

---

Subject: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 21 Jan 2013 11:53:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es wird ja viel mit Vitamin Präperaten und Mineralien geworben um die Haare optimal mit Nährstoffe zu Versorgen.  
Braucht das Haar überhaupt Nährstoffe? Es ist ja schliesslich "nur" totes Gewebe?  
Wieso ne Pflanze Düngen wenn Sie tot ist?

Habe vorhin gerade gesehen im TV das es ne neue Methode gibt um den Haarausfall bei der Chemo zu begrenzen.  
Dabei wird eine Eishaube für 1.5h Stunden aufgesetzt glaub mit -25c  
Der Sinn und Trick dabei ist das sich die Blutgefässe Verengen und so die Giftsubstanzen die Haare nicht schädigen.  
Bei Kälte steigt auch der Glutathoine Spiegel welche das auch nich Unterstützt

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?  
Posted by [vdsb](#) on Mon, 21 Jan 2013 13:33:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Mon, 21 January 2013 12:53Es wird ja viel mit Vitamin Präperaten und Mineralien geworben um die Haare optimal mit Nährstoffe zu Versorgen.  
Braucht das Haar überhaupt Nährstoffe? Es ist ja schliesslich "nur" totes Gewebe?  
Wieso ne Pflanze Düngen wenn Sie tot ist?

die haare selber sind totes gewebe... aber nicht die haarwurzeln ,die das haar wachsen lassen

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?  
Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 13:40:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vdsb schrieb am Mon, 21 January 2013 14:33reneschaub schrieb am Mon, 21 January 2013 12:53Es wird ja viel mit Vitamin Präperaten und Mineralien geworben um die Haare optimal mit Nährstoffe zu Versorgen.  
Braucht das Haar überhaupt Nährstoffe? Es ist ja schliesslich "nur" totes Gewebe?  
Wieso ne Pflanze Düngen wenn Sie tot ist?

die haare selber sind totes gewebe... aber nicht die haarwurzeln ,die das haar wachsen lassen  
das sind organe wie jedes andere auch..die müssen perm. mit blut versorgt werden...

werden zb. finger nicht mehr versorgt mit blut..sterben sie dir auch ab..oder zehen..usw.. (ich kenne jmd dm sind die zehen schwarz geworden..keine durchblutung mehr gehabt)

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Lyxor](#) on Mon, 21 Jan 2013 17:12:52 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 21 January 2013 12:53

Habe vorhin gerade gesehen im TV das es ne neue Methode gibt um den Haarausfall bei der Chemo zu begrenzen.

Dabei wird eine Eishaube für 1.5h Stunden aufgesetzt glaub mit -25c

Der Sinn und Trick dabei ist das sich die Blutgefäße Verengen und so die Giftsubstanzen die Haare nicht schädigen.

Bei Kälte steigt auch der Glutathoine Spiegel welche das auch nich Unterstützt

Wenn man das ganze umdreht und bei AGA z.B. Rotlicht für den Kopf benutzt oder anderweitig Wärme zuführt, bringt das denn was? Sprich zur Durchblutungsförderung?!

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 17:39:03 GMT

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

---

RanDee schrieb am Mon, 21 January 2013 18:12

Wenn man das ganze umdreht und bei AGA z.B. Rotlicht für den Kopf benutzt oder anderweitig Wärme zuführt, bringt das denn was? Sprich zur Durchblutungsförderung?!

Nein, Heparin Gel wurde auch schon probiert.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Nina91](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:05:26 GMT

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

---

Ich habe schon das Gefühl das 5mg Biotin pro Woche + Multivitaminkomplex täglich (alle wichtigen B-Vitamine enthalten) + Himbeerketon 100mg täglich das Haarwachstum beschleunigen, meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:20:24 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05Ich habe schon das Gefühl das 5mg Biotin pro Woche + Multivitaminkomplex täglich (alle wichtigen B-Vitamine enthalten) + Himbeerketon 100mg täglich das Haarwachstum beschleunigen,

Jeden Tag ein bisschen Obst tut es auch und schmeckt besser.

