
Subject: Welche NEM-Dosierung
Posted by [stef84](#) on Tue, 27 Feb 2007 11:49:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich habe bereits seit ich 20 bin (seit 4 Jahren) Haarausfall. Zuerst nahm ich Proscar, welches hervorragend wirkte (Haarstatus von Norwood 1,5 auf 1 und diesen über 3 Jahre gehalten). Jedoch hatte ich starke Potenzprobleme. Auch L-Arginin konnte mir nicht helfen. Seit ich wieder eine Freundin habe sah ich mich gezwungen es abzusetzen. Bei Minox bekam ich schweren Hautauschlag etc. Also auch keine Alternative. Um den Kampf nicht ganz aufzugeben will ich ertsamal NEMs nehmen. Also vor allem Zink, Biotin und Folsäure. Doch was ist die richtige Dosierung? Bei Zink klar, zwischen 20-30mg. Doch bei Biotin habe ich Empfehlungen zwischen 90 Microgramm (auf dieser HP) und 10mg gesehen, also das 100 fache. Und was ist eine gute Dosierung für Folsäure. Und was sind gute und vor allem günstige Bezugsquellen (online, Supermarkt, Apotheke, etc.)

Vielen dank im voraus!

Gruß

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 27 Feb 2007 11:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast du denn einen zinkmangel?
eine dosierung zwischen 20-30 mg ist garantiert, wenn man keinen mangel hat..... auf dauer nicht gut!

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [stef84](#) on Tue, 27 Feb 2007 11:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke nicht, dass ich einen Mangel habe, ich mache aber viel Sport (Kraftsport, Radfahren). Werde wohl von daher her, eh einen höheren Zinkbedarf haben. Aber kann 30mg echt schon schädlich sein? Ist ja gerade mal die doppelte empfohlene Tagesmenge

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 27 Feb 2007 12:03:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Die, 27 Februar 2007 12:57Ich denke nicht, dass ich einen Mangel habe, ich

mache aber viel Sport (Kraftsport, Radfahren). Werde wohl von daher her, eh einen höheren Zinkbedarf haben. Aber kann 30mg echt schon schädlich sein? Ist ja gerade mal die doppelte empfohlene Tagesmenge

na eben....

Und durch deine Nahrung nimmst du nochmal zink auf!
Du solltest immer bedenken, dass NEMs, wenn sie falsch angewendet werden, mehr schaden können, als nützen!

Mach erstmal ein Blutbild....

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [stef84](#) on Tue, 27 Feb 2007 12:13:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon klar, dass zu viel schaden kann, da z.B. Zink die Aufnahme von Eisen schädigen kann. Aber sind dann NEMs grundsätzlich nur bei akutem Mangel zu empfehlen und soll man sie bei AGA gar nicht benutzen? Und um noch mal auf die Dosierung zurückzukommen, was wäre denn eine geeignete Dosierung von Biotin und Folsäure?

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 27 Feb 2007 21:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Die, 27 Februar 2007 13:13 Schon klar, dass zu viel schaden kann, da z.B. Zink die Aufnahme von Eisen schädigen kann. Aber sind dann NEMs grundsätzlich nur bei akutem Mangel zu empfehlen und soll man sie bei AGA gar nicht benutzen? Und um noch mal auf die Dosierung zurückzukommen, was wäre denn eine geeignete Dosierung von Biotin und Folsäure?
ZUmindestens sollte man bei NEMs vorsichtig sein, von denen eine ÜBerdosis ausgehen kann.

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [MarcWen](#) on Wed, 28 Feb 2007 10:30:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Die, 27 Februar 2007 12:49 Hi,

ich habe bereits seit ich 20 bin (seit 4 Jahren) Haarausfall. Zuerst nahm ich Proscar, welches

hervorragend wirkte (Haarstatus von Norwood 1,5 auf 1 und diesen über 3 Jahre gehalten). Jedoch hatte ich starke Potenzprobleme. Auch L-Arginin konnte mir nicht helfen. Seit ich wieder eine Freundin habe sah ich mich gezwungen es abzusetzen. Bei Minox bekam ich schweren Hautauschlag etc. Also auch keine Alternative. Um den Kampf nicht ganz aufzugeben will ich ertsmal NEMs nehmen. Also vor allem Zink, Biotin und Folsäure. Doch was ist die richtige Dosierung? Bei Zink klar, zwischen 20-30mg. Doch bei Biotin habe ich Empfehlungen zwischen 90 Microgramm (auf dieser HP) und 10mg gesehen, also das 100 fache. Und was ist eine gute Dosierung für Folsäure. Und was sind gute und vor allem günstige Bezugsquellen (online, Supermarkt, Apotheke, etc.)

