

---

Subject: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?  
Posted by [eintrachtboy](#) on Mon, 03 Dec 2012 14:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi leute,  
meine schläfendreiecke sind erkennbar ausgedünnt. richtig angefangen hat das erst als ich minox und crisan anti haarausfall system verwendet hab, wegen meiner AGA, aber ich vermute da keinen zusammenhang (ich schreib das nur der vollständigkeit halber damit ihr euch ein bild machen könnt). Hab durch gezielte suche im forum rausgefunden, dass Antioxidantien dem Problem Abhilfe schaffen können. Darum werd ich wohl Zink, Vit C, Vit E (evtl toco-8?) und fischöl (omega 3) zu mir nehmen, und vll zur ergänzung einen Vit B komplex. Welche Dosierung würdet ihr vorschlagen und evtl. welche ergänzungen ?

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Dec 2012 14:45:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eintrachtboy schrieb am Mon, 03 December 2012 16:02 Hab durch gezielte suche im forum rausgefunden, dass Antioxidantien dem Problem Abhilfe schaffen können.

ansichtssache

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?  
Posted by [eintrachtboy](#) on Mon, 03 Dec 2012 15:03:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist deine meinung dazu was helfen könnte ?

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?  
Posted by [mike.](#) on Mon, 03 Dec 2012 15:17:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schläfendreiecke sind leider ebenso AGA-Flächen

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 03 Dec 2012 15:29:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich meine erst seit Minox habe würde ich Minox vorschlagen...wenn das was ich in den Schläfendreicken ist in den GHE`s bekommen hätte wäre ich jetzt NWO

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Mon, 03 Dec 2012 16:00:22 GMT

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

---

ok, habe nur gelesen dass samy1.0 durch NEMs seine schläfdreiecke verbessert hat. Trotzdem will ich Antioxidanten nehmen, schaden kanns nicht, und es hat ja auch andere gute Nebeneffekte. welche kombi würdet ihr empfehlen? wenn ich dadurch gesünder werde, gut, und wenn sich sogar noch wider Erwarten was an den schläfen tun würde, noch besser. ich kanns ja mal versuchen

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:46:13 GMT

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

---

NEM's sind placebo Schwachsinn. Oft denken Leute dass ihr Nachwuchs von irgendwelchen Wundermittelchen kommen dabei nehmen sie schon seit nem guten Jahr Fin und dessen Nachwuchs kann auch erst nach ner langen Zeit eintreten. Etwas mehr Skepsis wäre angebracht.

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:50:50 GMT

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

---

swissTemples schrieb am Tue, 04 December 2012 14:46NEM's sind placebo Schwachsinn. Oft denken Leute dass ihr Nachwuchs von irgendwelchen Wundermittelchen kommen dabei nehmen sie schon seit nem guten Jahr Fin und dessen Nachwuchs kann auch erst nach ner langen Zeit eintreten. Etwas mehr Skepsis wäre angebracht.

Ich würde gerne einen einzigen AGA Patienten sehen der durch die bestmögliche Ernährung auch nur ein einziges Haar gerettet hat.

Schwer wiederlegbare Beweise auf seriösen Quellen vorausgesetzt. Es wird vermutlich NIEMAND dabei sein.

So wie vor einigen Monaten als sich einer angeblich den Kopf mit Zwiebelnsaft eingerieben hat und dadurch innerhalt von 2 Wochen (xDD) seine Tonsur verdichtet hat.

Das Beweisfoto war dann grobpixelig, matschig und deutlich nachbearbeitet.

Sehts ein, die Ernährung dient höchstens dazu Mangelerscheinungen zu regulieren, wenn alles im Lot ist könnt ihr essen was ihr wollt es wird nichts mehr helfen außer, dass die übrigen Haare bis zu ihrem Ausfallen etwas kräftiger und farbintensiver wirken.

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 13:58:02 GMT

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

---

Korkell schrieb am Tue, 04 December 2012 14:50

Sehts ein, die Ernährung dient höchstens dazu Mangelerscheinungen zu regulieren, wenn alles im Lot ist könnt ihr essen was ihr wollt es wird nichts mehr helfen außer, dass die übrigen Haare bis zu ihrem Ausfallen etwas kräftiger und farbintensiver wirken.

Die Psyche kann schon zum Haarausfall beitragen, wenn dann jemand denkt dass sein Placebo Mittelchen wirkt kann es vielleicht ja tatsächlich etwas helfen. NW0 wird man dadurch aber nicht wieder. Da trennt sich dann das Schüssler Salz vom Minoxidil.

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:11:27 GMT

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

---

swissTemples schrieb am Tue, 04 December 2012 14:58Korkell schrieb am Tue, 04 December 2012 14:50

Sehts ein, die Ernährung dient höchstens dazu Mangelerscheinungen zu regulieren, wenn alles im Lot ist könnt ihr essen was ihr wollt es wird nichts mehr helfen außer, dass die übrigen Haare bis zu ihrem Ausfallen etwas kräftiger und farbintensiver wirken.