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05

meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)

Normal für eine Frau, Männer kommen da vielleicht auf die Hälfte.

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Chillhair](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:22:02 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:20Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05Ich habe schon das Gefühl das 5mg Biotin pro Woche + Multivitaminkomplex täglich (alle wichtigen B-Vitamine enthalten) + Himbeerketon 100mg täglich das Haarwachstum beschleunigen,

Jeden Tag ein bisschen Obst tut es auch und schmeckt besser.

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05

meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)

Normal für eine Frau, Männer kommen da vielleicht auf die Hälfte.

Nina is a Shemale

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:25:24 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05Ich habe schon das Gefühl das 5mg Biotin pro Woche + Multivitaminkomplex täglich (alle wichtigen B-Vitamine enthalten) + Himbeerketon 100mg täglich das Haarwachstum beschleunigen, meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)

auch meine reihen wieder bis zur nasenspitze und in 2 monaten schätze ich, habe ich wieder einen zopf (juhuu)

(hab mich auch bequatschen lassen von ein paar freundinnen und meiner mutter("werd vernünftig..der gute mann der du mal warst...blablabla...."))

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Nina91](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:32:01 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:20Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05Ich habe schon das Gefühl das 5mg Biotin pro Woche + Multivitaminkomplex täglich (alle wichtigen B-Vitamine enthalten) + Himbeerketon 100mg täglich das Haarwachstum beschleunigen,

Jeden Tag ein bisschen Obst tut es auch und schmeckt besser.

Ach meine Multivitamin-tabletten schmecken nach Mango und das Himbeerketon nach Himbeere^^ Ist aber auch nicht so als ob ich kein Obst essen würde, im Gegenteil sogar recht viel

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:20Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:05 meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)

Normal für eine Frau, Männer kommen da vielleicht auf die Hälfte.

Nun waren aber mindestens 4 Monate unter Testosterondominanz, ich denke ich habe einfach schnellwachsende Haare

@Mike: Sehr gut Ich spekuliere auf Schulterlänge an meinem Geburtstag

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 18:37:45 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

@Mike: Sehr gut Ich spekuliere auf Schulterlänge an meinem Geburtstag

ich auch bis August..so auch meine Erfahrungen von früher (hatte immer mal lang dann kurz...)

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?  
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:39:38 GMT

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

---

Nährstoffversorgung GEZIELT... Also sowas wie Mesotherapie...

Aber auch das funzt meistens nicht, weil es nicht weit genug vordringen kann.

Die Frage ist: Wird die Durchblutung am Follikel aktiv gehemmt (Besetzung durch DHT -> PGD2 -> Entzündungen -> freie Radikale)..?

Also geht es hauptsächlich um eine "Abschnürung" des Follikels durch etwaige Faktoren+ Hormone..?

Oder ist das Signal zum gesunden Wachstum nicht so stark abhängig davon..?

Körperhaare wachsen schließlich (meistens) auch gut wenn man AGA hat, also geht es eher um eine optimale Verteilung der Nährstoffe, als um ausreichenden Vorrat an Nährstoffen ^^

AGA hat sicher auch mit Durchblutung der Follikel zu tun (Organellen), aber es ist eben eine Kettenreaktion (das Eine folgt aus dem Anderen), wodurch es schwierig ist, den Hergang zu verstehen...

-Die bekannte trockene, steife Haut auf alten Glatzen folgt ja zB. erst Monate-Jahre nach der entstandenen Lichtung/Kahlstelle... Was kommt also zuerst...

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?  
Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 18:45:52 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Mon, 21 January 2013 19:39

...

-Die bekannte trockene, steife Haut auf alten Glatzen folgt ja zB. erst Monate-Jahre nach der entstandenen Lichtung/Kahlstelle... Was kommt also zuerst...

zuerst vergrößern sich talgdrüsen..(DHT, HGH) unmittelbar danach werden Haarfollikel geschädigt..exponentiell. falsches Signal aus AR. Entzündungen steigen..PDG2, TGF-b

usw..mehr, IGF1-weniger..alle Nährstoffe weniger..weniger DHT aber auch weniger .. alles  
minituarisieren\schrumpfen des organns haarfollikel. auch die kopfhaut geht flöten (fettschwund)  
..

