

---

Subject: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [Hane](#) on Mon, 14 Jul 2014 21:48:41 GMT

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

---

Hallo erstmal (entschuldigt bitte den langen Post. Danke an alle, die's durchlesen)

Bin neu hier und bin positiv überrascht, dass hier größtenteils studienbasiert gearbeitet wird. In anderen Foren bekommt man nur Sachen a la "Hab gehört meine Tante kannte einen, bei dem xy geholfen hat." zu hören.

Zu meiner Situation: Ziemlich ähnlich zu vielen hier. Ich bin 21. Mein Vater ist jetzt in seinen 50ern und hat AGA NW 6-7. Ihm fiel der Haarausfall richtig auf in Mitte seiner 20er. Bei meinem Onkel ist es nicht ganz so schlimm, und auf mütterlicher Seite gibt es auch einige, die zwischen NW 4 und 6 herum sind. Mein Vater hat jedoch einen richtigen Vollbart und ich bin weit diesem entfernt. Das gibt mir etwas Hoffnung. Keine Ahnung inwiefern das ein Indikator für die vererbte DHT-Überempfindlichkeit sein kann.

Vor ca. 7 Wochen ist mir aufgefallen, dass ich beim Duschen, Kämmen etc. vermehrt Haare verloren habe. Es waren deutlich über 100 (nur vom Waschen und Kämmen). Darauf hin hab ich gleich einmal Minox gekauft, habe es aber innerhalb weniger Tage wieder abgesetzt, da ich vorm shedding Angst hatte und mir zudem nicht sicher war, obs nun überhaupt HA ist. Zusätzlich hab ich mir das "Khadi Amla" Haaröl gekauft, da ich die Studien bezüglich Eclipta Alba bzw. Emblica Officianlis an Ratten und Mäusen gefunden habe. Da das Öl jedoch auf Sesamöl basiert, und nicht auf Ethanol bzw. Methanol wie in den Studien, habe ich keine großen Hoffnungen (vl mach ich mirs selber nach pilos). ([ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17524127](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17524127) , [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19481595](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19481595) und noch eine die ich nicht parat hab)

Dann hatte ich einen Termin beim Hautarzt, welcher mir Blut abnahm, und keine Besonderheiten feststellte (Ferritin war aber am unteren Ende des Normalbereichs - Frage: soll ich Eisen supplementieren?). Weiters hatte ich am oberen Kopfbereich oft leichte Haaransatzschmerzen (wenn ich draufgriff). Ich war/bin mir aber ziemlich sicher, dass das von meinen Kopfhörern (Bügel) kommt, die ich oft stundenlang pro Tag aufhabe und die Haut somit gereizt habe. Anyways, der Doktor hat mir dann gleich einmal Fin und Minox in Aussicht gestellt und hat mir bis zum nächsten Termin (4 Wochen später) eine tägliche topische Lösung mit Cortison und Salicylsäure verschrieben. Die habe ich genommen, und der HA wurde erstmal etwas besser (60-70 pro Tag).

Eine Woche vor dem zweiten Termin, hat meine Kopfhaut begonnen zu jucken und mir vielen wieder deutlich mehr aus. So wie am Anfang, oder noch mehr (wieder über 100). Zusätzlich bekam ich Schuppen (kann es sein, dass das durch die Lösung ausgelöst wurde? Salicylsäure sollte dem doch entgegenwirken..?). In der Zwischenzeit habe ich begonnen mit 320mg Sägepalmenextrakt ([ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23298508](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23298508) , [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12006122](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12006122)) und einem Teelöffel Kürbiskernöl ([hindawi.com/journals/ecam/2014/549721/](http://hindawi.com/journals/ecam/2014/549721/)) zu experimentieren.

