalten in diesem jungen Alter haben weniger was mit runzeln der Stirn zu tun.

Auf dem letzten Bild sieht es fast ein bissl so aus als ob auch die Seiten diffus ausdünnen.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Mon, 03 Dec 2012 13:35:04 GMT

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

Guten Tag erstmal, vielleicht sollte ich noch ein paar infos geben:

Mein Vater(schwarze haare) hat Geheimratsecken auch ziemlich ausgeprägt(er hat eine sehr starke schilddrüsenunterfunktion(bzw Inactiv) und muss tableten nehmen) < Mein Opa(80j) väterlicherseits hatte ebenfalls geheimratsecken (ausgeprägt aber nicht so sehr wie mein

Vater, Mein Opa mütterlicherseits:kann ich nicht viel sagen ,da ich keinen konntakt zu ihn habe [Hat oder hatte ein Alkohol problem, fals das zur debatte steht]. Dennoch hatte mein Vater in seiner Kindheit immer volles haar
Mein Bruder: Echt gutes Haar voll und echt dick.

Ich war heute beim Artzt und mir wurde Blut abgenommen(Bis Donnerstag muss ich noch warten auf die Ergebnisse)

Meine Haare sind von Natur auch sehr dünn und das waren sie schon immer doch wenn man bild 1 mit bild 3 < von den ersten Beitrag vergleicht sieht es deutlich dünner aus doch eigentlich sollte es anderes sein da ich angefangen habe Täglich Obst zu essen und auch Narungsergänzungs mittel zu nehme ("Abtei-Haar vital", später nach 3-4 Monaten , "Das Gesunde Plus- Haar Vital" Ja jetzt wird wird an dieser stelle wahrscheinlich der Kopf geschüttelt da ich auch gleich ein A-Z Vitamin Ergänzungs mittel nehmen könnte. Was sich auch noch geändert hat in der zeit zwischen Bild 1 und Bild 3 ist mein Shampoo "Alverde- Coffein shampoo" jetzt wohl doppelt den Kopf geschüttelt doch ich dachte mir Naturkosmetik kann wohl nicht so schlimm sein wie das andere chemie zeug´s von DM... Ich würde eher sagen das meine Haare am ganzen Kopf etwas dünner geworden sind doch es ist manchmal so manchmal dann wieder so liegt es möglichweiße am Shampoo ?

Das mit den stirnfallten tut mir leid habe die stirn gerunzelt ist schon fast eine angewohlheit :/

Hier noch mal Fotos von der Front und Tonsur:

Front März: Haaransatz weg rasiert

Front Dez: Haar ansatz(Bzw die spitze vorne) wieder wachsen gelassen

Tonsur Sep: Kurze Haare

Tonsur Dez:

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 03 Dec 2012 14:06:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lass mal beim Arzt deine Werte und auch deine Schilddrüsenwerte checken, wenn da alles ok ist fang mit Minox an...mit Fin wenn überhaupt ab 20 würd ich sagen.

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Tuna83](#) on Mon, 03 Dec 2012 17:34:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In wie fern unterscheidet es sich wenn man Finasterid mit 17 nimmt anstatt mit 18(Wachstum,...) ?

17 und 18 ist nur eine Zahl. Wann das Körperwachstum abgeschlossen ist ist individuell. Manche Ärzte sagen richtig ausgewachsen ist man erst mit 25. Kenne einige die mit 20..22 noch gewachsen sind (Körpergrösse). Neben Körpergrösse gibt es noch andere Sachen die "auswachsen", z.B. dein bester Freund.

Hat Finasterid irgenwelche auswirkungen auf den Muskelwachstum ? (Da ich ins Fitness Studio gehe mit den Ziel eigentlich noch mehr aufzubauen, was auch ganz gut gelingt.)

Manche sagen sie können sogar mehr Muskeln aufbauen (wegen Testosteronerhöhung durch Fin). Bei anderen mit negativen Nebenwirkungen sinkt die sportliche Leistungsfähigkeit, das gibts.

Welche Dosis sollte man nehmen ?

Bei dir würde ich 0 mg empfehlen. Du hast tolle Haare und bist noch zu jung.

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [mike.](#) on Mon, 03 Dec 2012 18:11:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tuna83 schrieb am Mon, 03 December 2012 18:34In wie fern unterscheidet es sich wenn man Finasterid mit 17 nimmt anstatt mit 18(Wachstum,...) ?

17 und 18 ist nur eine Zahl. Wann das Körperwachstum abgeschlossen ist ist individuell. Manche Ärzte sagen richtig ausgewachsen ist man erst mit 25. Kenne einige die mit 20..22 noch gewachsen sind (Körpergrösse). Neben Körpergrösse gibt es noch andere Sachen die "auswachsen", z.B. dein bester Freund.

