

---

Subject: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall  
Posted by [Frank67](#) on Thu, 25 Aug 2022 08:43:24 GMT

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

---

Mach ich auf Wunsch von @Torsti nen eigenen Beitrag auf. Hoffe mal er und @mike schreiben mal zu den Werten (Siehe Bilder).

Die Werte für die Stresshormone müssen nochmal gemacht werden, lt Endo erst 30min vorher in der Praxis hinlegen, da sitzend abgenommen wurde. An dem Tag hatte es hier knapp 39°, ich bin mit dem Fahrrad gefahren und hatte danach heftigen Durst (erklärt auch den hohen Kreatininwert). Blutabnahme war knapp 10min später. Ne Woche später beim HA war Kreatinin wieder bei knapp 1 (0.95) und der CRP auch wieder niedriger. Der ist bei mir seit über 10 Jahren immer wieder mal erhöht, keiner weiß warum.

Hab jetzt noch Dut bekommen, da soll ich jeden Tag ne 0,5mg Kapsel nehmen. Die mögl. Nebenwirkungen find ich ned so toll. Ist so oft wirklich nötig? Reichen da vllt 2-3x die Woche? Minox ebenso, würde die 5% Lösung 1ml auch nur 1x abends lagen. Weil früh dauf und dann mit dem Zeugs in die Arbeit is doof, mir verklebts da die Haare. Haare waschen is da ja ned. Gut bräuchte kein Gel oder so, nehm ich aber eh ned. Macht das bei nem Wert von 0.08 überhaupt nen Sinn? Muss dazu sagen ich hatte ne Zeitlang Saw Palmetto eingenommen aber 3 Wochen vor der Blutabnahme abgesetzt. Das hier [https://www.amazon.de/Hochdosiert-S%C3%A4gepalme-pulver-Anwendung-S%C3%A4gepalme-Fruchtextrakt/dp/B06XKJG1KY/ref=sr\\_1\\_5?keywords=saw+palmetto&qid=1661416810&sprex=saw%2Caps%2C82&sr=8-5](https://www.amazon.de/Hochdosiert-S%C3%A4gepalme-pulver-Anwendung-S%C3%A4gepalme-Fruchtextrakt/dp/B06XKJG1KY/ref=sr_1_5?keywords=saw+palmetto&qid=1661416810&sprex=saw%2Caps%2C82&sr=8-5)

---

### File Attachments

1) [Befund.jpg](#), downloaded 576 times

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall  
Posted by [Frank67](#) on Thu, 25 Aug 2022 08:46:41 GMT

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

---

Zweites Bild mit Werten

---

### File Attachments

1) [Befund2.jpg](#), downloaded 590 times

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall  
Posted by [valesk](#) on Thu, 25 Aug 2022 12:31:50 GMT

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

---

dein Testo ist scheiße niedrig

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Torsti](#) on Thu, 25 Aug 2022 12:46:43 GMT

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

---

valesk schrieb am Thu, 25 August 2022 14:31 dein Testo ist scheiße niedrig  
Das ist so gewollt. Ihr Körper läuft jetzt im Mädchenmodus.

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [mike.](#) on Thu, 25 Aug 2022 17:18:48 GMT

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

---

prim. hypogonadismus?

zumindest sieht es so aus.. eher ist es ein chaos und ev unregelmäßige dosen / einnahmen?

mit P4 kannst Du ruhig hinauf gehen

ich sehe gerade bei mir, dass ich mit 200mg P4 und 100mg P5 tgl straffer und schlanker werde  
(bauch geht weg)

Aldosteron wird auch antagoniert (ev sogar leicht gesenkt..der RAAAS Quotient korrigiert) und  
müsste helfen, das sunkutane fett zu erhalten oder wieder aufzubauen  
das macht optisch jünger und schöner

E2 von ca 100 pg/ml kann wohltuend sein.. manche wollen mehr (musst Du entscheiden).. zw  
150-250 pg/ml wäre vllt ideal.. ca 180 pg/ml E2 perfekt wenn dauerhaft (auch die Assage von  
meinem Arzt, der mit E2 verschreibt (F64.0...))

P4 = progesterone

P5 = pregnenolone (nicht zwingend erforderlich .. es ist nur billig und leicht zu haben...und eine  
gute vorstufe zu P4)

exogen Cortisol würde ich momentan lassen.. der wert sieht ok aus (man muss nicht immer und überall eingreifen)

DHT ist niedrig..(<100 pg/ml)..Deine NNR kommt gut zurecht ;)

bin gespannt wie es weitergeht

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall  
Posted by [Frank67](#) on Thu, 25 Aug 2022 23:47:24 GMT

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

---

@all

Naja ich sach mal so, wo keine Hoden mehr, da auch kein Testo und von außen (Gel, Spitze - die vertrag ich eh ned) führ ich nix zu.

