

Liebe Gemeinde

Ich lese seit einigen Monaten mit - eines möchte ich mal loswerden, danke für Eure tollen Kommentare - echt ganz grosse Klasse! und auch eine Bitte: Last den Haarausfall nicht euer Leben kontrollieren, die eigene Wahrnehmung ist immer die strengste von sich selbst - ob Haare oder nicht, Gesundheit kann man sich nicht kaufen.

Grundsätzlich möchte ich wissen, was ihr von meinen NEM's haltet und ob ich mir schade mit einer möglichen Überdosis. Spreche hier die Spezialisten an. Ich habe grossen Respekt vor Finasterid und Minoxidil, bevor ich dies versuche - werde ich alles andere versuchen.

Ich bin männlich, 27 Jahre alt, NW 2a (schwierig zu bestimmen bei mir). Mein Vater ist NW0, seine Brüder sind NW0, NW3, NW5 Opa (vaterseits) NW4, (Mutter) NW6 - Bruder meiner Mutter ist NW1. Bei Frauen keinen HA in der Familie. Dies zu meinen Hintergründen. Beim Arzt war ich, Schilddrüse alles ok und sonst auch alles im grünen Bereich gemäss meinem Arzt. Habe aber einen Termin mit Dr. Trüb im Mai da er als absoluter Spezialist gilt in der Schweiz.

Ich selbst lebe sehr gesund - viel Sport, wenig bis kein Stress, genug Schlaf - gesundes, ausgewogenes Essen. Trotzdem möchte ich für die Haare etwas tun und ich nehme seit 2,5 Monaten Euramin VitalHair (ja ich weiss, viele halten davon nichts - ich teste es einfach mal und schaue was passiert), desweiteren benutze ich Bioxsine Shampoo und Serum (auch hier dasselbe, meine Haare sind aber gefühlt dicker geworden und dunkler). Zusammensetzung von Euramin ist in google auffindbar, ich möchte nicht den Eindruck eines Werbers erhalten mittels dem Post eine Links zum Produkt.

Desweiteren nehme ich täglich Dr. Jacobs Basenpulver (1 Messlöffel) - zur Entsäuerung.

Überlege mir folgende Anschaffungen zusätzlich:

- Omega3 Fischöl Kapseln zusätzlich - was gibt es da guten in der Schweiz?
- Leinsamen Knusper Mix für das Frühstück - leider auch wenig in der Schweiz erhältlich.

Fragen:

- Brauche ich Vitamin B-Komplex und/oder Biotin zusätzlich?
- Auf was würdet ihr verzichten, wo gibt es Überschneidungen in den Wirkungen? (ist ja ganz schön teuer)
- gibt es etwas, was alles das vereinen würde und somit nur etwas einnehmen müsste.

Dieser Thread ist sicherlich für viele hilfreich, welche noch nicht die Spezi's sind - sorry für die vielen Fragen an Euch.

Herzlichen Dank schon mal

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen  
Posted by [capelli123](#) on Tue, 02 Apr 2013 17:28:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natürlich bin ich auch sehr interessiert an Shampoo's (Ket, El-Cranell). Kann das aber sehr schlecht einschätzen.

Sowie auch auf zukünftige Lösungen wie allenfalls Keratene, welche möglicherweise die Risiken der NW etwas einschränken.

Grüsse

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen  
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 02 Apr 2013 17:45:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nicht schlecht! Viel drin!

<http://www.euramin.de/>

Danke dafür!

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen  
Posted by [AFROLOCKE](#) on Tue, 02 Apr 2013 18:05:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nicht schlecht viel drin und extrem unverschämter Preis !!!!!

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen  
Posted by [capelli123](#) on Tue, 02 Apr 2013 20:24:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit dem Preis hast Du recht.. Gibt es auch sonstigen Meinungen dazu?

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen  
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 02 Apr 2013 21:46:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Preis ist gerechtfertigt, für das was alles drin ist. Immerhin Amino´s UND Vitamine. Bestell das mal alles einzeln...

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Nina91](#) on Wed, 03 Apr 2013 06:12:38 GMT

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

---

Paperbird schrieb am Tue, 02 April 2013 23:46Der Preis ist gerechtfertigt, für das was alles drin ist. Immerhin Amino´s UND Vitamine. Bestell das mal alles einzeln...

Die Vitamine gibts alle in ner Multivitamin-tablette wo es die Rolle für 39ct bei Rossmann gibt (Mangogeschmack). 3 -4 Tbl tgl und du hast das Gleiche wie hier. Kommst du täglich auf max. 8 Cent.

Ob dir die paar Aminosäuren den Preisunterschied wert sind, ist deine Sache. Ich würde stattdessen lieber Biotin / Omega-3 / Himbeerke-ton dazu nehmen.

Ig Nina <3

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [AFROLOCKE](#) on Wed, 03 Apr 2013 07:02:16 GMT

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

---

Preis ist gerechtfertigt??????????

Naja ich kommentiere das nicht!