....

Breitenwuchs

bis 30 werden Schultern und Kiefer bei manchen langsam breiter .. bei Ffaunen die Hüften und Wangenknochen

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 03 Dec 2012 18:43:57 GMT

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

Kann man mit Kraftsport alles ausgleichen, und ich denke auch nicht, dass Fin den ist Status zu 100% einfriert.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 03 Dec 2012 20:23:52 GMT

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

Die Linie erinnert mich etwas an meine angeborene Linie... Linie eigentlich perfekt, nur eben etwas diffus. Ok, bei mir gehen die Seiten fast bis zu den Augenbrauen, über dem Schläfendreieck aber grundsätzlich auch ein bisschen diffus...

Doch wenn es immer schon so war (auch angegriffene feine Struktur) hat es nicht unmittelbar mit DHT zu tun.

Die Struktur macht schon viel aus... Ich hatte immer schon dichtere Haare/engere Linie als mein Bruder, dennoch sagte immer jeder, dass er viel tollere Haare hat (ich fühlte mich dann immer gleich angegriffen, als ob die Leute meine feinen Haare mit Haarausfall assoziierten... Mein Bruder hat angeboren eben androgen dickes schwarzes Haar... Ich habe sehr feines und dichtes "Frauenhaar" und wär bei AGA am Arsch, weil ich auf hohe Dichte angewiesen bin... Wenn mein Bruder in meinem Alter getan hätte was ich jetzt tue... Hätte er jetzt noch immer die glänzenden undurchschaubaren Rosshaare... Aber er hat einen Sch**** darauf gegeben und dünnt mit 25 am Vorderkopf schleichend diffus aus...)

Ich tippe bei dir eher auf ein grundlegendes Problem. Daher zuerst nur Ernährung/Nahrungsergänzung optimieren, bzw Topische Wachstumsstimulanten verwenden. Fin würde in deiner Situation (wo Status halten noch einfach sein sollte) kaum Sinn machen.

Ich würde sagen: NEMs wie Vitamin E, Biotin, Inositol,... Können da schon was stärken.

Wenn du den Blutbefund hast, kannst du ja mehr deuten.

Vielleicht findet sich sogar ein offensichtlicher Mangel an Stoffen oder ein Schilddrüsenproblem. Man sollte noch nicht auf reine progressive AGA schließen, wenn's in der Familie nicht so stark ausgeprägt vorkommt.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:43:56 GMT

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

Ich würde noch warten bis mindestens 20 mit Fin an deiner Stelle.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:45:55 GMT

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

Mit Minox kannst du auf jeden Fall anfangen und wenns gar nicht anders geht sollte Fin topisch ins Minox gepuncht auch keine größeren Schäden anrichten.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [mike](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:13:38 GMT

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

Korkell schrieb am Mon, 03 December 2012 15:06 Lass mal beim Arzt deine Werte und auch deine Schilddrüsenwerte checken, wenn da alles ok ist fang mit Minox an...mit Fin wenn überhaupt ab 20 würd ich sagen.

REMOLAN Vielleicht findet sich sogar ein offensichtlicher Mangel an Stoffen oder ein Schilddrüsenproblem.

Winchester Mein Vater (schwarze Haare) hat Geheimratsecken auch ziemlich ausgeprägt (er hat eine sehr starke Schilddrüsenunterfunktion (bzw. Inaktiv) und muss Tabletten nehmen)
Winchester Ich war heute beim Arzt und mir wurde Blut abgenommen (bis Donnerstag muss ich noch warten auf die Ergebnisse)

diese dann posten

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Thu, 06 Dec 2012 16:30:09 GMT

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

So habe jetzt meine Blutwerte bzw. ich denke mal die falschen :// [Großes Blutbild] doch ich kann nichts Wichtiges auf den Laborwerten erkennen außer "Eisen" welche Werte wären den von Belangen ?

Der Arzt hat gesagt ich bin kerngesund und die Werte sind sehr gut.

Eisen/(Ferritin) 43 ng/ml Richtwert 25-150

mfg Winchester

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [mike.](#) on Thu, 06 Dec 2012 16:34:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Winchester schrieb am Thu, 06 December 2012 17:30: So habe jetzt meine Bultwerte bzw ich denke mal die falschen :// [Großes Blutbild] doch ich kann nichts wichtiges auf den Laborwerten erkennen außer "eisen" welche werte wären den von belangen ?