Die Psyche kann schon zum Haarausfall beitragen, wenn dann jemand denkt dass sein Placebo Mittelchen wirkt kann es vielleicht ja tatsächlich etwas helfen. NW0 wird man dadurch aber nicht wieder. Da trennt sich dann das Schüssler Salz vom Minoxidil.

Genau das ist der Punkt...es interessiert überhaupt nicht ob irgendein Mittel dadurch zu wirken scheint indem es einen Placeboeffekt auslöst, dann wirkt nicht das Mittel selbst sondern die eigene Vorstellung von dem Mittel bzw. der Glaube an das Mittel. Das macht das Mittel völlig austauschbar da es nur als Medium der eigenen Einbildungskraft dient auf das man seine Hoffnung fixiert.

Und das unterscheidet Wissenschaft von Glaube womit Dinge wie Homöopathie oder Meditation zur Heilung einer Krankheit unter Glaube und spirituelles fallen.

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:31:50 GMT

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

---

trotzdem merkwürdig, dass ich mit NW1 dort weniger Haare habe als so mancher mit NW 5 oder 6...

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:33:11 GMT

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

---

Wie gesagt bis ich Minox nahm hatte ich überhaupt keine Schläfdreiecke jetzt sind sie voll da.

Manche haben eben eigentlich keine bzw. ohne Hilfe prägen sie sich nicht richtig aus.

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:36:29 GMT

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

---

Korkell schrieb am Tue, 04 December 2012 15:33 Wie gesagt bis ich Minox nahm hatte ich überhaupt keine Schläfdreiecke jetzt sind sie voll da.

Manche haben eben eigentlich keine bzw. ohne Hilfe prägen sie sich nicht richtig aus.

Meine rechte Seite war schon immer schlimmer dran als meine linke. Hab daher früher Minox mal nur auf der schlimmeren rechten Seite für nen Monat probiert, dann nie wieder benutzt. Heute wachsen mir links dank sehr vielen Mittelchen kombiniert wieder sehr gut Haare, bin von NW2 auf NW1 runter und sieht so aus als würde es sogar noch weiter gehn. Rechts tut sich garnix, kahl wie jeher auf NW2... Ob es auch vom Minox kommt kann ich nicht sagen aber ich würde es nicht riskieren. Ist ja bekannt dass Haare sich an das Minox gewöhnen und dann nur noch krasser sterben wenn das mal weg ist.

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:39:58 GMT

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

---

Ist auch nur ne Theorie...welche Mittelchen nimmste denn noch?

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:45:18 GMT

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

---

Korkell schrieb am Tue, 04 December 2012 15:39 Ist auch nur ne Theorie...welche Mittelchen nimmste denn noch?

1.25mg Fin jeden Morgen

L'Oreal Neogenic 4x täglich (viel Neuwuchs von kleinen vellus Haaren, werden langsam dicker und dichter)

Nizoral alle 3 Tage mal oder wenn die Kopfhaut juckt öfters

AHK-CU jeden Tag (bringt aber glaube ich nix)

Dann nehm ich noch das Zeug hier, ist eigentlich fürs Bodybuilding und daher auch der

---

Hauptgrund wieso ich es benutze, viele munkeln aber auch dass es den Haaren was bringt:  
CJC-1295 3x täglich 100mcg  
GHRP 6 3x täglich 100mcg  
Ostarine 1ml jeden Morgen  
Ibutamoren 1ml jeden Morgen

Meiner Meinung nach bringt aber nix für die Haare. Mein Nachwuchs stammt von Fin & Neogenic in Kombi.

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:49:12 GMT

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

---

Was soll denn an Lorealkram Neuwuchs bringen, kann ich mir schwer vorstellen.  
Jeden Morgen 1,25 mg Fin ist natürlich viel, eigentlich zu viel. Ich überleg gerade auf 3 mal die Woche 1,25mg umzusteigen aus Kostengründen, traue mich aber nicht so recht.

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [swissTemples](#) on Tue, 04 Dec 2012 14:55:57 GMT

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

---

Korkell schrieb am Tue, 04 December 2012 15:49 Was soll denn an Lorealkram Neuwuchs bringen, kann ich mir schwer vorstellen.  
Jeden Morgen 1,25 mg Fin ist natürlich viel, eigentlich zu viel. Ich überleg gerade auf 3 mal die Woche 1,25mg umzusteigen aus Kostengründen, traue mich aber nicht so recht.

