

---

Subject: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [mankind](#) on Sat, 10 Dec 2005 09:39:23 GMT

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

---

Hi Jungs,

ich leide unter großen täglichen Haarverlust.....schätze so circa 150-200 Stück. Dieser hält auch konstant an. Nun ich nehme seit März ja täglich Fin. Nun hat sich der Haarausfall dadurch nicht stoppen lassen und ich dachte das Fin bei mir nicht wirkt. Trotzdem aber muss ich die Feststellung machen, dass sich mein Haarstatus nicht wesentlich verschlechtert hat, wenn man bedenkt das 200 Haare täglich über eine ziemlich lange Zeit ausgehen. Man müsste nach dieser Zeit doch schon wesentliche Verschlechterungen erkennen können. Das bleibt mir ein Rätsel: Hoher Verlust aber keine sichtbare Verschlechterung.

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [Boy2Man](#) on Sat, 10 Dec 2005 11:20:06 GMT

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

---

Hi,

komischerweise geht es mir seit einiger Zeit auch so.

Nehme Minox seit 9 Monaten und seit 5 Monaten allerdings nur 0,33 mg Fin, da ich große Probleme wegen den NWs habe.

Ich verliere täglich bestimmt 75-100 Haare. So ähnlich wie unter Minox-Shedding-Zeiten - da wars ähnlich.

Ich hoffe dass dieser Zustand nur vorübergehend ist.

Ich denke, es gibt nur 2 Möglichkeiten:

1- entweder ist alles aus und ich habe so eine aggressive Alopezie, dass sie halt ausgehen

2- oder es handelt sich um ein 2. shedding

Also wenn ich mit einem Kamm die Haare wegkämme, kann ich viele kleine Haare entdecken. Von dem her könnte es schon shedding sein. Naja, in ein paar Jahren wissen wir mehr ...

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 09:04:37 GMT

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

---

Hey mankind,

ich mag dich nicht entmutige, aber:

Nimm mal einen Verlust von 200 Haaren am Tag und rechne den auf 1 Monat hoch. Dann hast du 30x 200 Haare verloren, das sind 6.000 Haare. Ein voller Kopf hat so 80.000 bis 100.000 Haare. Lass uns mal weiter Annehmen, dass es drei Monate braucht, bis ein Haar wieder sichtbar ist, wenn es zurückkommt. Dann hättest du einen "optischen" Verlust von 18.000 Haaren. Das wären 18% bis 22% "optischer" Verlust.

Genau das ist auch für mich ein Rätsel, denn das würde schon auffallen.

Behalte deinen Status also besser im Auge...

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [Boy2Man](#) on Mon, 12 Dec 2005 11:42:26 GMT

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

---

Hi FrankfurtER,

Dein Rechenbeispiel funktioniert aber nur, wenn Du noch zusätzlich die nachwachsenden Haare subtrahierst.

Wichtig ist einzig und alleine die Differenz aus ausfallenden Haaren und nachwachsenden Haaren.

Alles andere ist (mir zumindest) egal.

(man muss dazu sagen, dass diese Zeiten temporär bei mir sind; und zwar das 1. Mal: 1-2 Monate nach Minoxanwendung und ca. 4. Monat und 6. Monat nach Finasterid-Behandlungsbeginn.

VG

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 11:48:49 GMT

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

---

Hallo,

"Dein Rechenbeispiel funktioniert aber nur, wenn Du noch zusätzlich die nachwachsenden Haare subtrahierst.

Wichtig ist einzig und alleine die Differenz aus ausfallenden Haaren und nachwachsenden Haaren.

Alles andere ist (mir zumindest) egal."

Du hast absolut Recht! Daher habe ich aber einen Zeitraum von 3 Monaten genommen.

Wenn du Haare mit einer Länge von 5cm hast, dann spielt es optisch erst mal keine Rolle, ob die gleich nachwachsen, wenn sie erst mal ausgefallen sind. Es braucht eben Zeit, bis die neuen Haare das Haarbild auch optisch ergänzen...

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [tino](#) on Mon, 12 Dec 2005 11:55:09 GMT

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

---

Hallo

Laut MSD kann es in Monat 6 und 9 zu einem Shedding unter Finasterid kommen.

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [Boy2Man](#) on Mon, 12 Dec 2005 11:56:25 GMT

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

---

Ich hab das nur so geschrieben,  
weil ich letztend auch wieder Panik hatte.

Als ich dann aber genauer nachgeschaut habe, konnte ich lauter kleine dunkle Stoppel erkennen. Und ich kann sie ja nur "Vorne" sehen, und da wachsen sie auch schwieriger wie in der Mitte oder Hinten. Alles in allem sind es bestimmt auch wieder mehrere Hundert und ... ..

Einfach mal 1-2 Jahre mit den Medis versuchen, dann am besten ein Bildvergleich machen und dann das Ergebnis anschauen.

Und in der Zwischenzeit sich nicht so verrückt machen - das ist mittlerweile meine Devise.