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [mdf123](#) on Wed, 03 Apr 2013 17:57:12 GMT

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

---

Besonders die Omega-3 Fettsäuren sind auf jeden Fall aus gesundheitlichen Gründen zu empfehlen.

Vielleicht helfen sie angesicht der Prostaglandin-Diskussion etwas bei AGA.

Aber bei einer erblichen AGA (siehe Familiengeschichte) helfen Dir NEM so gut wie nicht. Wenn es so einfach wäre, würde doch praktisch niemand mehr mit Glatze rumlaufen. Die vielen Leistungssportler mit Haarausfall ernähren sich bestimmt gesund, leben gesund und werden ausreichend mit NEMs versorgt.

Der wichtigste Faktor ist DHT. Daran führt kein Weg vorbei.

[Und die Leistungssportler dürfen kein Fin nehmen weil es auf der Dopingliste steht]

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [egal123](#) on Wed, 03 Apr 2013 18:35:14 GMT

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

---

fin steht NICHT mehr auf der Dopingliste!

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [capelli123](#) on Wed, 03 Apr 2013 18:42:11 GMT

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

---

Hallo zusammen, danke für die vielen Kommentare. Ich werde das noch bis 6 Monate durchziehen um auch wirklich eine objektive Beurteilung machen zu können.

Werde morgen noch meine Werte posten, welche ich alle getestet habe. Aus Sicht Finasterid; was denkt ihr wäre die kleinste mögliche Menge welche aber noch Wirkung zeigt? 0,125mg !?

Omega 3 werde hinzufügen.

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Nina91](#) on Wed, 03 Apr 2013 19:43:28 GMT

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

---

capelli123 schrieb am Wed, 03 April 2013 20:42: Hallo zusammen, danke für die vielen Kommentare. Ich werde das noch bis 6 Monate durchziehen um auch wirklich eine objektive Beurteilung machen zu können.

Werde morgen noch meine Werte posten, welche ich alle getestet habe. Aus Sicht Finasterid; was denkt ihr wäre die kleinste mögliche Menge welche aber noch Wirkung zeigt? 0,125mg !?

Omega 3 werde hinzufügen.

Probiere mit 0,05mg zeigt eine effektive DHT Hemmung von 60 %

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [capelli123](#) on Wed, 03 Apr 2013 21:36:17 GMT

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

---

Was kann man punkto NW sagen bei dieser "Mini-Dosis"?

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Nina91](#) on Wed, 03 Apr 2013 21:40:40 GMT

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

---

capelli123 schrieb am Wed, 03 April 2013 23:36 Was kann man punkto NW sagen bei dieser "Mini-Dosis"?

Alle durch die Reduktion des DHT bedingten Nebenwirkungen sind vorhanden. Vermutlich ist der Effekt aufs GABA System deutlich niedriger, daher ist die geringe Dosis zu bevorzugen.

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [capelli123](#) on Wed, 03 Apr 2013 21:52:20 GMT

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

---

Danke Nina <3 ich werde dies im Gespräch mit Dr. Trüb ins Auge fassen... Aber zuerst gebe ich mir bzw. Den NEM's etwas Zeit.

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [capelli123](#) on Thu, 04 Apr 2013 08:27:28 GMT

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

---

Was haltet ihr von diesen Kapseln hinsichtlich Zusammensetzung von EPA/DPA  
Kann leider noch keinen Link posten, da ich zu neu bin

auf [www.centralmedic.ch](http://www.centralmedic.ch) --> Omega 3 (sind inkl. Leinsamen-Öl)

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Paperbird](#) on Thu, 04 Apr 2013 15:11:03 GMT

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

---

@Nina91: Wie bitte, soll man denn 0,05mg aus ner 5mg Fincar-Tablette bekommen? Schnitzen? Oder übers Auflösen in Wodka? Wie dann genau?

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 04 Apr 2013 22:36:56 GMT

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

---

Du solltest inzwischen mitbekommen haben dass die tägliche Dosis keine Rolle spielt. sondern eher die wöchentliche.

Der Windows Taschenrechner kann dir dabei helfen wie viel du pro Woche nehmen solltest.

---

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [capelli123](#) on Fri, 05 Apr 2013 16:01:35 GMT

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

---

Nach Adam Riese  $0.05 \times 7 = 0.35$  dies wäre aber auch gar nicht so einfach aus 5mg zu teilen fuer einen Laien wie ich...!?

---

Subject: Aw: Meine NEM's und Mittel - Fragen über Fragen

Posted by [Nina91](#) on Mon, 29 Apr 2013 06:25:44 GMT

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

---

capelli123 schrieb am Fri, 05 April 2013 18:01Nach Adam Riese  $0.05 \times 7 = 0.35$  dies wäre aber auch gar nicht so einfach aus 5mg zu teilen fuer einen Laien wie ich...!?

Wie wärs wenn du ne Fin in ne Flasche Wodka wirfst? Wären dann 7ml/50mcg. Ich würde einfach auf 10, also nen halbes Pinnchen, aufrunden - wären dann circan 71 mcg täglich.

Ig Nina <3

---