
Subject: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Floxi](#) on Sun, 08 Oct 2006 16:39:09 GMT

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

hallo,

kurze vorstellung meiner person bzw meines leidensweges:

28 jahre alt, männlich. von ca 21. lebensjahr bis 27. lebensjahr bodybuilding mit anabolikakonsum. während dieser zeit keinen ha bemerkt (trotz der anabolen steroide, die ja einen erhöhten dht-spiegel mit sich bringen). im frühjahr 2006 endgültig mit steroiden aufgehört. seit anfang sommer massiven haarausfall im frontbereich/stirn und ghe. laut blutbild keine mangelerscheinungen, schilddrüsenwerte auch im normbereich, testosteron auf grund der vorangegangenen zufuhr von exogenem testo (sprich steroiden) im unteren normbereich, steigt aber langsam von selbst wieder in den mittleren normbereich von alleine (laut arzt).

hautarzt diagnostizierte anlagebingten ha, hamilton typ 2. warum der ha nicht schon vor jahren durch den anabolikakonsum (der ja bei menschen mit prädisposition ha auslösen kann) begann, konnte er auch nicht ausreichend erklären.

seit anfang august 1mg propecia und 2mal täglich rogain 5%. ende august extremer ha-schub, arzt erhöhte dosis propecia für 4 wochen auf 2mg am tag (um laut arzt schneller wirkstoffspiegel aufzubauen), seit heute nehme ich wieder 1mg am tag. außerdem hat er mir noch el-cranell alpha aufgeschrieben, daß ich aber nur unregelmäßig anwende (laut forum hier bringts eh nix).

seit etwa 2-3 wochen hat sich der ha verlangsamt (subjektives empfinden).

im moment sieht meine therapie also so aus:

rogain 5% minoxidil morgens und abends 1ml

1mg propecia morgens

1 multivitamin tab centrum

2 haut/haare/nägel-tabs von dr. böhm

klettenwurzelöl nach bedarf (wenn durch minox juckende kopfhaut)

schüsslersalze nr 11 und nr 8 (sollen gut für haare sein)

habe hier im forum erstmals von medis wie spiro oder fina topisch gelesen.

da ich möglichst alles tun will, um meinen haarstatus zu verbessern, bin ich um jeden tipp dankbar, was ich noch machen kann. vor allem dieses spiro scheint ne gute sache zu sein? und welche vitmaine, mineralien, nems etc. machen sinn?

ist das von mir verwendete klettenwurzelöl ne gute lösung gegen das minox-bedingte kopfhautjucken? gibts alrtnativen?(habe generell eine sehr trockene haut, also auch kopfhaut)?? fragen über fragen.

danbke euch für eure hilfe,

lg floxi

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 09 Oct 2006 13:27:42 GMT

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

Eine Erhöhung von Propecia von 1mg auf 2mg in so kurzer Zeit bringt rein gar nix... das kann man sich schenken...

Nehme am besten weiter 1mg Fin regelmäßig ein... beachte, von heute auf morgen wird sich nix verbessern... Fin sollte man mindestens 6 Monate einnehmen, bis sich überhaupt was bemerkbar machen kann.

Die Anfangszeit ist schlimm... man sollte sich nicht fertig machen oder unter Druck setzen... auch wenn am Anfang mehr Haare ausfallen. Mit der Zeit normalisiert sich das und man muß abwarten... Erfolg ist aber auch schon, wenn es in der Zeit nicht schlechter wird... bedenke immer, wie wäre es ohne Fin gewesen.

Weitere Tips bzw. Anregungen:

- Was ist mit Proscar? Viertel und man spart bares Geld. Lesen und nachfragen.

- Was ist mit Zink und Magnesium als NEM?

- Ich würde Dir einen guten Vitmain B Komplex als NEM empfehlen.

- Biotin ist auch anzuraten.

- Multivitamin von Centrum kannst du dir schenken.

- Nems müssen nicht teuer sein, die meisten meiner Präparate beziehe ich im Aldi, Lidl, dm

- Eil Chranell kannst Du dir schenken.

- Bei Minox bin ich auch kritisch, aber da gehen die Meinungen hier auseinander. Das muß jeder selbst entscheiden, ich würde es nicht wieder tun und habe viel Lehrgeld bezahlt.

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [fixt](#) on Mon, 09 Oct 2006 14:27:16 GMT

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

Wie sieht es familientechnisch aus? Vater/Großvater mütterlicherseits, Onkel etc.

Was zur Theorie:

Man weiß nicht 100% wie alles ausgelöst wird etc. viele Mechanismen sind noch ungeklärt, aber ich denke das die meisten Androgene das (Kopf)Haar permanent NEGATIV beeinflussen. Hat man jetzt Super-Haargene macht das nicht viel aus und man behält dickes, dichtes Haar....hat man aber nicht so super Haargene wird es irgendwann unter dem Einfluss der Androgene anfangen auszufallen.....Da Du über 6 Jahre Testosteron erhöht hattest und somit auch DHT kann es sein das dieser Zeitpunkt nun schon früher als eigentlich vorgesehen eingetreten ist.....also nach dem Du alles abgesetzt hattest war das "Fass schon fast voll" und die letzten 1-2 Jahre der normalen körperlichen Produktion von Androgenen haben dann das Fass zum überlaufen gebracht....ist aber spekulaton.

