
Subject: Regimen für Diffuse AGA bei 5-arl "Unverträglichkeit"?

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 09 Oct 2022 15:53:17 GMT

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

Hallo allerseits!

seit ich 20 bin, gehen fast chronisch vermehrt vom Oberkopf Haare aus. Während vom Kranz vllt 20-30 Haare pro Tag ausgehen, sind es vom Oberkopf 100-150.

Mit nun 30 ist lediglich die Dichte verschlechtert, nicht aber, oder fast nicht, die "Linie".

Doch dahinter ist die Dichte objektiv betrachtet nur noch um die 75-80% von einem nicht-HA-Zustand.

Die Kopfhaut glänzt seit geraumer Zeit auch mehr als früher am mittleren-vorderen Oberkopf.

Orale DHT/5-ar-Hemmer machen meine Neigung zu Depressionen stärker und vernebeln meine Wahrnehmung. Bei DUT merke ich das bereits nach 1-2 Tagen richtig arg.

RU58841 hat topisch zwar halbwegs gewirkt gegen Shedding, aber auch Nebenwirkungen gehabt, selbst in geringer Dosis Brainfog und rote Augen.

KET-Lotion unter Folie vertrage ich 2-3 mal die Woche sofern die Kopfhaut danach gepflegt wird. Doch das scheint nicht auszureichen gegen die verkürzten Haarwuchszyklen (Shedding).

Großflächig Pyrilutamide anzuwenden wäre mir zu teuer und "hart"- das wende ich nur an der Front an um die Haarlinie zu halten.

Allgemein Frage in die Runde: Was wäre innerlich/topisch bei schleichender nicht aggressiver Diffus-AGA noch ein guter Tipp ?

Mir kommt vor, dass tatsächlich Entzündungen eine wichtige Rolle bei mir spielen, weil der HA mit mehr Zucker und omega-6-Fetten inklusive Hautproblemen immer schlimmer wird, wenn das über mehrere Wochen in der Ernährung mehr wird.

DHT systemisch zu hemmen wäre sicher sehr sehr hilfreich, weil ich inklusive T hohe DHT Werte habe (beide leicht über dem Referenzgrenzwert).

Einzig mein eher hohes SHBG und normal-höheres Östrogen schützt wohl etwas davor...

Was hat es mit P4/P5 Ergänzung mit Finasterid auf sich? Mir geht es bei Fin ausschließlich um die Stimmungsregulation.. Wenn das korrigiert werden könnte, wären 0,5mg Fin durchaus eine Option...

LG

Subject: Aw: Regimen für Diffuse AGA bei 5-arl "Unverträglichkeit"?

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 09 Oct 2022 17:56:59 GMT

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

Hallo

Du kannst additiv zu Fin 8000 IE vit D und 2000 mg Methionin tgl nehmen.
Das müsste zur Stimmungsaufhellung beitragen.

Tut es bei mir auch.

Als Haupt oder Nebeneffekt kann beides zusätzlich den Haarwuchs fördern.

Beides erhöht Igf1.

Besonders Vitamin D.

Gruss

Frank

Subject: Aw: Regimen für Diffuse AGA bei 5-arl "Unverträglichkeit"?

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 09 Oct 2022 19:33:57 GMT

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

Frank1970 schrieb am Sun, 09 October 2022 19:56Hallo

Du kannst additiv zu Fin 8000 IE vit D und 2000 mg Methionin tgl nehmen.
Das müsste zur Stimmungsaufhellung beitragen.

Tut es bei mir auch.

Als Haupt oder Nebeneffekt kann beides zusätzlich den Haarwuchs fördern.

Beides erhöht Igf1.

Besonders Vitamin D.

Gruss

Frank

Hey Frank,

danke für deinen Tipp. Eventuell gebe ich Fin dann noch mal eine Chance, es würde den Kampf gegen das diffuse Muster wesentlich erleichtern, weil Topicals sind mies mühsam, da ist man gefühlt nur noch am Schmieren und Waschen :lol:

Vitamin D ist bei mir eh immer etwas niedrig :thumbup:

Habe ein Kombipräperat gefunden das ich bis 5000iu ohne Nebenwirkung gut vertrage (bisher hatte ich immer massive Nebenwirkungen bei höheren Vitamin D Dosen).

Meinst du L-Methionin die pure Aminosäure, oder Selenmethionin (Entgiftung)?

Es heisst in Biochemie-Forschung immer, dass Methionin ungünstig zwecks Krebsentwicklung sei... wobei vielleicht ist das wieder mal so ein Irren der Wissenschaft. :frage:

Mir kommt vor, dass speziell Entzündung und Neigung zu Fibrotischer Haut bei mir (und bei vielen mit HA) ein Thema ist.

Habe auch seit Jugend an Keratosis Pilaris an den Rückseiten der Arme und Oberschenkeln.

Außerdem gab es Phasen wo die Kopfhaut oben auch so Unebenheiten vorwies und sehr gespannt hat. Seit ich manchmal massiere und Omega3 erhöht habe, Zucker reduziert, wird die Haut allgemein weniger trocken und verhornt.

