
Subject: großer Selbsttest

Posted by [merkules](#) on Tue, 07 Mar 2017 20:17:44 GMT

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

Hallo Forum

ich planen einen großes Selbsttest, basierend auf natürlichen Produkten. Sofern dieser Erfolg bringt werde ich dies hier berichten. Es geht hier nicht darum zu diskutieren, ob diese Produkte hilfreich sind. Mir ist bewusst, dass die Wirkung des Großteils der Produkte nicht erwiesen ist oder begründet werden kann. Ich will es einfach durchziehen und schauen was passiert. Haare habe ich schon auf 2-3 mm geschnitten und kann damit leben, deswegen möchte ich auch nur diese Produkte verwenden um den Ausfall zu stoppen. Falls es nichts bringt ist es eben so, aber Minox, Fin, Ru oder was auch immer werde ich nicht nehmen. Zu verlieren habe ich also nichts, und diese natürlichen Produkte sind recht billig, also los geht's.

Folgende Sachen habe ich hier verfügbar und werde sie anwenden:

topisch:

Rizinus-,Rosmarin-,Pfefferminz-,Eukalyptus-,Lavendel-,Schwarzkümmel-,Argan- und Jojobaöl.

Kokosnussöl

1 bis 2 mal wöchentlich Zwiebel/Knoblauchsft. Mache ich schon seit 09.01.17

oral:

Rizinusöl - 2ml täglich

Leinsamen- 2 Esslöffel täglich

Fischölkapsel(Omega 3) - eine täglich

Ich überlege noch diverse Schüsslersalze (z.B. Silicea) dazuzunehmen.

dazu versuche ich täglich 4 Liter Wasser zu trinken. Mehlprodukte werden möglichst vermieden, also Kein Brot, keine Nudeln usw.

Meine Frage dazu: gibt es bei den oral einzunehmenden Produkten etwas zu verbessern, z.B. die Menge? oder auf Abstände zwischen der Einnahme der jeweiligen Produkte achten? werden sie zu bestimmten Tageszeiten, auf leeren oder vollen Magen oder in gewisser Kombination besser aufgenommen?

Zu den topischen Sachen: ich denke mal, die ätherischen Öle lassen sich gut mischen. Ich würde dabei die 3% Lösung mit SOFTASEPT herstellen und diese auftragen. Bei dem Argan-, Jojoba oder Kokosnussöl bin ich mir aber nicht sicher. Einfach mit den ätherischen Ölen mixen oder behindern sich diese Öle gegenseitig bei der Aufnahme durch die Haut? sollte ich

dann lieber eine Mischung aus den ätherischen Ölen + SOFTASEPT und eine aus den restlichen Ölen + SOFTASEPT herstellen? Ich würde dann morgens die eine, Abends die andere Mixtur auftragen.

Ich freue mich auf Anregungen und Verbesserungsvorschläge.

merkules

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 07 Mar 2017 20:29:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du das echt durchziehst hut ab ! Meist scheitert es an Durchhaltevermögen!

Bin gespannt mit viel trinken hab ich auch schonmal gehört !

Viel Erfolg

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [valesk](#) on Wed, 08 Mar 2017 18:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannste machen, kannst es aber auch lassen.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Obes89](#) on Wed, 08 Mar 2017 19:33:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also die Mischung ätherischer Öle finde ich interessant. Bin mal gespannt was du da berichten wirst. Ich würde es tatsächlich auch so machen wie du schon erwähnt hast. Einmal die Mischung ätherischer Öle und dann einmal die anderen Öle Mischen und auftragen. Die Kombination der Öle ist durchaus interessant und mich würde es nicht überraschen wenn es etwas bewirken würde.

Rizinusöl Oral finde ich persönlich hart. Nach einiger Zeit bekam ich das echt nicht mehr gut runter und mir wurde bei dem Gedanken daran schon schlecht, dabei kann ich sonst alles ab.

Leinsamen und etwas Fischöl sind auch immer gut

Aber ja die Ausdauer wird entscheidend sein. 6 Monate müssen mindestens sein, eher mehr.

Bin auf jeden Fall gespannt auf die Updates

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 09 Mar 2017 09:51:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde eben so lange du noch Haare hast, keine Zeit verschwenden, mit irgendwelchen Zutaten.

Wenn die Haare erst mal alle weg sind, ärgerst dich vielleicht irgendwann.

Aber berichten kannst von deinem Experiment auf jeden Fall, vielleicht klappts ja doch.

(Haare kannst ja mit Ket waschen, schadet ja nicht.)

Good Luck!

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Alecks](#) on Thu, 09 Mar 2017 11:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Thu, 09 March 2017 10:51 Ich würde eben so lange du noch Haare hast, keine Zeit verschwenden, mit irgendwelchen Zutaten.

Wenn die Haare erst mal alle weg sind, ärgerst dich vielleicht irgendwann.