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Floxi](#) on Mon, 09 Oct 2006 15:20:06 GMT

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

hi,

erstmal danke für die antworten. die erhöhung auf 2mg propecia ist seit heute eh passe, auch wenns nix gebracht hat, so hat es auch sicher nicht geschadet.

zu dem thema gene: mein vater ist jetzt schon um die 60 und hat ne leichte tonsur, aber das begann auch erst mit mitte 50. großvater mütterlicherseits hatte soweit ich weiß im alter zwar schütteres haar, aber keine klatze.

mein bruder, der 2 jahre jünger ist als ich, hat auch ha, auch (laut arzt) anlagebedingt. bei ihm geht das aber schon länger, der hatte mit anfang 20 schon probleme. sein verlauf des ha ist aber eher schleichend. dürfte auch hamilton typ 2, maximal 3 sein.

es ist wirklich zum kotzen. mein aussehen ist mir super-wichtig und der verdammte ha geht mir dermaßen an die nieren, daß ich zur zeit nur mehr depressiv bin. da ich eigentlich extrem dichtes haar habe ((bzw hatte), sieht man den kontrast stirnbereich zum rest umso deutlicher.

noch ne wichtige frage:

bekommt man diese spiro-creme oder lotion nur im internet, ode rkann ich mir dafür auch ein rezept ausstellen lassen und dann in der apotheke mischen lassen. bei minoxidil.com bestellen geht doch sicher nicht durch den zoll (bin aus österreich).

wwelche dosierung wäre da angebracht, 5% oder 2%? und wie trägt man das auf? nur auf die kahlen stellen, das wären bei mir nur die ghe. der vorderkopf ist zwar licht, aber noch nirgends richtig kahle stellen!

danke für eure tipps.

bez. dem klettenwurzöl gegen die mino-ausgetrocknete kopfhaut würd emich auch eure meinung interessieren.

lg floxi

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 09 Oct 2006 15:22:14 GMT

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

Floxi schrieb am Mon, 09 Oktober 2006 17:20hi,

erstmal danke für die antworten. die erhöhung auf 2mg propecia ist seit heute eh passe, auch wenns nix gebracht hat, so hat es auch sicher nicht geschadet.

zu dem thema gene: mein vater ist jetzt schon um die 60 und hat ne leichte tonsur, aber das begann auch erst mit mitte 50. großvater mütterlicherseits hatte soweit ich weiß im alter zwar schütteres haar, aber keine klatze.

mein bruder, der 2 jahre jünger ist als ich, hat auch ha, auch (laut arzt) anlagebedingt. bei ihm geht das aber schon länger, der hatte mit anfang 20 schon probleme. sein verlauf des ha ist aber eher schleichend. dürfte auch hamilton typ 2, maximal 3 sein.

es ist wirklich zum kotzen. mein aussehen ist mir super-wichtig und der verdammte ha geht mir dermaßen an die nieren, daß ich zur zeit nur mehr depressiv bin. da ich eigentlich extrem

dichtes haar habe ((bzw hatte), sieht man den kontrast stirnbereich zum rest umso deutlicher.

noch ne wichtige frage:

bekommt man diese spiro-creme oder lotion nur im internet, ode rkann ich mir dafür auch ein rezept ausstellen lassen und dann in der apotheke mischen lassen. bei minoxidil.com bestellen geht doch sicher nicht durch den zoll (bin aus österreich).

wwelche dosierung wäre da angebracht, 5% oder 2%? und wie trägt man das auf? nur auf die kahlen stellen, das wären bei mir nur die ghe. der vorderkopf ist zwar licht, aber noch nirgends richtig kahle stellen!

danke für eure tipps.

bez. dem klettenwurzöl gegen die mino-ausgetrocknete kopfhaut würd emich auch eure meinung interessieren.

lg floxi

Bei mir ist sie durch den Zoll gegangen, da sie die Dose als Handlotion kennzeichnen!

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 09 Oct 2006 15:26:48 GMT

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

Zitat:Bei mir ist sie durch den Zoll gegangen, da sie die Dose als Handlotion kennzeichnen!

lol,

das probiere ich nächstes mal auch aus!

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 09 Oct 2006 15:28:47 GMT

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

du,

allerdings, die fangen normalerweise auch Handlotiens ab.

zumindestens haben die mir nämlich mal auf Anfrage erzählt, alles würde grundsätzlich an den Zoll gehen, was vom außereuropäischen Ausland kommt, und da müsse dann jeder Gebühr darauf zahlen. Ob das nun Handlotien oder Haarlotien oder was auch immer ist...

Subject: Re: minox, propecia, vitamine: was kann ich noch machen?? (anfänger im fachbereich haarausfall)

Posted by [Amarok](#) on Mon, 09 Oct 2006 16:05:25 GMT

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

Soweit ich weiß kennzeichnen sie es aber als Gratisprobe für 0€. Daher solltest du eigentlich nix zahlen müssen.