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:46:45 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

Ach meine Multivitamintabletten schmecken nach Mango und das Himbeerketon nach Himbeere^^ Ist aber auch nicht so als ob ich kein Obst essen würde, im Gegenteil sogar recht viel

Na wenn ich dabei an die überzüchteten Apfelsorten(fehlende Polyphenole ) hier denke, habe ich manchmal auch das Gefühl Tabletten sind besser.

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

meine Haare wachsen aber sowieso zum Glück recht schnell (im Schnitt 2cm im Monat, hatte mich dummerweise noch Ende Mai bequatschen lassen und auf 9mm gemacht und inzwischen sinds zum Glück 17 Zentimeter)  
[/quote]

Meine wachsen momentan auch 2cm, schreibe das aber den Lumigan zu.

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

Nun waren aber mindestens 4 Monate unter Testosterondominanz, ich denke ich habe einfach schnellwachsende Haare

Ich weiß nicht warum ihr das macht, aber ständiger Medikationwechsel kann nicht gesund sein und wirken tut dann auch nichts mehr. Es gibt natürlich Ausnahmen, z.B. CPA sollte nach 6 Monaten eine Pause gemacht werden. Aber wenn ich Sachen lese, wie "habe 2 Wochen das probiert oder das" naja...

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 21 Jan 2013 18:56:05 GMT

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

---

Ja die Talgdrüsen... drum gibts auch so oft Schuppen/gerötete, ölige Kopfhaut bei AGA... Hab ich alles nicht, zum Glück. Aber Mikroentzündungen (Kopfhaut spannt) hatte ich vor

meinem Shedding im Herbst oft... LLLT macht meine Kopfhaut immer gesünder, aber es ist noch nicht ganz stabil...

Insofern ist eine wirklich gesunde Kopfhaut wirklich eine Grundlage für länger anhaltenden guten Haarwuchs (zusammen mit Regime gegen DHT, Vermeidung von Upregulation). Ich habe mir auf Youtube öfter Friseurvideos angesehen: bei denen mit starken gesunden Haaren sieht man wie locker die Kopfhaut herumrutscht beim Kämmen oder Massieren... Bei AGA ist das sehr selten so.

NEMs ("Nährstoffe fürs Haar") haben meistens eher die Aufgabe, das Gewebe elastisch zu halten, Gefäße zu erweitern und Entzündungen zu bekämpfen...

-Inositol soll übrigens ein Vasodilator sein. Hat wer Ahnung, ob das ein Grund für mögliche positive Wirkung von Inositol sein könnte?

@reneschaub: Inositol soll helfen Zuckerspiegel zu senken, Gefäße zu erweitern, Stress zu mildern und die Bildung von Lecithin (Elastizität) anzukurbeln...

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:03:53 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:46

Meine wachsen momentan auch 2cm, schreibe das aber den Lumigan zu.

lässt dir auch einen pferdeschwanz wachsen? - wird das ein langhaarforum statt alopezie-forum (würde heißen, allen kann geholfen werden)

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:46

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

Nun waren aber mindestens 4 Monate unter Testosterondominanz, ich denke ich habe einfach schnellwachsende Haare

Ich weiß nicht warum ihr das macht, aber ständiger Medikationwechsel kann nicht gesund sein und wirken tut dann auch nichts mehr. Es gibt natürlich Ausnahmen, z.B. CPA sollte nach 6 Monaten eine Pause gemacht werden. Aber wenn ich Sachen lese, wie "habe 2 Wochen das probiert oder das" naja...

absolut richtig..ab monat 7 wurde meine damals geneste gesunde kopfhaut wieder entzündet..allg. alles viriler..

nach 1 monat pause und wieder ansetzen (anfangs mit spiro statt cpa) wurde alles wunderbar und besser denn je.

zu nina, sie begann erst "4 monate nach wachsen lassen" mit CPA.. das war gemeint.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:10:30 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:03

lässt dir auch einen pferdeschwanz wachsen? - wird das ein langhaarforum statt alopezie-forum (würde heißen, allen kann geholfen werden)

Du kennst doch meinen Status, ich meine natürlich nur die bestehenden Haare und so wie hier möchte ich nicht rumlaufen... Würde aber in deinen Thread " off-topic: Die unglaublichsten Haaransätze/Haare" passen...