Da bist du zu recht skeptisch. Ich hab's zuerst auch für Unfug gehalten aber nachdem ich im Internet niemanden gefunden hab der es getestet hab ich beschlossen es einfach selbst zu machen. Kannst du hier verfolgen wenn du willst:

<http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=102873&enterthread=y>

So stark wie die Minox Resultate von gewissen Leuten ist es leider nicht aber es hat definitiv einen Haarwachstumseffekt. Hauptsächlich Vellus Haare und als Nebeneffekt weil ich es schusselig eingerieben hab wachsen mir jetzt auch noch die Augenbrauen... Das Stemoxydine im Neogenic ist ein HIF1 stimulant. Daher der Effekt.

Ich finde 1.25mg ok. Habe direkt damit angefangen und keine Nebenwirkungen davon ausser sehr sehr leicht geschwächter Libido und das stört mich nicht. Ansichtssache ab wann zuviel zuviel ist.

Wieso aus Kostengründen? Generika Proscar vierteln und dann hat es sich.

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [mike.](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:14:19 GMT

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

---

Die Meinungen gehen weit auseinander. Hier und da eine Daseins-Berechtigung-"Studie" ...

ich pers. halte schon was davon, wenn man bedenkt, das viele Frauen unter der Pille (CPA+EE2) Eisenmangel und Vitamin B-12 Mangel bekommen ..

und ich unter meiner Medikation an manchen Wochen ziemlich blass bin (absinken der Thrombozyten und andere Hautsubstanz + verdacht auf Anämie (Blutarmut)) und ich dann tgl. (habs sonst nur 2-3x wtl. (wurde NEMs faul)) Ferritin, Eisen+VitC + Vit-B-Komplex dagegen arbeite und meist halbwegs gute Farbe in der nächsten Zeit habe (natürlich werden parallel auch antandrogene abgesetzt bzw Medis pausiert ein paar Wochen).. gibt mir ein gutes Gefühl.

Wer weiss was die Konstellation DHT runter und E2 rauf für Mangelerscheinungen oder verschiebungen hervorrufen könnte ?

Zuviel ist auch ungesund (im Frühling war Folsäure und Vit B 12 um ca. 50% über Ref.-Wert...diese Zeit hatte ich an manchen morgen taube Finger bis in den vormittag hinein)

Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, ob und welche Dinge er zu sich nimmt...

richtig beweisen ist meines Wissens nichts... ich habe einfach ein gutes Gefühl da ich seit Sept. 2011 (kurz vor einschleichen der ersten NEMs) kein einziges mal krank oder gar verschnupft war..sonst war immer im Herbst-Winter und anf. Frühling sporadisch die Nase zu...

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:30:52 GMT

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

---

hab auch allgemein strohige haare, deswegen prpbier ich das mit den NEM einfach mal aus... aber moderat und ohne dauerhaft die empfohlene tagesdosis zu überschreiten. danke für eure meinungen !

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [mike.](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:34:42 GMT

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

---

eintrachtboy schrieb am Tue, 04 December 2012 16:30hab auch allgemein strohige haare, deswegen prpbier ich das mit den NEM einfach mal aus... aber moderat und ohne dauerhaft die empfohlene tagesdosis zu überschreiten. danke für eure meinungen !

Schilddrüse in Ordnung? Werte? fT3, fT4, TSH + Pilos hat mal weitere wichtige Antikörper aufgeschrieben:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/181672/?srch=MAK#msg\\_181672](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/181672/?srch=MAK#msg_181672)

---

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:38:49 GMT

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

---

hab nen kropf und nehm dagegen jod. Die schilddrüsenwerte waren alle okay (wird regelmässig vom arzt überprüft). Den Rest muss ich mir erstmal durchlesen

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:41:56 GMT

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

---

die andren werte müssten auch okay sein, und ultraschall wird auch regelmässig gemacht ( mein HA ist sogar spezialist auf dem gebiet Schilddrüse)

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [mike.](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:47:47 GMT

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

---

eintrachtboy schrieb am Tue, 04 December 2012 16:41 die andren werte müssten auch okay sein, und ultraschall wird auch regelmässig gemacht ( mein HA ist sogar spezialist auf dem gebiet Schilddrüse)

naja, das behaupten viele Ärzte von sich ..

<http://www.weisse-liste.de/>

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Tue, 04 Dec 2012 15:55:45 GMT

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

---

ja schon klar gibt immer schwarze schafe... aber die SD war ja auch schon vergrössert als ich noch nichtmal aga hatte oder strohige haare... naja aber das mit den schläfen ist i.wie sonderbar. ein freund von mir hat NW0, wenn nicht sogar -NW 0,5 so gute haare hat er, nur im schläfendreieck ist er extrem ausgedünnt, sogar noch mehr als ich. drum frag ich mich ob das wirklich mit der AGA zusammenhängt, bzw. für den fall dass nicht, was ich versuchen könnte. und da ist mir das mit den Antioxidantien eingefallen... danke für die hilfe mike, ich weiss das zu schätzen