Der Arzt hat gesagt ich bin kern gesund und die Werte sind sehr gut.

super ->

Zitat:

eisen/(Ferritin) 43 ng/ml Richtwert 25-150

mfg Winchester

zu niedrig

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [mike.](#) on Thu, 06 Dec 2012 16:37:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist deine struktur im kranzbereich auch so dünn?

ich würde ferro-sanol, eisen+vitamin c und tgl. 1-2x komplex Vit A-Z .. dauert aber lange bis sich das auf den haaren auswirkt.... je länger du wartest desto weniger kannst du wieder aufbauen..irgendwann ist es irreversibel

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Winchester](#) on Thu, 06 Dec 2012 19:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Danke für deine Antwort.

Meine Haare fühlen sich allgemein dünn an, ich kann nicht genau sagen ob es jetzt dort dicker ist oder dünner.

Handelt es sich den direkt um einen mangel ? bei Wikipedia steht Richtwert "16.-50. Lebensjahr 34-310 ng/ml" es ist auf jedenfall wenig könntest du mir evtl wenn es nicht als zu viele

umstände macht, eine link sammlung zusammen stellen für die dinge am besten bei Amazon wenn man die dort bekommt den von den Vitamin Komplex gibt es so viele marken und wer echt nett

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Thu, 06 Dec 2012 19:20:19 GMT

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

die haare am Hinter Kopf(Nacken) fühlen sich vielleicht doch etwas dicker an.

Kann das jetzt echt von den niedrigen eisen wert kommen ?

Hier noch mal alle Werte:

Eisen/(Ferritin) 43 ng/ml Richtwert 25-150

Kalium 4.9 mmol/l Richtwert: 3.5 - 5.6

Kreatin 0.83 Richtwert: bis 1.30

GFR nach MDRD 122 ml/min Richtwert: an 60

Harnsäure: 4.1 mg/dl Richtwert: bis 6.1

Gamma-GT: 15 u/l Richtwert: bis 52

Cohlesterin: 111 mg/dl Richtwert: bis 199: Zielwert / 200-239 grenzwertig erhöht/ ab 240 erhöht

LDL-geb Cholesterin: 53.0 mg/dl

Glucose im Plasma I: 90 mg/dl Richtwert: 60- 125

TSH basal LIA: 2.00 uIU/ml Richtwert: 0.27- 4.2

Leukozyten: 5.9 Tsd/ul Richtwert: 4.0 - 10.0

Erythrozyten: 5.01 mio/ul Richtwert: 4.0- 5.8

Hämoglobin 15.7 g/dl Richtwert: 13.0 - 17.0

Hämatokrit 44 % Richtwert: 32- 45

MCV(mittl Ery Volumen): 87 fl Richtwert: 77-91

RDW(Ery-Verteilungsbr) 12.9 % Richtwert: bis 15

MCH(HbE) 31pq Richtwert: 25- 30

MCHC(mittlere Hb-Konz.) 36 g/dl Richtwert: 31-35

Thrombozyten: 248 Tsd/ul Richtwert: 150-400

Differentialblutbild:

Neutrophile: 46.3 % Richtwert: 40-75

Lymphozyten 38.2 % Richtwert: 15-50

Monozyten 11.4 % Richtwert: bis 13

Eosinophile 3.4% Richtwert: bis 7

Basophile 0.7 % Richtwert: 1

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 06 Dec 2012 19:53:05 GMT

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

Hallo,

es ist ganz normal, dass Blonde dünnes Haar haben.

Schwarzhaarige haben die dicksten Haare. Das ist nun mal genetisch so festgelegt.

Dafür aber sind die blonden Haare von der Zahl her mehr.

Und was haben Stirnfalten mit AGA zutun?

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [AGAta](#) on Thu, 06 Dec 2012 19:57:58 GMT

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

ganz deiner meinung!!!

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Fri, 07 Dec 2012 18:05:48 GMT

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

Hier habe mal etwas bei Amazon rausgesucht wär das für mich in Ordnung ? bzw ist es zu unter/über dosiert wenn ich die NEM nehme ?

Für meine schlechten eisen werte oder sind 14mg zu wenig:

http://www.amazon.de/Das-gesunde-Plus-Eisentabletten-40St%C3%BCck/dp/B005G3OXIQ/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1354903315&sr=8-1

Vitamin A-Z:

http://www.amazon.de/Das-gesunde-Plus-Depot-St%C3%BCck/dp/B005G3OYQC/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1354903223&sr=8-2

Bockshornklee: vielleicht auch noch und wenn ja wie viel pro Tag?

http://www.amazon.de/Sonnentor-Bockshornklee-2er-Pack-120/dp/B005MN9DHG/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1354903374&sr=8-1

und Biotin 5mg ?