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:15:38 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:10mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:03

lässt dir auch einen pferdeschwanz wachsen? - wird das ein langhaarforum statt alopezie-forum (würde heißen, allen kann geholfen werden)

Du kennst doch meinen Status, ich meine natürlich nur die bestehenden Haare und so wie hier möchte ich nicht rumlaufen... Würde aber in deinen Thread " off-topic: Die unglaublichsten Haaransätze/Haare" passen...

mist - ja... Dein Status ist fortgeschritten..

nimmst Du kein minox dazu?

mich würde interessieren was noch alles möglich wäre bei voller Medikation (auf maskuliner Seite)

nachdem Dein "experiment" vorbei ist..könntest volles rohr fahren..

würde Dir volles Haar wünschen.

PS:

Guido Horn hätte noch überall Flaum bis auf GHEs(was egal wäre).

Du hast auch noch überall Follikelkanäle ... da wäre was drin

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:24:25 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:15

nimmst Du kein minox dazu?

Minox ist jetzt seit 4 Tagen dazu gekommen, mal sehen ob da noch was geht. Am AR rumbasteln bringt auf Dauer wenig(ich denke das meinst du damit). Wie schon geschrieben, der bildet nach 6 Monaten - 2 Jahren Co-Aktivatoren, sprich du brauchst dann kein DHT mehr und hast das gleiche Problem. Schau mal dazu in den einschlägigen Prostatakrebsforen.

Was ich vielversprechend finde und worüber ich mir gerade Gedanken mache, sind die Vorläuferzellen und die damit verbundene Lipogenese in der Kopfhaut. Hydrocortison soll selbige ja fördern, also wer probiert es aus....

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Nina91](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:26:12 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:03yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:46  
Meine wachsen momentan auch 2cm, schreibe das aber den Lumigan zu.

lässt dir auch einen pferdeschwanz wachsen? - wird das ein langhaarforum statt alopezie-forum (würde heißen, allen kann geholfen werden)

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 19:46

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 19:32

Nun waren aber mindestens 4 Monate unter Testosterondominanz, ich denke ich habe einfach schnellwachsende Haare

Ich weiß nicht warum ihr das macht, aber ständiger Medikationwechsel kann nicht gesund sein und wirken tut dann auch nichts mehr. Es gibt natürlich Ausnahmen, z.B. CPA sollte nach 6 Monaten eine Pause gemacht werden. Aber wenn ich Sachen lese, wie "habe 2 Wochen das probiert oder das" naja...

absolut richtig..ab monat 7 wurde meine damals geneste gesunde kopfhaut wieder entzündet..allg. alles viriler..

nach 1 monat pause und wieder ansetzen (anfangs mit spiro statt cpa) wurde alles wunderbar und besser denn je.

zu Nina, sie begann erst "4 Monate nach Wachsen lassen" mit CPA.. das war gemeint.

Danke Mike Tatsächlich sieht es bei mir etwas 'wechselnd' aus, aber das liegt auch nur daran, dass ich erst 'nach und nach' meine Vorräte aufgestockt habe, da ich nicht sofort für Alles einen seriösen Vendor hatte.

