

---

Subject: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Fri, 09 May 2014 09:10:05 GMT

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

---

Hallo,

Ich war in den letzten Wochen hier häufig als stiller Mitleser aktiv und möchte nun sehr zeitnah den Kampf gegen meinen HA antreten. Ich benutzte schon seit Ende 2010 Fin, setzte es jedoch aufgrund von Nebenwirkungen im November 2013 wieder ab (leide auch an deftigen psychischen Problemen).

Anfangs nahm ich 1mg täglich, später alle 2-3 Tage und ich habe nun das Gefühl, dass sich die Haare wieder schneller verabschieden und auch dünner geworden sind.

So ein starkes AAD kommt für mich nicht wirklich in Frage, auch wenn häufig dazu geraten wird. Vielleicht gibt es ja auch hinsichtlich des HA nicht ganz so wirksame, aber dafür weitestgehend NW-freie Alternativen?

Ich möchte in erster Linie die Zeit ein bisschen aufschieben und hoffen, dass neue Methoden der Haarmultiplikation und vielversprechende Stoffe wie CB in den nächsten Jahren als bessere Lösungen fungieren.

Ich möchte noch erwähnen, dass ich generell schon immer sehr dünnes, leicht fettendes Haar hatte. Mit anständigen Haaren wären meine GHE wohl nicht so auffällig.

Ich dachte grob an folgendes Regimen:

Minodoxil 1-2x täglich (evtl auf 3,75% verdünnt)

Dermarolling 1x wöchentlich (wollte mit 0,5mm beginnen)

KET - haltiges Shampoo 3-4x wöchentlich (dachte an Retina Shampoo)

Zink - hat hier jemand Vorschläge zu einem NEM - Produkt

Siliziumgel / Kieselsäuregel - soll Haare dichter machen - würde um Produktvorschläge und Anwenderhinweise bitten

Ich generell offen für anderweitige und vor allem auch natürliche Hilfsmittel, auch wenn die Wirksamkeit oftmals als sehr zweifelhaft gilt. Polyphenole von Äpfeln hörten sich großartig an, jedoch sind sie in notwendiger Konzentration nicht als NEM zu erwerben oder gibt es doch ein Produkt?

Vielleicht hat noch jemand Vorschläge um speziell die Haardichte zu verbessern?

Es wurde ja auch häufiger von Shedding bei der Anwendung von Minoxidil berichtet. Kann man dem entgegen wirken? Vielleicht mit PDG2 (hatte da etwas gelesen, jedoch wenige deutsche Quellen gefunden). Ich habe Berichte gelesen, bei denen Minodoxil den Haarstatus letzten Endes verschlechtert hat. Das ist natürlich nicht mein Ziel.

Eine letzte Frage zu Fin. Ich hab von einer Studie gelesen, welche angibt, dass Fin bei 0,02 mg täglich immer noch eine Wirksamkeit von 50% aufweist. Was meint ihr dazu und ist es überhaupt möglich es in solch geringen Konzentrationen zu beschaffen? Wie sieht es mit den NW aus?

Erstmal vielen Dank für eure Hilfe!

Arma

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 10:30:01 GMT

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

---

Die geringe Fin-Dosis kannst du probieren. Meine Meinung ist dass unter 1/2mg nicht sinnvoll ist.

Beim Zink nur darauf achten dass es kein Oxid ist, d.h. Zinkoxid.

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Fri, 09 May 2014 12:19:20 GMT

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

---

Alles klar, danke. Gibt es direkt 0,05g zu kaufen oder wie komme ich da ran? Grüße

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 May 2014 14:35:03 GMT

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

---

Kaufen kannst du in Deutschland 1mg oder 5mg, alles andere muß du dir selber daraus basteln. Etwa durch teilen oder auflösen der Tabletten. Dann gibt es noch topisches Finasterid zu kaufen (Inet).

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [pilos](#) on Fri, 09 May 2014 14:57:55 GMT

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

---

Arma schrieb am Fri, 09 May 2014 12:10

---

Eine letzte Frage zu Fin. Ich hab von einer Studie gelesen, welche angibt, dass Fin bei 0,02 mg täglich immer noch eine Wirksamkeit von 50% aufweist. Was meint ihr dazu und ist es überhaupt möglich es in solch geringen Konzentrationen zu beschaffen? Wie sieht es mit den NW aus?

man kann es auch mal untertreiben..nimm 0,5-1,0 mg alle 2-3 tage ung gut ist es..