Wie man mich anspricht er/sie they/them Herr/Frau is mir wurscht. Die an der Anmeldung vom Endo sagen Herr... der Endo Frau ... Letzters gibt dann immer wieder komische Blicke der Anderen, einfach köstlich. Pfff mir egal soll die doch denken was sie wollen, ham se wenigsten was zu tratschen :d . Der Einzige der bis jetzt davon weiß is mein Kusäng und er geht ziemlich locker damit um.

@mike

P4 also 2 Kapseln - probier ich mal

P5 aus dem soll laut Inet Progesteron, Cortisol und Aldosteron gebildet werden. Entlastet das dann die NNR?

Jung bin ich nimmer, und naja schön liegt im Auge des Betrachtetes. Für Muddis sind immer alle hübsch

Was wär denn der Vorteil von 150-250 E2?

Cortisol da nehm ich nix

DHT - Was meinst du mit "Deine NNR kommt gut zurecht "

Ich hab jetzt noch Dut 0,5mg bekommen. Bis jetzt hab ich 9St genommen. Finde aber eine Kapsel am Tag bei meinem niedrigen DHT Wert dann doch etwas viel. Reicht da evtl 2x die Woche, könnt ich dann mit dem E2 Pflaster kombinieren.

Hatte im ersten Post schon mal wegen Minox gefragt. Würde da 1x 5% am Tag reichen. Steh um 5 auf und bin um 6 in der Arbeit, da nervt das morgentliche Geschmiere der Lösung doch etwas. Im Moment hab ich eigentlich nur nachts gewaschene Haare. Minox um 5/17 Uhr 22 Uhr Haare waschen.

Funkt Minox - iwie schon glaub ich. Hab an nem Ohr 2 Haare bekommen wo vorher noch nie was war (da will ich aber keine 80 ), Tonsur bin ich mir ned so sicher. Sieht etwas dichter aus, aber vllt. is das auch nur Wunschdenken nur ausfallen tun die Haare immer noch. Nervt so was von.

Nadelepi ist grausam, ich hab vor nur am Hals die Haare weg machen zu lassen und die Kontur links/rechts anzugleichen. Hab jetzt knapp 7 Stunden insgesamt. Nach 2,5 Std bin ich an meiner Schmerzgrenze angelangt. Kehlkopf is so was von abartig übel.

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [mike](#) on Fri, 26 Aug 2022 07:16:21 GMT

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

---

Klar.. Die testicle sind ja weg... :lol:

Bei mehr E2 müsste trotzdem lh und fsh sinken

Finger weg von Cortisol... Das war nur letztes Mal mein Verdacht..... Da sind mittlerweile keine Probleme. DHT ist auch schön niedrig.. Dutasterid kannst du mal auf Reserve zur Seite legen

Und schauen, ob du dich damit wohl fühlst.

Tgl 1x topical minox reicht

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Sun, 28 Aug 2022 18:10:14 GMT

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

---

Mike, danke für die Tipps.

Das mit mehr E2 (offiziel) wird schwierig, da ich erst Ende Oktober wieder einen Termin habe. Könnt zwar 2 Pflaster kleben, nur werden die sich dann wundern warum die Pflaster so schnell aufgebraucht sind. Jetzt isser krank, dann Urlaub und noch iwas

Eine Frage zum Minox hab ich dann aber doch noch. Nehmt ihr da Regaine, oder gibts was günstigeres was du empfehlen kannst? Hab gelesen manche schlucken die Lösung oder hab

ich da was falsch verstanden. Hab mal probiert, schmeckt ja eher bescheiden.

Schönen Abend noch

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [daniel91](#) on Sun, 28 Aug 2022 18:20:36 GMT

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

---

0.1ml 5 Prozent Minox in einem halben Glas Wasser verdünnen. Da schmeckst du nichts mehr und günstiger/effektiver wird es nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Sun, 28 Aug 2022 19:45:27 GMT

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

---

0,1ml so wenig weil innerlich und das ist das soviel besser als äußerlich aufgetragen? 1x oder 2x am Tag?

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Fri, 03 Feb 2023 20:44:26 GMT

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

---

So nach ewiger Zeit mal wieder was von mir.