HRT Historie: Oktober-November: Estradiol 3-4mg Dienogest 0-6mg Ethinylestradiol 33mcg Norelgestromin 203mcg

November-Dezember: Estradiol 4mg Dienogest 3-6mg Ethinylestradiol 35-70mcg Cyproteron 2-4mg Spironolacton 50mg

Dezember-Januar: Estradiol 4mg Dienogest 3-6mg Ethinylestradiol 35-70mcg Cyproteron 2-4mg Spironolacton 100mg Finasterid 0,25mg

Januar: Estradiol 5mg Dienogest 0-6mg Cyproteron 6,25mg Spironolacton 100mg (nach meinem T-Test-Ergebnis)

+ gestern begonnen 12 on / 16 off 20mg mikronisiertes Progesteron transdermal tgl

Mein Hauptantiandrogen ist Spironolacton (100mg seit 26.12. - vorher 50mg) - genug um meinen Testosteronspiegel zum 06.01. auf 7,1pg freies Testosteron / ml (Salvia) zu drücken (weibl. Referenzbereich). Wobei ich CPA immer niedrig dosiert habe, zwischen 2 und aktuell 6,25mg / täglich. Sehe auch keine Veranlassung für eine Dosiserhöhung oder Reduzierung, fürchte aber natürlich eine mögliche Upregulation. Bin auch froh, dass ich jetzt die Diane absetzen konnte wegen der Hepatotoxizität, war leider bis vor Kurzem meine einzige Cyproteronquelle (jetzt hab ich genug für 2 Jahre a 6,25mg). Das Finasterid habe ich abgesetzt, weil der Mehrwert sicher gering ist bei so niedrigen Testosteronwerten. Das Estradiol würde ich gerne in absehbarer Zeit komplett von oral auf transdermal (Oestrogel) umstellen um den First-Pass-Effekt und die Lebertoxizität zu reduzieren, dafür hab ich aber erst nächsten Monat genug Geld. Dafür fällt auch der unstete Anteil Dienogest weg, ich habe ohnehin das Gefühl, dass sich das Zeug an Tagen mit höherer Dosierung meine Haut noch trockener macht als sie sowieso ist.

Sähe dann so aus:

Estradiol 4,5mg (TD)  
Cyproteron 6,25mg (O)  
Spironolacton 100mg (O)  
(12/16) Progesteron 20mg (TD)

Ich warte aber sowieso erst einmal die Ergebnisse meines morgigen Hormonprofils ab.

Mit den NEM's habe ich übrigens vor einem Monat erst begonnen.

Kopfhaarwachstum durch Lumigan? Wie jetzt, benutzt du das als Augentropfen?

liebe Grüße  
Nina <3

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:40:06 GMT

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

---

Kleiner Tip: Ethinylestradiol (Estradiol als Ester) brauchst du nur wenn du es als Tabletten einnimmst. Weil sonst die Leber alles in Östron umwandelt und davon hast du eh schon genug.

Spiro und CPA kannst du auch nach weglassen, weil Progesteron als Gestagen ausreicht.

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:45:42 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:24mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:15

nimmst Du kein minox dazu?

Minox ist jetzt seit 4 Tagen dazu gekommen, mal sehen ob da noch was geht. Am AR rumbasteln bringt auf Dauer wenig(ich denke das meinst du damit). Wie schon geschrieben, der bildet nach 6 Monaten - 2 Jahren Co-Aktivatoren, sprich du brauchst dann kein DHT mehr und hast das gleiche Problem. Schau mal dazu in den einschlägigen Prostatakrebsforen.

Was ich vielversprechend finde und worüber ich mir gerade Gedanken mache, sind die Vorläuferzellen und die damit verbundene Lipogenese in der Kopfhaut. Hydrocortison soll selbige ja fördern, also wer probiert es aus....

und transgender-foren ... nach 2 jahren cpa+e2 wieder virilisierung ... und dgl.

da heißt es zwangsabsetzen und wieder neu starten...was nicht bei jedem garantiert ist.. auch brustentwicklung wird neu gefördert bei on-off..

immer on macht wieder kleinere maskulinere brust und allg. wieder männlicher

xy-body hat sein ziel und lässt sich ungerne austricksen... :-\

bin gerade selber mit allem off ...

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [sunflower3](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:51:31 GMT

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

---

wie soll bitte frau onn und off arbeiten ohne alles durcheinander zu bringen.