Dann war der zweite Arzttermin. Diesmal hat er mir quasi endgültig AGA diagnostiziert und hat mir Fin empfohlen, ohne mich auch nur im Entferntesten auf die Nebenwirkungen aufmerksam zu machen. Und jetzt kommts ( ) , als ich gemeint habe, dass ich wegen den Nebenwirkungen

erstmal Alternativen ausprobieren möchte, sagte er mir ernsthaft ins Gesicht, dass Finasterid KEINE Nebenwirkungen hat. Dann habe ich etwas in der Art von "Meinen Sie das ernst?" gesagt, daraufhin hat er mich gefragt von welchen NW ich denn rede. Er habe 2 ( ) Patienten, die es seit geraumer Zeit nehmen, und keine NW haben. Dann habe ich ihm die größten aufgezählt und gesagt, dass es mittlerweile zahlreiche Studien dazu gibt. Dann meinte er, seine Aufgabe ist es, mir objektive Informationen zu geben und meinte, dass es genau eine Studie gibt und bei der traten keine Nebenwirkungen auf (gefolgt von "Schauen Sie, ich möchte Ihnen nichts verkaufen"). Ab dem Zeitpunkt war der Arzt für mich abgehakt. Er hat mir noch eine Salbe mit Salicylsäure in Rizinus- und Olivenöl verschrieben. Die werde ich schon nehmen.

Jetzt, einige Tage später, bilde ich mir ein, dass der HA wieder knapp unter 100 liegt (noch ohne Salbe), die Kopfhaut juckt trotzdem. Ich könnte mir vorstellen dass ich ein leichtes Seborrhoisches Ekzem habe. Hat meine Mutter auch manchmal. Habe vor mir pilos' Ket Lösung zu mixen. Bifon ist denk ich nicht notwendig, da meine Haare nicht soo schnell fetten. Wasche sie mir alle 1-2 Tage. Bin auf Head & Shoulders wegen Zink Pyrithion umgestiegen. Möchte von oralem Fin/Dut erstmal fernbleiben und die natürliche Route gehn, sofern es was bringt. Habe nebenbei mit Kreatin aufgehört ([examine.com/faq/does-creatine-cause-baldness.html](http://examine.com/faq/does-creatine-cause-baldness.html)).

Habe auch bezüglich Schwarztee/Theaflavine und Soja-Isoflavone nichts endgültiges in diesem Forum gefunden, das werd ich auch probiern.  
([hairloss-research.org/UpdateBlacktea7-09.html](http://hairloss-research.org/UpdateBlacktea7-09.html) ,  
[cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=19062253](http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=19062253) , [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20576422](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20576422))

Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) ist ja leider nicht so extrahierbar, wie in der Studie ([ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22178180](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22178180)), wäre sonst auch vielversprechend.

Edit: Fenugreek hat eine 10% Reduktion von DHT bewirkt ([digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol2/iss1/13/](http://digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol2/iss1/13/)). Kommt also vl auch noch in meinen Stack.

Gibts einen thread, wo alle vielversprechenden "natürlichen" Mittel, sei es topisch oder oral, gesammelt werden? Sind ja inzwischen ganz schön viele natürliche 5aR Hemmer bekannt. Wäre doch gelacht, wenn sich da nicht ein potentes Zeug zusammenpanschen lässt.

Letztendlich ein Bild über meinen Status: Bitte um Meinungen. Hatte von Kind auf einen hohen Haaransatz. Das sollte man wissen.

Topisch:

- obige Salbe
- zukünftig Ket-Lösung nach pilos
- kein Minox vorerst
- evtl. Eclipta Alba (Kräuter-) Lösung nach pilos

NEM:

- 320mg Sägepalmenextrakt (evtl. Brennessel+Pygeum dazu. Meinungen?)
- 5ml Kürbiskernöl

- 3g EPA/DHA
- 4000 i.e D3
- evtl. Theaflavine + Soja-Isoflavone
- Fenugreek

## File Attachments

---

1) [IMG\\_2803.JPG](#), downloaded 370 times



Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [the\\_steve](#) on Tue, 15 Jul 2014 11:28:27 GMT

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

---

Ich werde mich jetzt nicht zu deinem Stack äußern, ich würde dich nur gerne fragen warum du Fenugreek statt Bockshornklee sagst?

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 15 Jul 2014 11:48:22 GMT

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

---

Einfachste und beste moeglichkeit in deinem Fall diclofenac (voltaren creme)

Koofhautjucken und entzuendungen werden gemindert.

Versuch so weit auf moeglivh auf Fett zu verzichten.

Freies Eisen kann Fettsaeuren oxidieren und oxidiertes ldl entseht was die Kapillaren verstopft.