Aber berichten kannst von deinem Experiment auf jeden Fall, vielleicht klappts ja doch.

(Haare kannst ja mit Ket waschen, schadet ja nicht.)

Good Luck!

Das 3/4 Jahr holst du mit FIN&Minox, eventuell auch Ru&Minox innerhalb eines Jahres wieder rein. Dann aber nicht auf nur Ket od Minox vertraun.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Movement](#) on Thu, 09 Mar 2017 15:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin gespannt auf Updates. Grade Rosmarinöl dürfte interessant sein. Ich selbst habe meine Test damit abgebrochen, aber nur weil meine Kopfhaut nicht so gut mit dem Alkohol klar kam.

Als NEM würde ich etwas GLA-Säure haltiges empfehlen, also etwa Nachtkerzen- oder Borretschöl. Zusammen mit dem Fischöl wurden schon positive Effekte auf das Haarwachstum festgestellt.

Subject: Aw: großer Selbsttest

Posted by [Alecks](#) on Thu, 09 Mar 2017 15:56:33 GMT

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

Movement schrieb am Thu, 09 March 2017 16:52 Bin gespannt auf Updates. Grade Rosmarinöl dürfte interessant sein. Ich selbst habe meine Test damit abgebrochen, aber nur weil meine Kopfhaut nicht so gut mit dem Alkohol klar kam.

Das ist das "ÖL" selbst, kann sehr ätzend sein wenn mans nicht verdünnt. Auch für die Lunge wenn du ne nase voll nimmst.

Es gibt aber einen Warnhinweis auf der Flasche

Subject: Aw: großer Selbsttest

Posted by [Movement](#) on Thu, 09 Mar 2017 16:03:12 GMT

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

[quote title=Alecks schrieb am Thu, 09 March 2017 16:56]Movement schrieb am Thu, 09 March 2017 16:52

Das ist das "ÖL" selbst, kann sehr ätzend sein wenn mans nicht verdünnt.

Ich hatte etwa 3-4% Rosmarinöl in Softasept gelöst. Und dann 1 ml davon aufgetragen, das sollte ja eigentlich ok sein.

Aber große Schuppen davon gekommen. Meine Kopfhaut ist aber eh sehr empfindlich, ich komme auch nicht mit KET klar.

Subject: Aw: großer Selbsttest

Posted by [Gl@tzkopf](#) on Thu, 09 Mar 2017 19:13:04 GMT

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

was denkt ihr wenn man sich nicht mehr masturbieren würde.. würden dann die Haare wieder zurück kommen? habe irgendwo gelesen das dann testolevel um 45 Prozent steigt wenn man sich nicht mehr masturbiert?

Subject: Aw: großer Selbsttest

Posted by [Alecks](#) on Thu, 09 Mar 2017 19:37:13 GMT

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

Gl@tzkopf schrieb am Thu, 09 March 2017 20:13 was denkt ihr wenn man sich nicht mehr masturbieren würde.. würden dann die Haare wieder zurück kommen? habe irgendwo

gelesen das dann testolevel um 45 Prozent steigt wenn man sich nicht mehr masturbiert?
nur wenn die Hoden stattdessen abgeschnürt werden.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Ryder89](#) on Thu, 09 Mar 2017 20:55:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer will denn bitte ein Leben ohne Orgasmen??

Wahnsinn...

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [GI@tzkopf](#) on Thu, 09 Mar 2017 21:40:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja vielleicht wäre es ein versuch wert mal ein jahr lang auf sex und masturbieren verzichten?
vielleicht bewegt man halt hormonel irgendetwas wenn man sex hat.. und die haare fallen ab?
warum sonst fallen die haare erst ab einem alter an auszufallen wo man für sex bereit ist?

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [merkules](#) on Sun, 12 Mar 2017 16:44:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

schön dass hier Interesse besteht.

Ich habe auch Angst Zeit zu verschwenden, in welcher ich noch Haare retten könnte. Allerdings habe ich Minox schon mal versucht und bilde mir ein, es nicht vertragen zu haben.

ich habe die Öle nun in 2 Portionen aufgeteilt und trage diese getrennt voneinander auf. Direkt nach dem Duschen und morgens nach dem Aufstehen die Mischung aus Rosmarin, Pfefferminz, Eukalyptus und Lavendel.

Die Mischung der restlichen Öle trage ich am späten Nachmittag auf und lasse sie bis zum Abend einwirken.

Die Kurzhaarfrisur erleichtert das ganze ungemein.

Beim Rizinusöl muss ich etwas ändern. Auf nüchternen Magen wird mir etwas übel nach der Einnahme. Deswegen werde ich es nun kurz nach dem Abendbrot einnehmen. Fischöl nehme ich irgendwann Vormittags, Leinsamen Nachmittags.