Mache nun selbst 1 woche off (Regelblutung) und dann beginneich von vorne.

Glaube das war auch das Problem hätte ich bloß nie antiandroden gefahren früher nach

---

absetzen stärker denn je wie soll das denn auf dauer sein????

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 19:52:15 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:40 Kleiner Tip: Ethinylestradiol (Estradiol als Ester) brauchst du nur wenn du es als Tabletten einnimmst. Weil sonst die Leber alles in Östron umwandelt und davon hast du eh schon genug.

Spiro und CPA kannst du auch nach weglassen, weil Progesteron als Gestagen ausreicht.

die ersten 6 monate ist fin+cpa eine aromatase-anreger schlechthin .. es kommt sehr zur feminisierung..ich hatte zero estrogene genommen und top werte nur davon alleine..(hoden am arbeiten und 5ars geblockt+ebenso AR..es kommt zur zwangsaromatisierung)..

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 19:55:05 GMT

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

---

sunflower3 schrieb am Mon, 21 January 2013 20:51 wie soll bitte frau onn und off arbeiten ohne alles durcheinander zu bringen.

Mache nun selbst 1 woche off (Regelblutung) und dann beginneich von vorne.

Glaube das war auch das Problem hätte ich bloß nie antiandrogen gefahren früher nach absetzen stärker denn je wie soll das denn auf dauer sein????

mit antiandrogenen kannst du immer on/off fahren .. (fin, dut, spiro, cpa)

die haben keinen einfluss auf den zyklus... arbeiten auf zellulärer ebene..da liegt bei aga-virilisierung das problem..

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:56:19 GMT

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

---

sunflower3 schrieb am Mon, 21 January 2013 20:51 wie soll bitte frau onn und off arbeiten ohne alles durcheinander zu bringen.

Mache nun selbst 1 woche off (Regelblutung) und dann beginneich von vorne.

Glaube das war auch das Problem hätte ich bloß nie antiandrogen gefahren früher nach

absetzen stärker denn je wie soll das denn auf dauer sein????

Hatte ich dir aber schon gesagt, das CPA nichts bringt ausser noch mehr durcheinander(zumindest bei Frauen). Dein Problem liegt woanders, aber das klären wir ja noch...

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:58:56 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:55

mit antiandrogenen kannst du immer on\off fahren .. (fin, dut, spiro, cpa)

die haben keinen einfluss auf den zyklus.

Das stimmt nicht....

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 19:59:53 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:58mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:55

mit antiandrogenen kannst du immer on\off fahren .. (fin, dut, spiro, cpa)

die haben keinen einfluss auf den zyklus... arbeiten auf zellulärer ebene..da liegt bei aga-virilisierung das problem..

Das stimmt nicht....

erkläre mir warum

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:01:45 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:59yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:58mike.

schrieb am Mon, 21 January 2013 20:55

mit antiandrogenen kannst du immer on\off fahren .. (fin, dut, spiro, cpa)

die haben keinen einfluss auf den zyklus... arbeiten auf zellulärer ebene..da liegt bei aga-virilisierung das problem..

Das stimmt nicht....

erkläre mir warum

weil CPA und Spiro auch über die Hypophyse wirken. Fin bei Frauen keine Wirkung hat und bei Dut weiß ich es nicht.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 20:05:04 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 21:01mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:59yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:58mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 20:55 mit antiandrogenen kannst du immer on\off fahren .. (fin, dut, spiro, cpa) die haben keinen einfluss auf den zyklus... arbeiten auf zellulärer ebene..da liegt bei aga-virilisierung das problem..

Das stimmt nicht....

erkläre mir warum

weil CPA und Spiro auch über die Hypophyse wirken. Fin bei Frauen keine Wirkung hat und bei Dut weiß ich es nicht.

das stimmt nicht.

hypophyse zweitrangig.. on\off und mal gänzlich off ....

ARs im HF müssen geblockt sein .. 5ars müssen geblockt sein ... aromatase bei frauen von nutzen haartechnisch.

E2\Androgen Verhältnis auf jugendlichem niveau...