Kein Eisen supplementieren nur in Pflanzlicher kost aufnehmen.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [ru-power](#) on Tue, 15 Jul 2014 12:13:08 GMT

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

---

reneschau schrieb am Tue, 15 July 2014 13:48 Einfachste und beste moeglichkeit in deinem Fall diclofenac (voltaren creme)

Koofhautjucken und entzuendungen werden gemindert.

Versuch so weit auf moeglivh auf Fett zu verzichten.

Freies Eisen kann Fettsaeuren oxidieren und oxidiertes ldl entseht was die Kapillaren verstopft.

Kein Eisen supplementieren nur in Pflanzlicher kost aufnehmen.

Würde ich definitiv nicht empfehlen. Fette sind wichtiger als Kohlenhydrate und es ist bekannt dass gerade KH die Alterung des Körpers schneller vorantreiben als Fette. Ich denke die Mischung machts..

Wenn du keine DHT Hemmer anwenden willst versuch es mit RU. Ansonsten hast du leider keine Chance, eventuell PDG2 Blocker wie OC, alles nicht zugelassen aber definitiv ein Versuch wert.

Ob du 100 oder 200 Haare verlierst.. generell ist das zuviel. Du wirst diese sicherlich auch in bestimmten Bereichen verlieren und nicht am ganzen Kopf

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 15 Jul 2014 13:22:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit den Fetten meine ich besonderes Oele (Raps etc) Frittierte sachen. Gehaertete Oele. Magerine. Butter Kaese.

Dies scheint bei ihm in Verbindung mit dem niedrigen Eisen level zu sein.  
<http://www.klaus-seubert.de/GP/Nahrungsinhalt/Fette/OxCholesterin/OxidiertesCholesterin.htm>

Die Oele Fette sind auch drann Schuld an DHT und PGD2 und den Mikroentzündungen.

Im Anfangsstadium ist daher die Volatern Crem 5 Tage on 2 Off das beste Mittel. Oel / Fett aus Oliven. Nuessen und Avocado koennen weiter benutzt werden.

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Hane](#) on Tue, 15 Jul 2014 13:29:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

the\_steve schrieb am Tue, 15 July 2014 13:28Ich werde mich jetzt nicht zu deinem Stack äußern, ich würde dich nur gerne fragen warum du Fenugreek statt Bockshornklee sagst? Hab schon gemerkt, dass natürliche Mittel hier nicht viel anklang finden. Gibt wahrscheinlich wenig Erfolgsberichte dazu. Die Studienlage hinter einigen ist jedoch ziemlich vielversprechend. Hab Fenugreek gesagt, da ich direkt zuvor die Studien gelesen habe, und es mir dadurch noch Englisch im Kopf hingen blieb. Als ob das von Bedeutung wäre .

Zitat:Würde ich definitiv nicht empfehlen. Fette sind wichtiger als Kohlenhydrate und es ist bekannt dass gerade KH die Alterung des Körpers schneller vorantreiben als Fette. Ich denke die Mischung machts..

Wenn du keine DHT Hemmer anwenden willst versuch es mit RU. Ansonsten hast du leider keine Chance, eventuell PDG2 Blocker wie OC, alles nicht zugelassen aber definitiv ein Versuch wert. Bezüglich Makronährstoffverteilung mach ich mir keine Gedanken, was den Haarausfall betrifft. Und KH treiben die Alterung des Körpers nicht schneller voran. Kalorien an sich tun das. (Rückschluss aus der Tatsache, dass Kalorienreduktion verlässlich zu Lebensverlängerung führt).

RU ist mir derzeit zu teuer. Bezüglich PDG2 Blocker werde ich mich einlesen, danke . Und gegen DHT Hemmer habe ich ansich nichts, solange ich keine systemischen Nebenwirkungen habe. Dut topisch wäre durchaus eine Option. Ich glaube jedoch kürzlich in einem thread gelesen zu haben, dass auch topische DHT-Hemmer systemische NW verursachen..war das nicht Dut?

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [ru-power](#) on Tue, 15 Jul 2014 13:33:02 GMT

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

---

Hane schrieb am Tue, 15 July 2014 15:29the\_steve schrieb am Tue, 15 July 2014 13:28Ich werde mich jetzt nicht zu deinem Stack äußern, ich würde dich nur gerne fragen warum du Fenugreek statt Bockshornklee sagst?