Schönen Tag noch,

VG Tobi

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 11:58:26 GMT

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

---

Jep das hatte ich auch im Hinterkopf...

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 12:00:14 GMT

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

---

Hallo,

"Als ich dann aber genauer nachgeschaut habe, konnte ich lauter kleine dunkle Stoppel erkennen. Und ich kann sie ja nur "Vorne" sehen, und da wachsen sie auch schwieriger wie in der Mitte oder Hinten. Alles in allem sind es bestimmt auch wieder mehrere Hundert und ... .."

Das ist doch das Beste, was du nach Shedding feststellen kannst...

"Einfach mal 1-2 Jahre mit den Medis versuchen, dann am besten ein Bildvergleich machen und dann das Ergebnis anschauen.

Und in der Zwischenzeit sich nicht so verrückt machen - das ist mittlerweile meine Devise." Und das sehe ich genauso.

Bei AGA und der Medikation läuft einfach zu vieles über den Faktor Zeit. Panikreaktionen schaden mehr, als sie nutzen.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [mankind](#) on Mon, 12 Dec 2005 12:05:07 GMT

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

---

Mit Shedding hat mein Haarverlust meiner Meinung nichts zu tun. Ich habe vor der Behandlung mit Fin viele Haare verloren. Seit dem ich Fin nehme sind es nicht mehr geworden....eher

---

konstant geblieben. Ich denke vielleicht das Fin ein paar haare nachwachsen läst...und ich so trotz hohem Verlust den Staus halten kann.

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [tino](#) on Mon, 12 Dec 2005 12:23:41 GMT

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

---

Hallo

"Ich denke vielleicht das Fin ein paar haare nachwachsen läst...und ich so trotz hohem Verlust den Staus halten kann"

Bitte nicht glauben was Prof Wolff sagt.Ein so hoher Haarverlust geht auf Dauer ganz sicher nicht gut.Es bestehen immer noch proliferationshemmende Signale,und die müssen abgestellt werden,bzw der Haarfollikel muss metabolisch wieder so aktiv werden,das er ausreichend Peptide und Antioxidanten bildet,die in befähigen die Anagenphase,die jetzt gerade verkürzt abläuft wieder länger auszudehen.Ich würde das eine Woche mitmachen,..nicht länger.Die Anzahl die du mal mit 15 Jahren tgl verloren hast,muss wieder her.

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [mankind](#) on Mon, 12 Dec 2005 12:59:53 GMT

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

---

und wie kann ich ausreichend Antioxidanten bilden?

Mein derzeitiges Regiment:

Täglich:

1,25mg Proscar von MSD

5 mg Zink plus 7 (Selen usw.)

3 Kapseln Grüner Tee

Sophora-Eigenmix mit Melatonin in GHE

L-Recapin 2 mal täglich ganzer Kopf

was müsste ich noch als Ergänzung nehmen deiner Meinung nach?

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:08:18 GMT

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

---

Hallo mankind,

ich würde das Zink etwas steigern, so an die 15mg. Dann noch Vitamin B-Komplex, Biotin, Vitamin C, eventuell ACC/ NAC.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [tino](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:14:16 GMT

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

---

Hallo

Selbst ein Floh würde nicht von 5 mg Zink,und 7 mg(du meinst Microgramm?) Selen satt werden!So kann das nichts werden,..das ist wie gar nichts.Du musst mit klinisch wirksamen Dosen arbeiten(habe ich gestern drüben bei den Frauen aufgeschrieben).Die IGF-1 mRNA in der demalen Papille kannst du mit Kreatin 5 Gramm tgl verbessern,..den Rest machen die Antioxidanten.

Wenn nach einiger Zeit die Endothelfunktion,und der Zustand des Haarfollikels verbessert sind,dürfte Minoxidil auch recht gut wirken.

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [mankind](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:26:23 GMT

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

---

Vitamin B-Komplex nehme ich schon. Hab ich eben grad vergessen. Was soll ich nehmen um Antioxidation zu erreichen?

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:33:33 GMT

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

---

ACC/ NAC wird hier als erstes Mittel gehandelt. Zink ist auch ein solches, nur ist bei dir die Dosis recht gering. 15mg sind die Empfohlene Tagesdosis, bis 30mg würde ich als angemessen

---

empfinden.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Großer täglicher Haarverlust.....aber trotzddem scheint sich der Zustand zu stabilisieren

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:47:13 GMT

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

---

Und auf die Zinkverbindung achten.. sonst werden aus deinen 30mg eher 5mg.

---

---

Subject: Re: wg zink als nem

Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:54:14 GMT

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

---

wie ist eigentl., wie gut die verwertbarkeit von zinksulfat ist? ist vielleicht nicht die optimale form für ein zn-nem, aber trotzdem ok?

---

---

Subject: Re: wg zink als nem

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 12 Dec 2005 13:59:10 GMT

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

---

Naja, musst mal googlen, allerdings deutlich schlechter als bei Zinkchelate, deshalb bevorzuge ich auch das.