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps  
Posted by [Geroginho](#) on Fri, 09 May 2014 16:19:56 GMT

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

---

[quote title=pilos schrieb am Fri, 09 May 2014 16:57]Arma schrieb am Fri, 09 May 2014 12:10  
man kann es auch mal untertreiben..nimm 0,5-1,0 mg alle 2-3 tage ung gut ist es..

Wie sieht das eigentlich aus? Kann ich besser zB 2 Wochen on 2 off nehmen oder im täglichen Rhythmus? Gibt es da Erfahrungen? Preisgünstiger ist es sicherlich, wenn ich mir Fincar besorge und die Tabletten in 4 Stücke teile statt Finpecia zu nehmen. Inhaltsstoffe sollten ja die gleichen sein, oder?

Kann man die Fincar einfach mit einem x beliebigen Tablettenschneider von eBay teilen oder ist das ein mega Aufwand?

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps  
Posted by [Arma](#) on Sat, 10 May 2014 14:00:47 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 09 May 2014 16:57Arma schrieb am Fri, 09 May 2014 12:10

Eine letzte Frage zu Fin. Ich hab von einer Studie gelesen, welche angibt, dass Fin bei 0,02 mg täglich immer noch eine Wirksamkeit von 50% aufweist. Was meint ihr dazu und ist es überhaupt möglich es in solch geringen Konzentrationen zu beschaffen? Wie sieht es mit den NW aus?

man kann es auch mal untertreiben..nimm 0,5-1,0 mg alle 2-3 tage ung gut ist es..

Möchte meinem Körper keine unnötigen Risiken mehr auflasten, da ich mit dem Eingriff von Fin in meinen Hormonhaushalt nicht mehr gut gefahren bin hinsichtlich NW. Vielleicht ändert sich meine Meinung, möchte jedoch erstmal ohne solche Dosen von Fin starten. Gäbe es denn rein theoretisch die Möglichkeit irgendwie an in 0,05mg dosierbares Fin zu kommen?

Ich stelle gerade mein Regimen zusammen. Über Minox und KET shampoo mache ich mich noch schlau, hier erstmal ein bisschen anderes Zeug:

Revita Shampoo  
Revita Conditioner  
Taxofit Haare  
Siliziumgel

Habt ihr noch andere Vorschläge, auch hinsichtlich meiner schlechten Haarstruktur (dünnnes Haar, schnell fettende Kopfhaut)?

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Sat, 10 May 2014 14:07:15 GMT

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

Noch ein Anhang, konnte nicht editieren.

Frage zu Taxofit: Dort scheinen ja einige Inhaltsstoffe zu sein, die sich positiv auswirken können, gibt es einen wichtigen Stoff, welchen ich zusätzlich mit einem anderen NEM supplementieren sollte?

Noch ein kleiner Hinweis: ich bin mir bewusst, dass NEM nur begrenzt helfen, aber ich glaube dran und wenn die Mittel anderweitig gesundheitlich helfen, ist es ja auch nicht verkehrt. Also mir bitte nicht alles madig machen:).

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Sun, 11 May 2014 19:23:22 GMT

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

Wie oft sollte ich mir mit dem Revita-Shampoo die Haare waschen? Dachte an 3 Tage die Woche mit jeweils mind. 1 Tag Pause. Ansonsten Alpecin Shampoo.

Den Conditioner kann ich täglich benutzen?

Siliziumgel würde ich täglich einen Esslöffel verdünnt in Wasser zu mir nehmen, dazu eine Taxofit.

Hatte überlegt Lavendelöl abends topisch aufzutragen, kann man das irgendwie mit Minox verbinden oder wie wäre die Reihenfolge?

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Yes No](#) on Mon, 12 May 2014 10:27:17 GMT

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

---

Arma schrieb am Sun, 11 May 2014 21:23

Hatte überlegt Lavendelöl abends topisch aufzutragen, kann man das irgendwie mit Minox verbinden oder wie wäre die Reihenfolge?