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:11:02 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:05

das stimmt nicht.

hypophyse zweitrangig.. on\off und mal gänzlich off ....

Wir haben von Zyklen und Regelblutung geredet

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:05

ARs im HF müssen geblockt sein .. 5ars müssen geblockt sein ... aromatase bei frauen von nutzen haartechnisch.

E2\Androgen Verhältnis auf jugendlichem niveau...

Dann passiert genau das s.o. und AR's werden vermehrt produziert.... bei einer Frau ist es doch ein bisschen anders....

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [Nina91](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:11:02 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 20:40 Kleiner Tip: Ethinylestradiol (Estradiol als Ester) brauchst du nur wenn du es als Tabletten einnimmst. Weil sonst die Leber alles in Östron umwandelt und davon hast du eh schon genug.

Spiro und CPA kannst du auch nach weglassen, weil Progesteron als Gestagen ausreicht.

Das EE habe ich ja abgesetzt inzwischen Habe es (außer im Oktober) ja auch als Tablette genommen (Diane-35). Aber das mit dem Östron bei transdermaler Applikation von EE ist mir neu, danke dafür

Ich bezweifle aber das 12/16 Progesteron ausreichend antiandrogen wirken um mein T-Niveau zu halten (ist auch noch ein Bisschen Spiel nach unten, ca 50 % bis zum unteren weibl. Referenzwert). Wenn, dann lasse ich nur das Cypro (was ja auch als Gestagen gilt) weg wenn mein Testo zu niedrig wird, aber mit der Dosiserhöhung vom Spironolacton von 50 auf 100mg ist auch meine Akne endlich nur noch am Ausheilen, aber kaum Neubildung (wenn dann nur noch ein einzelnes kleines 'Pickelchen', aber nicht plötzlich über Nacht 3 dicke Flatschen auf der Stirn), also das hat wohl die richtige Dosis gebracht. Bin mit dem Spiro allgemein sehr zufrieden, einzige

Nebenwirkungen

Spiro: Trockene Haut.

Cypro: Müdigkeit (hat meine Schlafstörungen nach über einem Jahr geheilt seit ich 6,25mg Cypro nehme, vorher brauchte ich noch alle 3 Tage Trimipramin 12,5mg, davor habe ich einen Monat Mirtazapin 15mg (tgl) genommen aber wegen Gewichtszunahme (6kg!) abgesetzt, davor habe ich einfach kaum geschlafen, hin und wieder mit Diphenhydramin 50mg ins 'Land der Träume' geschickt, wenn Aufstehen sehr wichtig war am nächsten Tag)

Östro: Keine

Finasterid (off): Komisches Gefühl 'im Kopf' (wie ein Zucken im Gehirn), leichte Übelkeit

Progesteron: Bisher keine  
Dienogest: Trockene Haut und Schleimhäute

+ natürlich allgemeine Feminisierung mit entsprechenden Auswirkungen (erwünscht)

Fin + Cypro = Östro macht Sinn... Ich will aber nicht experimentieren sondern meine Hormonwerte perfekt einstellen und dann nur noch hoffen das die Gonaden stillhalten bis sie dann mal weg sind... Naja ich hoffe noch das es keine Upregulation gibt, vermutlich falsche Träumerei^^

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:21:00 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 21:11mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:05

das stimmt nicht.

hypophyse zweitrangig.. on\off und mal gänzlich off ....

Wir haben von Zyklen und Regelblutung geredet

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:05

ARs im HF müssen geblockt sein .. 5ars müssen geblockt sein ... aromatase bei frauen von nutzen haartechnisch.

E2\Androgen Verhältnis auf jugendlichem niveau...

Dann passiert genau das s.o. und AR's werden vermehrt produziert.... bei einer Frau ist es doch ein bisschen anders....

ARs auch hier zweitrangig.

. bei Zysten ist das Problem wieder ein ganz anderes

müsstest du wissen..

Teil wegblocken und on\off und Frau hat wenig Probleme..