---

---

Subject: Re: wg zink als nem

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 12 Dec 2005 14:00:57 GMT

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

---

Also eigentlich sind die organischen Verbindungen den anorganischen in der Regel deutlich überlegen und da Zinksulfat ja anorganisch ist....

---

---

Subject: Re: wg zink als nem

Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 14:48:50 GMT

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

---

Ja, das gefunden:

Bioverfügbarkeit von Zinkverb.: "Zinkoxid << Zinkorotat < Zinksulfat < Zinkgluconat <<

---

Zink-Histidin

Zinkaspartat wurde aufgrund mangelnder Daten mit Vorbehalt auf Stufe des Sulfats gestellt."

Naja, Sulfat geht ja noch...

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 15:25:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

wenn wir gerade dabei sind...

Zinkamin-Falk ist recht günstig und ordentlich dosiert, das ist (Bis(L-histidinato)zink H<sub>2</sub>O).

50 Kapseln zu 15mg = EUR 12,00.  
100 Kapseln zu 15mg = EUR 20,00.

So wie die Dinger aussehen, wirken die auf jeden Fall gegen alles.

Warum komme ich da jetzt auf den Gedanken demnächst mal nach einer Studie zu suchen, welche Placebo-Form die wirksamste ist... Koooomisch!

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 15:33:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frankfurter: Zitat:Warum komme ich da jetzt auf den Gedanken demnächst mal nach einer Studie zu suchen, welche Placebo-Form die wirksamste ist... Koooomisch!

die organische form natürlich

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 12 Dec 2005 15:35:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LOOOL!

Neee, das meinte ich nicht. Die Kapseln sind riesig, und blau-weiß. Die sehen echt gefährlich

---



aus.

Es gibt ganz bestimmt irgendwo eine Studie welche sagt, wie Placebos die höchste Wirkwahrscheinlichkeit haben. Also: Kapseln, Darges, Tabletten; deren Größe, Form und Farbe.

Das Zink hilft auch so (oder auch nicht).

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 15:47:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Die Kapseln sind riesig, und blau-weiß. Die sehen echt gefährlich aus.

Es gibt ganz bestimmt irgendwo eine Studie welche sagt, wie Placebos die höchste Wirkwahrscheinlichkeit haben. Also: Kapseln, Darges, Tabletten; deren Größe, Form und Farbe.

aha - würde mich auchmal interessieren, ob rotglänzende herzchen gegenüber schwarzgelbgestreiften quadern das rennen machen...

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [kaya](#) on Mon, 12 Dec 2005 17:35:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

och nee, mein multi-vit. hat zink-oxid 15mg...

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [sprite](#) on Mon, 12 Dec 2005 18:24:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kkoo schrieb am Mon, 12 Dezember 2005 16:47Zitat:Die Kapseln sind riesig, und blau-weiß. Die sehen echt gefährlich aus.

Es gibt ganz bestimmt irgendwo eine Studie welche sagt, wie Placebos die höchste Wirkwahrscheinlichkeit haben. Also: Kapseln, Darges, Tabletten; deren Größe, Form und Farbe.

aha - würde mich auchmal interessieren, ob rotglänzende herzchen gegenüber schwarzgelbgestreiften quadern das rennen machen...

---

Unterschätzt nicht den placebo effekt !

@kkoo

Googel einfach mal mit placebo, du wirst ein paar überraschungen erleben, es wurde damit so manche "unheilbare" krebsart geheilt, in dem man den patienten einfach die positive wirkung der medis glaubhaft suggeriert, und er selbst von der wirkung überzeugt ist !

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 18:31:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ernsthaft: ich glaube schon dran, aber mir hat es bisher nicht viel geholfen. das ist ja so ne methode im autogenen training, sich mit zuversichtsformeln zu beruhigen und zu entspannen und vielleicht placeboeffekte zu aktivieren...

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 12 Dec 2005 20:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hihi... die kenn ich auch. \*g\*

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [pietrasch](#) on Thu, 15 Dec 2005 12:38:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Selbst ein Floh würde nicht von 5 mg Zink, und 7 mg (du meinst Microgramm?) Selen satt werden! So kann das nichts werden, ..das ist wie gar nichts. Du musst mit klinisch wirksamen Dosen arbeiten (habe ich gestern drüben bei den Frauen aufgeschrieben). Die IGF-1 mRNA in der demalen Papille kannst du mit Kreatin 5 Gramm tgl verbessern, ..den Rest machen die Antioxidanten.

Wenn nach einiger Zeit die Endothelfunktion, und der Zustand des Haarfollikels verbessert sind, dürfte Minoxidil auch recht gut wirken.

gruss Tino

wo bekomme ich den Kreatin her bzw. zu welchem preis?! ist doch nicht bestandteil "normaler" NEM, oder!?

gruß,p

---

---

Subject: Re: wg zink als nem  
Posted by [VooDoo123](#) on Thu, 15 Dec 2005 15:26:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmm kreatin...

also wenn dein kreatin das selbe kreatin ist wie das, welches man in jedem gut sortierten

---