Ich mische Lavendel unmittelbar vor dem Auftragen ins Minoxidil. Dazu halte ich gering konzentriertes Lavendelöl separat in Alkohol vor, so dass letztendlich eine Konz. von ~0.005%-0.01% entsteht. Lavendelöl ändert seine Wirkung je nach Konz. - gering konz. wirkt es antiandrogen, höher konz. proöstrogen. Die Konz. sollte aber nicht mehr als 0.25% betragen, da ab da cytotoxisch.

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Mon, 12 May 2014 15:22:53 GMT

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

---

Also du machst das Minox für eine Anwendung in eine Pipettenflasche und danach noch mit Alkohol verdünntes Lavendelöl zusammen?

Ich nehme mal an handelsübliches Lavendelöl hat 100% Konzentration und selbiges muss ich mit dem Alkohol auf 0,005 - 0,01% bringen.

Hört sich ja an als könnte man viel falsch machen als Laie:(.

Hatte nochmal ein wenig recherchiert und einige scheinen das Öl auch zusammen mit dem Shampoo anzuwenden, das es so die Wahrscheinlichkeit verringert systemisch in den Körper zu gelangen, was meinst du dazu?

Vielen Dank für deine Antwort:)

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Arma](#) on Mon, 12 May 2014 16:00:09 GMT

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

---

Wollte nur anmerken, dass ich einen anderen Beitrag von dir gefunden habe (von 2009).  
1ml Lavendelöl mit 5ml Propylenglycol verdünnen und davon ein Tropfen auf 1ml Minox, ist das noch aktuell:)?

Danke

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps

Posted by [Yes No](#) on Mon, 12 May 2014 16:43:27 GMT

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

---

Ich denke das hast du falsch wiedergegeben oder aber ich habe es (aus Versehen) falsch geschrieben.

Es muß 1 Tropfen auf 5 ml heißen.

Jedoch war ich damals auf die östrogene Wirkung aus und die wiedergegebene Methode würde eine höhere Konz. ergeben.

Allgemein ist die Rechnung einfach:

Ein Tropfen Öl (Tropfeinsatz, Pipette) transportiert ca 0.035 ml. In 1 ml Träger (z.B. Minox) ergibt das eine Konz. von 3.5%.

Wollte man stattdessen eine Konz. von 0.005% bedürfte es einer  $3.5/0.005=700$ -fachen Verdünnung.

Diese Verdünnung kann man leicht wie folgt machen.

Variante A: Ein Tropfen entspricht ~0.035 ml; das mal 700 ergibt ~25 ml; d.h., gibt man 1 Tropfen Öl in ~25 ml Träger (z.B. Alkohol) transportiert ein Tropfen aus diesem Mix nicht mehr ~0.035 ml Öl sondern 1/700 davon.

Variante B: Die Verdünnung kann man auch in zwei Stufen machen mit weniger Material: 700 ist ungefähr  $26 \times 27 (=702)$ ; man gibt also in Gefäß (1) 25 Tropfen Träger und 1 Tropfen Öl; aus der so zusammengeführten Lösung in Gefäß (1) gibt man 1 Tropfen ins Gefäß (2) zusammen mit 26 Tropfen Träger. Für den Zielträger (z.B. Minox, also das was man auf den Kopf gibt) benutzt man die Lösung aus Gefäß (2) und zwar 1 Tropfen per Milliliter. :D

Letztendlich mußt du selbst herausfinden welche Konz. was bei dir bewirkt.

In der Studie zu Lavendel- und Teebaumöl wurde (in vitro) festgestellt, dass sehr geringe Konzentrationen Lavendelöl (z.B. 0.005%) antiandrogen wirken, während höhere Konzentrationen (z.B. 0.025%) östrogen wirken. Siehe hier:  
<http://examine.com/supplements/Lavender/#summary6>

---

---

Subject: Aw: NW2a möchte sich dem Haarausfall stellen - benötige Tipps  
Posted by [Arma](#) on Mon, 12 May 2014 18:54:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tolle Erklärung, danke!

---