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfendreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Wed, 06 Mar 2013 20:23:45 GMT

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

---

bitte helft mir! es wird schlimmer und zieht sich von den schläfen bis runter zu den koteletten und bis zu den ohren. quasi die senkrechte linie von den ohren bis zu dem GHE ist die haarausfallgrenze. die ausgefallenen haare sind zudem leicht gekräuselt und haben oftmals so einen weissen klumpen dran (ich glaub es weiss jeder was gemeint ist). der rest der haare dahinter und auch am hinterkopf und oberkopf ist perfekt wie eh und jeh. muss dazusagen, dass meine schläfen immer extrem verspannt sind, was wohl von meinen kaumuskeln kommt... werde jetzt ein paar vitamine zu mir nehmen, aber ich weiss ansonsten nicht was ich machen soll. hat denn keiner i.welche lösungsansätze ? die situation macht mich echt fertig... bin momentan sowieso auch im stress, könnte das auch mitverantwortlich sein???

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [mike](#) on Wed, 06 Mar 2013 20:55:22 GMT

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

---

eintrachtboy schrieb am Wed, 06 March 2013 21:23bitte helft mir! es wird schlimmer und zieht sich von den schläfen bis runter zu den koteletten und bis zu den ohren. quasi die senkrechte linie von den ohren bis zu dem GHE ist die haarausfallgrenze. die ausgefallenen haare sind zudem leicht gekräuselt und haben oftmals so einen weissen klumpen dran (ich glaub es weiss jeder was gemeint ist). der rest der haare dahinter und auch am hinterkopf und oberkopf ist perfekt wie eh und jeh. muss dazusagen, dass meine schläfen immer extrem verspannt sind, was wohl von meinen kaumuskeln kommt... werde jetzt ein paar vitamine zu mir nehmen, aber ich weiss ansonsten nicht was ich machen soll. hat denn keiner i.welche lösungsansätze ? die situation macht mich echt fertig... bin momentan sowieso auch im stress, könnte das auch mitverantwortlich sein???

ja, ist ein trigger..auch für gelegentliches kopfweh verantwortlich

e2, aromatase\anti-5ar-ruductase, ar-blocker, prog. lindert ..

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:05:34 GMT

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

---

danke dass du antwortest mike!

irgendwie glaube ich auch, es hat mit der verspannung zu tun, denn rechts habe ich öfter und intensiver dieses spannungsgefühl als links, und rechts habe ich auch weniger haare als links. deine lösungsansätze gehen in richtung eingriff ins hormonsystem, davon glaube ich lass ich die finger. einzig über progesteron denke ich nach (falls du das mit prog gemeint hast). Ich hab den HA dort auch erst seit ich die verspannungen habe, ist alles in einer grossen stressphase mehr oder weniger zusammen aufgetaucht. darum wärs super wenn es mittel gegen die verspannungen gibt (massagen, vitamine, etc...). vielleicht würde auch valproinsäure topisch helfen ? aber vielen dank für die antwort!

---



Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [mike](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:32:01 GMT

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

---

eintrachtboy schrieb am Wed, 06 March 2013 22:05danke dass du antwortest mike!  
irgendwie glaube ich auch, es hat mit der verspannung zu tun, denn rechts habe ich öfter und intensiver dieses spannungsgefühl als links, und rechts habe ich auch weniger haare als links. deine lösungsansätze gehen in richtung eingriff ins hormonsystem, davon glaube ich lass ich die finger. einzig über progesteron denke ich nach (falls du das mit prog gemeint hast). Ich hab den HA dort auch erst seit ich die verspannungen habe, ist alles in einer grossen stressphase mehr oder weniger zusammen aufgetaucht. darum wärs super wenn es mittel gegen die verspannungen gibt (massagen, vitamine, etc...). vielleicht würde auch valproinsäure topisch helfen ? aber vielen dank für die antwort!

..ja und yamswurzel NEM (meine NEM) pusht etwas das nat. Progesteron.. besetzt auch 5-ar-Enzyme und etwas AR und ER..

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:54:18 GMT

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

---

danke, das werd ich mir mal ansehen

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [Blackster](#) on Thu, 07 Mar 2013 00:27:59 GMT

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

---

eintrachtboy schrieb am Wed, 06 March 2013 21:23und haben oftmals so einen weissen klumpen dran (ich glaub es weiss jeder was gemeint ist).

Hast du das an den anderen Haaren,die dir vom Oberkopf zb ausfallen auch dran ?  
Ich möchte endlich mal wissen was genau das ist

---

Subject: Aw: was hilft gegen ausgedünnte schläfdreiecke?

Posted by [eintrachtboy](#) on Thu, 07 Mar 2013 07:43:07 GMT

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

---

@blackster manchmal schon, manchmal auch nicht.

---