Erfolgsberichte gibts meist unter Fin\CPA, E2 ... bei XX-Frauen

aber.. wie du meinst

Progesteron hat den wenigsten was gebrac ht .. meist häöhere androgenwerte.. AGA Trigger

wie willst du anders als xx-frau vorgehen??

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:22:10 GMT

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

---

Nina91 schrieb am Mon, 21 January 2013 21:11

Das EE habe ich ja abgesetzt inzwischen Habe es (außer im Oktober) ja auch als Tablette genommen (Diane-35). Aber das mit dem Östron bei transdermaler Applikation von EE ist mir neu, danke dafür

Ich bezweifle aber das 12/16 Progesteron ausreichend antiandrogen wirken um mein T-Niveau zu halten (ist auch noch ein Bisschen Spiel nach unten, ca 50 % bis zum unteren weibl. Referenzwert).

War eigentlich nicht für dich bestimmt.... Bei transdermaler Einnahme brauchst du kein EE. Hoffe du hast es jetzt richtig verstanden? Progesteron braucht mindestens 3 Monate. Also gebe dem auch ein bisschen Zeit.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:26:44 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:21

. bei Zysten ist das Problem wieder ein ganz anderes

müsstest du wissen..

Teil wegblocken und on\off und Frau hat wenig Probleme..

Wir haben von Zyklen und Regelblutung geredet!

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:21

Erfolgsberichte gibts meist unter Fin\CPA, E2 ... bei XX-Frauen

aber.. wie du meinst

Progesteron hat den wenigsten was gebrac ht .. meist häöhere androgenwerte.. AGA Trigger

wie willst du anders als xx-frau vorgehen??

---

Welchen zeitraum, welche Menge usw. habe auch schon was dazu geschrieben, aber nochmal anfangs wird der LH erhöht weil der Körper gegenreguliert. Das legt sich aber nach 3Monaten.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#). on Mon, 21 Jan 2013 20:33:11 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 21:26mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:21  
. bei Zysten ist das Problem wieder ein ganz anderes

müsstest du wissen..

Teil wegblocken und on\off und Frau hat wenig Probleme..

Wir haben von Zyklen und Regelblutung geredet!

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:21

Erfolgsberichte gibts meist unter Fin\CPA, E2 ... bei XX-Frauen

aber.. wie du meinst

Progesteron hat den wenigsten was gebrac ht .. meist häöhere androgenwerte.. AGA Trigger

wie willst du anders als xx-frau vorgehen??

Welchen zeitraum, welche Menge usw. habe auch schon was dazu geschrieben, aber nochmal anfangs wird der LH erhöht weil der Körper gegenreguliert. Das legt sich aber nach 3Monaten.

wo?

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:35:14 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:33

wo?

mehrmals... in meinen Thread und im Offtopic glaube ich.

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [mike](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:41:58 GMT

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

---

yoda schrieb am Mon, 21 January 2013 21:35mike. schrieb am Mon, 21 January 2013 21:33

wo?

mehrmals... in meinen Thread und im Offtopic glaube ich.

wir benötigen einen neuen thread "Behandlung für (XX)-Frauen"  
ist hier nämlich off-topic

bei Sun müssen wir aufpassen, sie hat zysten in den Eierstöcken die androgene produzieren!  
Das meinte ich!

Werd mir morgen Deine Posts durchsehen .. (kannst mir gerne per PN auch senden..wäre besser.. zulabern etc. werde ich die Threads nicht..aber will Deine Lösungen dazu...)

BTT

---

---

Subject: Aw: Das Märchen von der Nährstoffversorgung für die Haare?

Posted by [yoda](#) on Mon, 21 Jan 2013 20:55:04 GMT

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

---

Ja tut mir auch leid das wir rene seinen Thread hier zugemüllt haben... Aber das Thema Nahrungsergänzungsmittel hatten wir schon oft und rausgekommen ist dabei nie was. Eigentlich reicht normal ernähren und viel Fisch essen aus und man sollte natürlich keine Verdauungs-Darmprobleme haben.

TCM sagt dazu genau dasselbe...

---