Ich habe aber ein Problem das harte Kokosöl in meinen Plan einzubauen. Soll ich das einfach mal auf die Kopfhaut massieren mit etwas Softasept?

4 Liter am Tag zu trinken ist sehr ungewohnt. Ich war vorher mit deutlich weniger ausgekommen.

An meiner Ernährung muss ich noch pfeilen. Auf Brot und Nudeln zu verzichten ist kein Problem. Mit zunehmend besserem Wetter werde ich Gemüse und Obst aus meinem Garten in die Ernährung einbauen. Meinen Döner- und Pizzakonsum schraube ich runter, allgemein versuche ich weniger Fleisch zu essen, dafür aber mehr Fisch. Ich rauche und trinke nicht, Kaffee gibt es nur selten, meistens Sonntags. Mein Frühstück besteht seit Jahren aus Haferflocken und heißem Wasser, daran werde ich nichts ändern. Ich versuche meinen Zuckerkonsum runterzuschrauben. Cola und Co gibt es aber schon seit längerem nicht mehr.

Gruß

Merkules

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Mar 2017 16:16:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe all das hinter mir (außer Rizinusöl ORAL). Topisch hat es aber keinen Effekt.

Spar dir den Quatsch. AGA ist eine Verkalkung und Verhärtung der Kopfhaut. Diese kann man nur mit Massagen oder evtl. Salizylsäure lösen.

Alles andere bringt nix.

Und auch Fin basiert darauf, mittels DHT-Hemmung Kalk zu lösen. Ist aber zu schwach.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [peci123](#) on Sun, 19 Mar 2017 16:43:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 19 March 2017 17:16Ich habe all das hinter mir (außer Rizinusöl ORAL). Topisch hat es aber keinen Effekt.

Spar dir den Quatsch. AGA ist eine Verkalkung und Verhärtung der Kopfhaut. Diese kann man nur mit Massagen oder evtl. Salizylsäure lösen.

Alles andere bringt nix.

Und auch Fin basiert darauf, mittels DHT-Hemmung Kalk zu lösen. Ist aber zu schwach.

Dr. Norwood hat mal wieder knallharte Fakten vorgetragen. Hierbei handelte es sich keinerlei um eine persönliche Theorie, sondern um wissenschaftlich fundierte Ergebnisse.

Die Verkalkung würde ich aber ein paar cm weiter unten ansetzen.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Mar 2017 22:55:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So gut wie alle AGA-Parameter: Testo, DHT, PGD2, DKK-1 sorgen für Verkalkung. Das kannst du auch gerne bei Pubmed nachlesen.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [DjangoG](#) on Thu, 12 Apr 2018 11:46:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

merkules schrieb am Tue, 07 March 2017 21:17Hallo Forum

topisch:

Rizinus-,Rosmarin-,Pfefferminz-,Eukalyptus-,Lavendel-,Schwarzkümmel-,Argan- und Jojobaöl.

Kannst du mir sagen in welcher Menge du die Öle genutzt hast? Oder jemand anderes? Bitte nicht über Wirkung quatschen Nur über Mengen bitte!

Habe auch vor Rizinus-,Rosmarin-, Schwarzkümmel-, Borretschöl zu meiner KET Lotion hinzuzugeben.

Eventuell noch Zink und Koffein, aber auch da hab ich keine Ahnung von einer Menge

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [xVannes](#) on Thu, 12 Apr 2018 13:21:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10% Rizinusöl in der Minox-Mische.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Haary Potter](#) on Mon, 17 Sep 2018 13:06:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ergebnis nach 1,5 Jahren Selbsttest?

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [AgaAga](#) on Wed, 03 Oct 2018 10:28:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde ich auch gerne wissen...

Bitte lass uns an deinen Erfahrungen teilhaben

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Raffy83](#) on Mon, 05 Nov 2018 17:22:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 19 March 2017 17:16Ich habe all das hinter mir (außer Rizinusöl ORAL). Topisch hat es aber keinen Effekt.

AGA ist eine Verkalkung und Verhärtung der Kopfhaut. Diese kann man nur mit Massagen oder evtl. Salizylsäure lösen.

Ich denke auch das AGA mit Massagen verbessert werden kann . Der Schlüssel ist schon irgendwie in der Durchblutung begraben. Sonst würde Minoxidil ja garnicht wirken. Aber wieso geht AGA dann erst in der Pupertät los (klar wegen DHT) aber Verhärtung könnte ja auch schon als Kind vorkommen. Weist du was ich meine.

Subject: Aw: großer Selbsttest
Posted by [Piwie](#) on Mon, 05 Nov 2018 19:49:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier machte sich ein User (danke Schnuggi :thumbup:) die Mühe einiges zu übersetzen, was sich mit dem Thema beschäftigt.

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/32991/421561/#msg_421561

Da wird auch der Zusammenhang zwischen Dht und der Verkalkung/Fibrose erklärt, wenn man daran glauben mag.