Dazu meine frage ist das alles nicht zu viel ? weil auf den Packungen steht ja "Die angegebene täglich empfohlene verzehr menge darf nicht überschritten werden"

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [AGAta](#) on Fri, 07 Dec 2012 19:28:02 GMT

das was dein körper nicht mehr aufnehmen kann wird einfach ausgeschieden.
man sagt a auch, dass das alles nur ne teure pisse macht.

die meinungen zu NEM s gehen auseinander. der eine sagt es bringt was der andere meint das das alles rausgeworfenes geld ist.

eine gute ausgewogene ernährung ist immer noch besser als tabletten...

eisen z.b.:

hirse in 100 g sind 9 mg eisen.

100g linsen liefern 5,2 mg eisen.

haferflocken und roggenvollkorn liefern jeweils 5 mg eisen pro 100 g.

und ein mann benötigt ca 1mg/ tag

aber wenn s dir zu anstrengend ist auf deine ernährung zu achten nimm die tabletten. schaden können sie nicht. ob sie dir nutzen kannst du nur durchs probieren erfahren.
und ergebnisse wirst du nicht schon nach wenigen wochen sehen können.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 07 Dec 2012 19:46:35 GMT

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

Die Eisentabletten hatte ich auch mal. Sind ganz gut.

14mg sind bei leichtem Mangel meistens genug.

Vitamin C, B6, B12, Folsäure sind auch ganz gut dosiert.

Die A-Z Tabletten sind immer so eine Sache.... Abtei A-Z zB. ist noch etwas mehr drin und (für mich) auch die seriösere Marke...

http://www.abtei.de/produkte/vitamine/multivitamine/az_complete.jsp

Was darin über "Das Gesunde Plus" hinaus enthalten ist: Kupfer, Ginkgo Biloba, Mangan, Fluor, nur Phosphor ist nicht enthalten.

Andererseits sollte man bes. Vitamin A und Jod nur in geringen Dosen einnehmen. Von daher ist dein A-Z Präperat schon mal gar nicht so daneben...

Bei Biotin gibts ja wie etwa bei Inositol keine Toxische Grenze, bevor man "überdosiert", rebelliert der Magen

Ich merke ab 5+mg Biotin öfter leichte Abgeschlagenheit und leichter Druckkopfschmerz.

Variierend mal 2,5mg, mal 5mg sollte bei jedem voll ok sein.

Bockshornklee hat auch keine echte Grenze, aber 1-2 mal tägl. je 1g im Tee oder als Gewürz

sollte reichen und schadet definitiv nicht.

Die Samen einfach mahlen und das Pulver nehmen, oder die Samen einfach etwas in Wasser einweichen und zerdrücken.

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [Winchester](#) on Fri, 07 Dec 2012 20:09:35 GMT

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

Vielen Dank für deine Antwort, werde mich dennoch wohl für das A-Z Vitaminpräparate von "Das gesunde Plus" entscheiden obwohl ich "Abtei" auch für seriöser halte den bei "Flour" gehen die Meinungen auch auseinander, macht es einen unterschied ob ich das Bockhornklee bzw (die Samen) gleich gemahlen kaufe oder würdest du sagen lieber...selber ?

http://www.amazon.de/Sonnentor-Bockshornklee-gemahlen-1er-Pack/dp/B003C3URWS/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1354910408&sr=8-2

Edit: 21:20 Uhr: habe es jetzt gemahlen bestellt hoffe es macht kein unterschied

mfg Winchester

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 08 Dec 2012 02:41:02 GMT

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

Hey! Gemahlen ist Bockshornklee auch gut, nur hält er nicht so gut frisch. Die Samen kannst halt bei Bedarf immer mahlen, aber das ist auch ein Aufwand Bei Bockshornklee gibt's geteilte Meinungen, wie auch bei gewöhnlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Aber es ist mindestens so sinnvoll wie A-Z Vitamine, weil in Bockshornklee einige Wirkstoffe enthalten sind, die hormonell Einfluss haben können und Ausserdem wirkt er generell entzündungshemmend, was bei jeder Art von Haar/Hautproblemen nur positiv sein kann. In der Winterzeit außerdem besonders wohltuend für die Schleimhäute.

Bei Biotin kannst du sowieso nix falsch machen.

Evtl könntest du noch MSM hinzufügen, bzw. Inositol und den Zuckerkonsum möglichst unten halten. Das ist für gesunde Kopfhaut/ festere Haarstruktur oft hilfreich- Long Term. Generell bei Tendenz zu geschwächter Haarstruktur stehen oft erhöhte Insulinresistenz und Konsum von zu vielen Tierischen Fetten/Eiweißen in Zusammenhang (wenn auch Nicht-AGA Zone davon "betroffen").