Subject: Aw: Regimen für Diffuse AGA bei 5-arl "Unverträglichkeit"?

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 10 Oct 2022 09:36:57 GMT

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

REMOLAN schrieb am Sun, 09 October 2022 21:33Frank1970 schrieb am Sun, 09 October 2022 19:56Hallo

Du kannst additiv zu Fin 8000 IE vit D und 2000 mg Methionin tgl nehmen.
Das müsste zur Stimmungsaufhellung beitragen.
Tut es bei mir auch.
Als Haupt oder Nebeneffekt kann beides zusätzlich den Haarwuchs fördern.
Beides erhöht IGF1.
Besonders Vitamin D.

Gruss

Frank

Hey Frank,

danke für deinen Tipp. Eventuell gebe ich Fin dann noch mal eine Chance, es würde den Kampf gegen das diffuse Muster wesentlich erleichtern, weil Topicals sind mies mühsam, da ist man gefühlt nur noch am Schmieren und Waschen :lol:

Vitamin D ist bei mir eh immer etwas niedrig :thumbup:

Habe ein Kombipräparat gefunden das ich bis 5000iu ohne Nebenwirkung gut vertrage (bisher hatte ich immer massive Nebenwirkungen bei höheren Vitamin D Dosen).

Meinst du L-Methionin die pure Aminosäure, oder Selenmethionin (Entgiftung)?

Es heisst in Biochemie-Forschung immer, dass Methionin ungünstig zwecks Krebsentwicklung sei... wobei vielleicht ist das wieder mal so ein Irren der Wissenschaft. :frage:

Mir kommt vor, dass speziell Entzündung und Neigung zu Fibrotischer Haut bei mir (und bei vielen mit HA) ein Thema ist.

Habe auch seit Jugend an Keratosis Pilaris an den Rückseiten der Arme und Oberschenkeln. Außerdem gab es Phasen wo die Kopfhaut oben auch so Unebenheiten vorwies und sehr gespannt hat. Seit ich manchmal massiere und Omega3 erhöht habe, Zucker reduziert, wird die Haut allgemein weniger trocken und verhornt.

Hi

Ich meine Methionin, und nicht Selenomethionin.

Na ja..... Wenn es nach der Wissenschaft geht, dann dürfte man auch, oder erst recht kein Vit E nehmen, kein Fleisch essen, keine Milch trinken, kein NAC nehmen, und vieles mehr.

Denn der Entzug von all diesen Lebensmitteln und Ergänzungen, hat das Potential Tumorstadium durch Aushungern zu bremsen.

Feststellungen die Stoffe ermittelt haben, die auch Tumore wachsen lassen können, finde ich interessant. Denn alles was Tumore gross machen kann, lässt oft auch Haare wachsen.

Ich denke das junge Männer unter 48 solche Meldungen getrost ignorieren koennen. Es sei denn man hat oder hatte mehrere Angehörige die stark an Krebs erkrankten. Also familiäre

Haartefaele.

Vit D sollte schon hoch sein.
Sonst kann das auch AGA triggern.
Natürlich nicht zu hoch.

Auch Eisen unter 70 mg/dl ist ein erheblicher Trigger.
Der Sauerstofftransport muss stimmen.

Die von dir geschilderten Hautbeschwerden, sind m. E passend auch zum HA, im. Engeren Sinne auf einen Defekt der subkutanen Hautschichte zurückzuführen.

Dieser wird oft durch eine Unnguenstige genetisch/hormonelle Situation begünstigt bei der Androgene eine massgebliche Rolle spielen, da sie als Steuerhormone sämtliches, u. A auch das Insulinverhalten beeinflussen.

Die Unebenheiten auf der Kopfhaut könnten bereits Schwachstellen der Subkutis sein. Das Ende des Liedes wäre hier eine verfruehte Fibrose.
Die habe ich auch.. Und zwar genau dort wosich konnektive Schwachstellen der Subkutis, in Form von Wirbeln zeigen.
Ich nehme an das diese Schwäechen bereits bei der Geburt existieren.
Man kann das aber wieder Aufbauen.

Wie du siehst..

<https://www.mdpi.com/2075-4418/12/7/1681/htm>

<https://academic.oup.com/ced/article-abstract/13/4/240/6630759>

Ist auch Keratosis Pilaris offenbar Androgenabhaengig, und auch auf Störungen der Insulin Sensitivität zurückzuführen.
Dht z. B baut subkutanen Fett ab, und hellt es auf.
Das gleiche macht ein schwaches Insulin Signal.
Beide Faktoren begünstigen gleichzeitig HA.
Fin z. B kann theoretisch das hormonelle Gleichgewicht zu Gunsten beider Symptome verändern.

Gruss
Frank

Subject: Aw: Regimen für Diffuse AGA bei 5-arl "Unverträglichkeit"?

Posted by [Malledive](#) on Mon, 10 Oct 2022 20:12:33 GMT

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

Habe ebenfalls sehr unebene Kopfhaut, die sich so anfühlt, als würde da sukzessiv das Fett schmelzen.

Dermarolling soll da auch entgegenwirken..generell Blutversorgung ankurbeln.