Ich denke das 5% Minox äußerlich 1-2x je nach Lust und Laune (bei 2x mal über ne Woche bekomme ich Monsterflocken aufm Kopf), will bei mir ned so richtig. Hatte zwar letztes Jahr Nov/Dez ein paar Wochen, wo ich um einiges mehr Haare in der Bürste und im Duschsieb hatte, aber groß verdichtet hat sich bei mir nix. Hinterkopf würd ich sagen etwas, vorne nüscht, eher weniger. Jetzt hab ich nur ein paar Haare in der Bürste und ein paar im Sieb nach dem tägl. Waschen, wieviel Haare das vorher waren kann ich nicht sagen, da sie bis vor 1 3/4 Jahren nur 10mm lang waren. Da bleibt nix in der Bürste und Sieb hab ich erst seit ca. 6 Monaten.

Was jetzt - Dut hät ich noch 40 da und Minox oral? Ich mag aber ned zuwuchern. Ich mag meinen ziemlichen haarlosen Körper, finde Körperbehaarung unappetitlich. Lasern lass ich schon div. Stellen. Gibt Männer die haben an einem Bein mehr Haare als ich am ganzen Körper.

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

---

Posted by [Torsti](#) on Fri, 03 Feb 2023 22:23:07 GMT

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

---

Minox 5% an der Front wirkt bei mir auch nicht und werde es nicht weiter topisch anwenden. Ich trage es jetzt schon genau seit einem Jahr auf und sehe immer noch aus wie vorher. Oral würde ich es auch mal gerne probieren aber ich hab da solche Bedenken wie du. Meine Haare sind auch länger geworden, fallen kaum noch aus, dafür kämpfe ich jetzt mit Olivenöl gegen den Spliss.

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Fri, 03 Feb 2023 22:27:45 GMT

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

---

Tja und nu, was machen wir zwei Hübschen denn jetzt :( ?

Ich hab mir jetzt ein paar cm anschneiden lassen, kam mit der Bürste nimmer durch ohne mir welche auszureißen. Jetzt passt das wieder. Wenn ich mir die Haare wasche, hab ich ein paar Haare im Sieb und einige in der Bürste. Nehm ich nen Conditioner, dann hab ich viele im Sieb, aber keine in der Bürste. Wie viele keine Ahnung, da sie bis zur Schulter gehn ist das schwer die einzeln auseinander zu fummeln.

Ich mach Minox noch bis zum Sommer, denk aber ned, dass das noch was bringt. Wenn sie dann ausfallen wie die Hölle hatte es doch was gebracht. Haarausfall is \*zensiert\*

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [daniel91](#) on Mon, 06 Feb 2023 13:41:41 GMT

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

---

Frank67 schrieb am Sun, 28 August 2022 21:45, 1ml so wenig weil innerlich und das ist das soviel besser als äußerlich aufgetragen? 1x oder 2x am Tag?  
5mg (0.1ml) ist die höchste Dosis die Oral off label verschrieben wird.  
Mehr würde ich auch nicht aufgrund persönlicher Erfahrungen empfehlen.

---

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Mon, 06 Feb 2023 14:25:36 GMT

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

---

@daniel91

Danke dir, macht das Sinn das mit iwass 10x zu verdünnen (Vodka oder so) um dann 1ml mit ner Spritze rauszuziehen.

Hast du iwelche Erfahrungen mit Haarwuchs an anderer Stelle? Ich mag mich haarlos, nur ned auf Kopf ;)

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [daniel91](#) on Mon, 06 Feb 2023 14:31:15 GMT

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

---

Ja klar, kannst machen, das Zeug ist ja stabil und nen vodka shot am Morgen motiviert ja.

Ich bin Hauttyp 1, hab schon ein wenig exzessiven Wuchs auf der Wange bemerkt, aber ist und bleibt Flaum.

---

Subject: Aw: HRT Werte, Minox, Dut usw und Haarausfall

Posted by [Frank67](#) on Mon, 06 Feb 2023 15:45:42 GMT

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

---

Nochmal danke, hat der Hauttyp mit dem Haarwuchs zu tun? So laut Liste wär ich ne 3. Eher blas, krieg selten nen Sonnenbrand und werd ultra langsam braun. Dafür hält's dann auch ewig.

Nur an der Wange? ging ja noch. Ne Bekannte ist Typ 4 oder 5, hat aber blonde Haare. Wär ihr Flaum braun, hät sie mehr Bart als ich. Teilweise ist der bei ihr 2cm lang. Das möcht ich dann doch nicht.

No Pain, no Gain. Das eine geht wohl nicht ohne das andere

---