Die Ernährung etwas darauf einzustellen- ist jedenfalls definitiv kein Fehler, besonders fürs allgemeine Wohlbefinden, aber evtl auch für den Haarwuchs.

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [Winchester](#) on Sat, 08 Dec 2012 10:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag, un zwar hätte ich noch zwei weiteren fragen um noch mal zum MSM(Methylsulfonylmethan) zurück zukommen dies lieber als Pulver oder als Kapseln oder macht es keinen unterschied, ich konnte nur feststellen das es Preislich einen unterschied macht wie viel MSM sollte man täglich verzehren ? (den ich würde es bei meiner nächsten bestellung hinzufügen).

Und an diesen stelle wollte ich noch mal zum Bockhornklee zurückkehren sind zwei gramm über den Tag verteilt wirklich ausreichend ? den in den nicht gemahlenden packungen sind immer so viele samen drinne in diesen fall würde es dann ja für eine halbe ewigkeit reichen.

Meine Ernährung habe ich knapp anfang des Jahres umgestellt in form von(Keine Softdrinks./und anderen Zucker quellen selten). Meinen Zuckerkonsum ist general niedrig würde ich sagen, da ich eigentlich zucker so gut es geht nur von Obst beziehe doch manchmal lässt es sich nicht vermeiden wenn man mal etwas Zucker zbs auf einen Pfannkuchen, oder mal Müsli essen möchte, doch ab und zu kommt es auch vor das ich mal eine Tafel Schokolade esse.

Wer dieses MSM okay/gut ?:

http://www.amazon.de/Makana-MSM-rein-Methylsulphonylmethan-Pack/dp/B0042SRU3Q/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1354961081&sr=8-1

mfg
Winchester

Subject: Aw: Finasterid mit 17
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 08 Dec 2012 14:51:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Zucker passt dann eh super (Ohne Ausnahmen, bzw. das "Mindeste" wäre das ja zwanghaft)
Bananen (bes. gut für die Haut, bzw. deine Stirnhaut) sind ja wie einige andere Früchte gute Zuckerquellen.

Bei MSM möchtest du lieber Kapseln nehmen, weil das Pulver verdammt bitter schmeckt, bes. nach dem Schlucken sind das mehrere Sekunden des Grauens...
Pulver vermischt mit Zitronen/Orangensaft und bisschen Mineralwasser macht den Geschmack wett, ist aber irgendwie auch unangenehm, fast jeden Tag so 1/2l sowas trinken.

Kapseln sind viel zu teuer, egal wo du sie kaufst.

Ideal wäre es eigentlich, eine große Packung leere Kapselhüllen (1000er Pack) zu kaufen (möglichst keine Gelatine, sondern Vegi-Caps) und 1KG MSM.

Dann kommt man bei 2 Kapseln= so zwischen 1,2-2g wenn gestopft Täglich fast 1,5 Jahre aus

Preislich: MSM ca. 14€+ Kapselhüllen ca. 35€= ca. 50€ für knapp 1 Jahr und 6 Monate (wenn du ab und zu mal einen Tag auslässt, was bei NEMs generell gemacht werden sollte) Im Monat gibst du für deine MSM-Versorgung also nicht mal 3 Euro aus.

Das MSM ist sicher genauso gut wie alle anderen von Apotheken, usw. nur in dem Sack ist es wohl recht unpraktisch.

Da sind die 3€ mehr für das hier

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/80-008/SubProducts/80-008-0001 gut angelegt (das Zeug soll frisch und unverschmutzt bleiben!) Kapseln (auf die Abmessung achten, nicht dass die Kapseln dann zu groß zum Schlucken sind) <http://www.kapselwelt.de/norbert54-s9h2-Groesse-0.html>

Zum Vergleich: 300 Vegikapseln MSM á 500mg (würdest 3 Täglich nehmen).

http://www.vitanatura.de/epages/61750222.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61750222/Products/80-009/SubProducts/80-009-0002

Man käme ca. 4 Monate damit aus. für 1,5 Jahre also: ca. 5x 24€ - bist schon auf 120€.

Also wenn dir selber Stopfen nicht zu blöd ist, machs ruhig so.

Versandkosten sind halt wg. Bezug "doppelt", aber innerhalb Deutschland immer noch gering genug.

LG

Subject: Aw: Finasterid mit 17

Posted by [lokie75](#) on Tue, 26 Feb 2013 12:08:18 GMT

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

Dein Haar ist nur dünn. Falls es dich beunruhigt, dann vllt zum Arzt?
