

---

Subject: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Arti86](#) on Tue, 22 Jun 2021 13:32:29 GMT

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

---

Hallo zusammen,

kurz zu mir: Alter 33jahre, NW 3

Seit etwa 12 Jahren Fin, zuletzt 0,5mg alle 2 Tage. Der Haarausfall hat sich damit gelegt, mit leichter Verbesserung.

Nun hat sich aber das Bewusstsein der Nebenwirkungen mit dem Alter geändert und ich habe Fin abgesetzt. Ich möchte die Flinte nicht gleich ins Korn werfen und würde daher gern mal Alternativen Probieren. Dort hat sich doch bestimmt in den letzten Jahren was getan?

Mit Regaine hatte ich wenig gute Erfahrungen, Juckreiz und eine gerötet Kopfhaut waren das Problem.

Was könnt ihr Empfehlen? Was sollte man versuchen? Gibt es Pflanzliche Produkte vill. auch zur Nahrungsergänzung?

---

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Mark2021](#) on Thu, 24 Jun 2021 09:38:52 GMT

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

---

Hallo Arti,

finasterid hat nur leichte Verbesserung gebracht? Hast Du tatsächlich sicher androgenetische Alopezie?

Normalerweise haut Finasterid ziemlich rein, was Haarwachstum aber auch Nebenwirkungen angeht. Deswegen fragte ich.

Also bei AGA ist Deine Haarwurzel empfindlich auf DHT, Finasterid blockt das ziemlich heftig und auch systemisch

greift es da an. DHT wird aber vom männlichen Körper gebraucht weswegen eigentlich niemand FIN nehmen sollte.

Falls Du androgenetische Alopezie hast, kommen eventuell 2-3 Möglichkeiten in Betracht.

Leider gibt es noch nichts

komplett fertiges, aber einige Ansätze, Patente und der Top-User Pilos hat dazu auch eine Rezeptur hier im Forum gepostet.

Bitte beachte, hier sind vieles Meinungen die Leute in Ihrer Freizeit schreiben. Wenn Du Finasterid abgesetzt hast

ist auch die Frage, hattest Du Nebenwirkungen oder nur die Angst davor? Angst ist eine der Nebenwirkungen von Finasterid.

Mein allererster Rat wäre einen Termin beim Urologen machen und die Prostata, DHT Wert, Testosteron Wert, östrogen wert etc. zu bestimmen lassen. Einfach zu schauen ob alles "okay" ist und einer der 2-3 Ansätze ist natürliche DHT Hemmer zu nehmen.

Auch davon bin ich nicht begeistert, habe auch vor kurzem Fin abgesetzt und suche wie Du nach alternativen.

Es wird hier immer User geben, die anderen widersprechen, eben weil sie entweder im Recht haben und/oder weil das Thema noch in der Forschung ist.

So nun aber zum Ende :) etwas handfestes.

1. Es gibt 3 Studien in denen Zink, Arginin und andere Zusätze eine Alternative zu Finasterid bieten und zwar topisch angewendet, also auf der Kopfhaut regelmäßig aufgetragen und in einer bestimmten Zusammensetzung.

Gerne kannst Du Dich dem Thread hier anschließen:

[https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=36607&goto=464242#msg\\_464242](https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=36607&goto=464242#msg_464242)

2. natürliche DHT Hemmer gibt es - in geringer Auswahl auch zur topischen Anwendung bereits auf dem Markt.

hier kannst Du unter Punkt 5.4.1

<https://www.haar-zentrum.com/haarlexikon/therapien-minoxidil-finasterid-microneedling/wenig-wirksame-therapien/>

wenn Du 5.4.1 gelesen hast, dann erst hier weiterlesen.

Also was ich gemacht habe, ist mir zunächst Brennessel-Haarwasser bestellt. Topisch geht dann nicht so systemisch (in den Körper und Blutkreislauf) wie Tabletten (ausgenommen wahrscheinlich Finasterid)

Das Haarwasser werde ich für den Tag verwenden.

Zusätzlich habe ich mir bio sacha-inchi-öl (werde ich wahrscheinlich Nachts verwenden) bestellt.

Es hat hohen Anteil an Omega 3 und Omega 6 sowie ist es nicht-komedogen (verstopft die Poren nicht)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/haare/haarausfall-uebersicht/haarausfall>

und das werde ich wahrscheinlich abends verwenden um über Nacht DHT in der Kopfhaut abzubauen.

Es wird auch als Kosmetik für die Hautpflege empfohlen, da müsste man aber vorher schauen welcher Hauttyp man ist.

Wegen der Zink und Arginin Sache am besten diesen Thread lesen und dann dazu Fragen stellen, damit keine Fragen und Antworten doppelt kommen.