Hab schon gemerkt, dass natürliche Mittel hier nicht viel anklang finden. Gibt wahrscheinlich wenig Erfolgsberichte dazu. Die Studienlage hinter einigen ist jedoch ziemlich vielversprechend. Hab Fenugreek gesagt, da ich direkt zuvor die Studien gelesen habe, und es mir dadurch noch Englisch im Kopf hingen blieb. Als ob das von Bedeutung wäre .

Zitat:Würde ich definitiv nicht empfehlen. Fette sind wichtiger als Kohlenhydrate und es ist bekannt dass gerade KH die Alterung des Körpers schneller vorantreiben als Fette. Ich denke die Mischung machts..

Wenn du keine DHT Hemmer anwenden willst versuch es mit RU. Ansonsten hast du leider keine Chance, eventuell PDG2 Blocker wie OC, alles nicht zugelassen aber definitiv ein Versuch wert. Bezüglich Makronährstoffverteilung mach ich mir keine Gedanken, was den Haarausfall betrifft. Und KH treiben die Alterung des Körpers nicht schneller voran. Kalorien an sich tun das. (Rückschluss aus der Tatsache, dass Kalorienreduktion verlässlich zu Lebensverlängerung führt).

RU ist mir derzeit zu teuer. Bezüglich PDG2 Blocker werde ich mich einlesen, danke . Und gegen DHT Hemmer habe ich ansich nichts, solange ich keine systemischen Nebenwirkungen habe. Dut topisch wäre durchaus eine Option. Ich glaube jedoch kürzlich in einem thread gelesen zu haben, dass auch topische DHT-Hemmer systemische NW verursachen..war das nicht Dut?

KHs lassen schneller altern.. gibt diesbezüglich einige neue Studien. Aber in Bezug auf HA irrelevant^^

Dut hat auch NWs, allerdings weniger als Fin oral. Jedenfalls bei mir.

PDG2 Blocker sind noch teurer als RU . RU ist nicht so teuer eigentlich... mit 30€ pro Monat bist du dabei.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [Hane](#) on Tue, 15 Jul 2014 13:59:15 GMT

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

---

Zitat:KHs lassen schneller altern.. gibt diesbezüglich einige neue Studien. Aber in Bezug auf HA irrelevant^^

Dut hat auch NWs, allerdings weniger als Fin oral. Jedenfalls bei mir.

PDG2 Blocker sind noch teurer als RU . RU ist nicht so teuer eigentlich... mit 30€ pro Monat bist du dabei.

Die Studien würd ich gern sehen.

Sorry für meine Ignoranz, aber wie schauts mit NW bei RU aus? Schlägt ja auch die

anti-androgene Schiene ein soweit ich informiert bin.

Ich seh dass du NW0 hast und trotzdem ein ziemlich starkes Regim fährst (RU,dut,fin). Schon mal überlegt, fin noch weiter runterzufahren? 2x1,25mg pro Woche ist jetzt eh nicht mehr viel, aber das könnte man vl noch weiter reduzieren auf 2x0.35mg ohne Wirkungsverlust. (<http://www.hairloss-research.org/UpdateProscar2Jan-08.html>)

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [ru-power](#) on Tue, 15 Jul 2014 14:35:43 GMT

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

---

Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was.. das was auf der Site steht ist nicht alles so richtig..

Am Ende meines Threads sind 2 Bilder wo du erkennst dass ich nicht immer NW0 war

Ich habe keine NWs von RU.

Die Studien suche ich dir nicht raus, generell ist es aber so dass KHS mehr oxidativen Stress verursachen als Fette. Pilos hat dazu auch mal was verlinkt meines Wissens.

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte

Posted by [Yes No](#) on Tue, 15 Jul 2014 16:06:49 GMT

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

---

Hane schrieb am Tue, 15 July 2014 15:29 Und KH treiben die Alterung des Körpers nicht schneller voran. Kalorien an sich tun das. (Rückschluss aus der Tatsache, dass Kalorienreduktion verlässlich zu Lebensverlängerung führt).

Die Sache mit der Kal-Reduktion ist ein wenig irreführend; denn es sind tatsächlich nicht die Kalorien, sondern die normalerweise damit einhergehende Protein-Reduktion, und damit idR der Aminosäure Methionin, für die gezeigt wurde, dass sie die Mitochondrien schädigt und so zur Zellalterung führt.