Ich hoffe ich konnte Dir ein bisschen helfen. Fachbegriffe stimmen eventuell nicht 100% vom Grundsatz her ist das alles experimentell.

Viele Grüße

Mark

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Biernot0815](#) on Thu, 24 Jun 2021 09:54:46 GMT

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

Wenn du keine Nebenwirkungen hattest, nimm es weiter. Etwas vergleichbares gibt es leider immer noch nicht und bei dem Ein oder Anderen ( bei mir auch ) fingen die Probleme erst nach dem Absetzen an.

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Mark2021](#) on Thu, 24 Jun 2021 10:10:31 GMT

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

und schon ist mir ein kleiner Fehler unterlaufen :( Gamma-Linolensäure wirkt am besten androgenetisch

alpha-Linolensäure ist an vierter Stelle was die Wirksamkeit angeht, Ziel wäre es also, wenn z. B. nachts Öl auf die kopfhaut aufzutragen ein Mittel ist, das Öl zu finden, das nicht komedogen ist, am besten in die Kopfhaut einzieht und den höchsten gamma - Linolensäuregehalt hat.

[https://de.iliveok.com/beauty/natuerliche-inhaltsstoffe-zur-haarstaerkung\\_68419i15912.html](https://de.iliveok.com/beauty/natuerliche-inhaltsstoffe-zur-haarstaerkung_68419i15912.html)

Das muss ich mir aber noch komplett durchlesen...

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [pilos](#) on Thu, 24 Jun 2021 10:12:55 GMT

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

Mark2021 schrieb am Thu, 24 June 2021 13:10und schon ist mir ein kleiner Fehler unterlaufen :(

Gamma-Linolensäure wirkt am besten androgenetisch

alpha-Linolensäure ist an vierter Stelle was die Wirksamkeit angeht, Ziel wäre es also, wenn z.  
B. nachts Öl auf die kopfhaut aufzutragen

aber nur im reagenzglas

---

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Mark2021](#) on Thu, 24 Jun 2021 10:18:18 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 24 June 2021 12:12Mark2021 schrieb am Thu, 24 June 2021 13:10und  
schon ist mir ein kleiner Fehler unterlaufen :( Gamma-Linolensäure wirkt am besten  
androgenetisch

alpha-Linolensäure ist an vierter Stelle was die Wirksamkeit angeht, Ziel wäre es also, wenn z.  
B. nachts Öl auf die kopfhaut aufzutragen  
aber nur im reagenzglas

hmja ich werde es versuchen.. mein Ziel ist möglichst wenig Chemie, möglichst wenig  
systemisch, dann möglichst viel topisch und möglichst viel Natur.

---

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [DetConan](#) on Thu, 24 Jun 2021 11:18:51 GMT

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

---

Zentrum der Gesundheit ist in Sachen Haarausfall kompletter Unsinn.

---

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA  
Posted by [Biernot0815](#) on Thu, 24 Jun 2021 12:40:21 GMT

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

---

DetConan schrieb am Thu, 24 June 2021 13:18Zentrum der Gesundheit ist in Sachen Haarausfall  
kompletter Unsinn.

:thumbup:

---

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA

Posted by [Mark2021](#) on Thu, 24 Jun 2021 16:17:43 GMT

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

---

DetConan schrieb am Thu, 24 June 2021 13:18Zentrum der Gesundheit ist in Sachen Haarausfall kompletter Unsinn.

In dem Link in dem ich gepostet habe, ist eigentlich nur eine Übersicht über die Arten von Haarausfall, verschiedene pflanzliche Mittel und verschiedenes andere, aufgeführt.

Deswegen empfinde ich eine Wertung des Links als kompletten Unsinn

- OHNE Begründung - warum das Unsinn sein soll

als kompletten Unsinn ;)

und kontraproduktiv

---

Subject: Aw: Langzeit Anwendung mit Fin / Empfehlung für alt. Mittel gegen AGA

Posted by [Arti86](#) on Thu, 24 Jun 2021 16:40:17 GMT

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

---

Dank für die Tip´s

Es gab schon Nebenwirkung mit Fin. das kann man nicht von der Hand weisen. Das war mir auch Bewusst und diese waren auch durchaus noch akzeptabel. Müdigkeit und eine Art Niedergeschlagenheit und schwankendes Gemüt waren zb Nebenwirkung. Aber alles noch rahmen.

Ich werde mich mal mit der Zink, Arginin Geschichte befassen.

Das Thema Haartransplantation ist auch aktuell aber ich möchte parallel noch vill. einen zweiten Plan haben.

---