D.h., low protein ist die magische Formel. Kalorien (d.h. Energiemenge) können und sollten sogar hoch sein.

Also, die Idee der topischen Anw. von Fin/Dut ist, dass man so geringe Mengen benutzt, so dass "keine" system. NW auftreten und in der Hoffnung, dass trotzdem ein Effekt auf das Haar bleibt.. Allerdings nimmt die Effektivität mit der Dosis natürlich ab. Manchem wird es nichts bringen aber wer glücklich, dem wird es trotzdem was bringen.

---

---



Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 15 Jul 2014 20:49:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Voltaren. Guenstig und wirkt.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Hane](#) on Wed, 16 Jul 2014 13:54:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Tue, 15 July 2014 22:49 Voltaren. Guenstig und wirkt.  
Hört das nicht bei den meisten nach einer Zeit auf zu wirken? Hab jetzt nicht alles hier im Forum über Voltaren gelesen, aber doch einiges. Man liest immer wieder, dass es nach einiger Zeit aufhört zu wirken. Bin auf der Suche nach Dauerlösungen, so wie jeder hier.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [humboldt](#) on Wed, 16 Jul 2014 13:57:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie könnte denn eine Low Protein Ernährung explizit aussehen? Macht das hier jemand mit Erfolg schon über einen längeren Zeitraum?

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 16 Jul 2014 14:13:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Volt funktioniert lange wenn man 5 tage on 2 tage off macht. Zudem die Sonne meidet (Kopfbereich zb Capi)

In der Muttermilch ist nur 2 % Enthalten das zeigt schon deutlich das wir Eiweiss in den grossen Mengen nicht brauchen.

Mit Antioxidanten kanns du die LDL Oxidation abmindern welche fuer die Entzuendungen und Arteriesklerose ist.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Hane](#) on Wed, 16 Jul 2014 16:20:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 16 July 2014 16:13 Volt funktioniert lange wenn man 5 tage on 2 tage off macht. Zudem die Sonne meidet (Kopfbereich zb Capi)

Durch meine Haarlänge kommt kaum Sonnenlicht auf die Kopfhaut nehme ich an (ca. 8cm). Wie schon von einem andren User in dem riesen Voltaren thread gemeint, liegts evtl an der Hitze . Oder doch am Sonnenlicht. Wer weiß.

Zitat:In der Muttermilch ist nur 2 % Enthalten das zeigt schon deutlich das wir Eiweiss in den grossen Mengen nicht brauchen.  
Das ist das sinnloseste Argument, dass ich seit langem für irgendetwas gehört habe . Viel Spaß mit Sacropenia im Alter. Low-Protein macht keinen Sinn. Moderate-Protein eventuell, wenn man keinen Sport (speziell anaeroben Sport) betreibt.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 16 Jul 2014 20:44:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

einfach nicht tonnenweise protein reinschaufeln, fertig. der gesunde mix machts

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Jul 2014 20:58:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Tue, 15 July 2014 16:35 Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was.. das was auf der Site steht ist nicht alles so richtig.. Am Ende meines Threads sind 2 Bilder wo du erkennst dass ich nicht immer NW0 war

Ich habe keine NWs von RU.

Die Studien suche ich dir nicht raus, generell ist es aber so dass KHs mehr oxidativen Stress verursachen als Fette. Pilos hat dazu auch mal was verlinkt meines Wissens.

Richtig...vor allem ist es die zunehmende "Zellverzuckerung" (Glykation) die das Altern gut vorantreibt bzw die DNS schädigt.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 16 Jul 2014 21:14:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Wed, 16 July 2014 22:58 padesch schrieb am Tue, 15 July 2014 16:35 Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was.. das was auf

der Site steht ist nicht alles so richtig..

Am Ende meines Threads sind 2 Bilder wo du erkennst dass ich nicht immer NW0 war

Ich habe keine NWs von RU.

Die Studien suche ich dir nicht raus, generell ist es aber so dass KHs mehr oxidativen Stress verursachen als Fette. Piles hat dazu auch mal was verlinkt meines Wissens.

Richtig...vor allem ist es die zunehmende "Zellverzuckerung" (Glykation) die das Altern gut vorantreibt bzw die DNS schädigt.

trotzdem würde ich empfehlen sich gesund u. abwechslungsreich zu ernähren. Gerade die Mikronährstoffe sind noch recht wenig erforscht.. und sich nicht soviel NEMs reinhauen, besonders die künstlichen. Bei vielen hilft es schon die Milchprodukte möglichst zu meiden (zB bei mir), ich fühl mich seitdem viel besser.

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 18 Jul 2014 18:13:22 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 15 July 2014 16:35Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was..

Du beziehst dich auf dieses Diagramm oder?

<http://www.propecianow.net/wp-content/uploads/2013/08/propecia-dht-inhibition-curve.jpg>

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [ru-power](#) on Fri, 18 Jul 2014 18:52:51 GMT

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

Pandemonium schrieb am Fri, 18 July 2014 20:13padesch schrieb am Tue, 15 July 2014 16:35Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was..  
Du beziehst dich auf dieses Diagramm oder?

<http://www.propecianow.net/wp-content/uploads/2013/08/propecia-dht-inhibition-curve.jpg>

Nein auf Studien. Ich hab sie jetzt nicht parat, aber gelesen. Allgemein konnte wohl kein Unterschied zwischen 0,5, 1 und 5mg bis auf die NWs in Bezug auf Haare beobachtet werden; bei vielen reicht auch weniger aber zur Sicherheit wurde dann einfach 1mg genommen (Propecia).

Die Grafik betrachtet sicherlich auch wieder das Serum-DHT, was aber unwichtig ist.. Scalp DHT ist ja das relevante. Ich würde aber jedem raten lieber weniger zu nehmen und dafür topisch noch RU oder Dut dazu; so fährt man sicher besser (Scalp DHT wird niedriger sein als unter 1mg Fin) und NW-ärmer.

Oral hat halt den Vorteil dass man auf jedenfall alles abdeckt, also auch die Seiten.. generell aber reicht topisch sicherlich bzw ist sogar sinnvoller. Aber schmier dir mal jeden Abend die ganze

Rübe mit RU,Dut,Fin,Minox ein

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 19 Jul 2014 13:03:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Fri, 18 July 2014 20:52Pandemonium schrieb am Fri, 18 July 2014 20:13padesch schrieb am Tue, 15 July 2014 16:35Nein, weniger Fin wirkt generell schlechter. Aber mehr als 0,5/Tag bringt kaum noch was..  
Du beziehst dich auf dieses Diagramm oder?

<http://www.propecianow.net/wp-content/uploads/2013/08/propecia-dht-inhibition-curve.jpg>  
Nein auf Studien. Ich hab sie jetzt nicht parat, aber gelesen. Allgemein konnte wohl kein Unterschied zwischen 0,5, 1 und 5mg bis auf die NWs in Bezug auf Haare beobachtet werden; bei vielen reicht auch weniger aber zur Sicherheit wurde dann einfach 1mg genommen (Propecia).  
Meinst du, bzw. geht aus deinen Studien hervor, dass das auch auf lange Sicht gilt, also 5 oder 10 Jahre? Oder könnte es sein, dass sich mit längerer Einnahmedauer der mg-Unterschied umso stärker bemerkbar macht?

---

---

Subject: Aw: Alternativen zu Fin. und inkompetente Ärzte  
Posted by [ru-power](#) on Sat, 19 Jul 2014 13:12:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geht aus den Studien nicht hervor.

Ich kann mir aber vorstellen dass der DHT Gehalt in der Kopfhaut bei <0,5mg höher ist. Aber es kommt ja noch Upregulation und Anpassungen des Körpers hinzu. Generell wirds aber nicht groß was bringen, wens schlechter wird eine Duta hinzu und man sollte wieder "geheilt" sein.

0,25 ist aber sicher auch genug, darunter wirds dann irgendwann bestimmt knapp. Würde sogar behaupten dass 1x 1,25mg pro Woche es auch tun. Ab ner gewissen Menge ist es topisch wahrscheinlich auch besser, da dort dann ja am "Ort" gehemmt wird und somit wahrscheinlich weniger DHT als mit geringen Dosen oral verfügbar ist. Oder einfach mal mit RU kombinieren oder die PDG Schiene testen. Leider alles nicht wirklich zufriedenstellend.

Bin derzeit bei 1x 2,5mg pro Woche und es funktioniert. Also nehme nur einmal eine Tablette.

---