Vielen dank im voraus!

Gruß

Dein Vorhaben wird nicht viel Erfolg haben... Freundin oder Haare.

Mit den Nem's alleine wirst du gegen AGA nicht viel bewirken...

Welche Dosis Fin hast du denn genommen? Schon mal versucht, diese zu reduzieren, immer noch besser als ganz abzusetzen.

Ansonsten vielleicht mal zum Urologen gehen... Potenzprobleme könnten auch andere Ursachen haben...

Hilfreich ist auch, wenn du mit deiner Freundin offen und ehrlich darüber sprichst... sie sollte dafür Verständnis haben... das macht viel aus... so setzt du dich nicht unter Druck. Denk mal drüber nach

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [stef84](#) on Wed, 28 Feb 2007 17:12:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab bis jetzt Proscar geviertelt (also 1,25mg/Tag)

Beim Urologen war ich auch schon. Der meinte aus medizinischer Sicht müsste ich voll einsatzbereit sein . Mache dazu noch viel Sport, ernähre mich ganz ordentlich denke ich und bin nicht übergewichtig. Und der hat mir empfohlen, wie übrigens auch mein Hautarzt, das Zeug abzusetzen. Ob da ne Reduzierung was bringt bezweifle ich. Ich wills jetzt erst mal weglassen. Mein Liebesleben ist mir im Moment wichtiger Wenn ich in nem halben jahr die Haare rieseln seh, krieg ich vielleicht doch Panik und probier vielleicht noch mal mit ner Reduzierung. Sollte man dann eigentlich das Proscarteil jeden zweiten Tag nehmen? Denn 6-teln oder 8-teln ist ja ohne Feinmechanikerausbildung nicht möglich.

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 01 Mar 2007 06:50:21 GMT

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

Bedenke aber, dass sich nach dem Absetzen Dein Haarstatus verschlechtern wird... es gibt Studien, da geht man von aus, dass Du in dem Zeitraum, wo Du Fin genommen hast, nach Absetzen wieder den Zustand ohne Behandlung hattest...

Also Du nimmst 6 Monate Fin... dann setzt du es aus... in 6 Monaten ist alles wieder so, als ob du nie Fin genommen hättest...

Versuch mal die Dosis auf 1/6 zu reduzieren... fahre ich seit Dezember auch... wenns mit dem Teilen nicht klappt, dann mörser es...

Ich habe bei mir gesehen, dass auch kleinste Schwankungen in der Dosis starke Auswirkungen haben können... etwas zu viel Fin, und es ging nix mehr... dann kannst Deine Freundin nur noch in den Arm nehmen

Schon mal über L-Arginin nachgedacht?

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 01 Mar 2007 14:34:38 GMT

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

Kann so ein zinkmangel über längere zeit, zb. 2 jahre lang, den haaren viel schaden zufügen?

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [pippo24](#) on Thu, 01 Mar 2007 16:11:25 GMT

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

nicht wirklich. Außerdem wage ich zu bezweifeln, dass du jemals extremen zinkmangel hastest.

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [stef84](#) on Thu, 01 Mar 2007 16:40:37 GMT

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

Ja,
hatte Arginin genommen. Half aber nix. Vielleicht wars aber echt die Psyche. Will aber trotzdem mal warten bis wieder alles normal "funktioniert" und dann mal überlegen ob ichs mit ner geringeren Dosis nochmal probier.

Aber ist das echt so, dass man nach 6 Monaten (oder von mir aus nach einem Jahr) auf dem Haarstatus wäre, als hätten nie Fin eingenommen? Ich meine, ich nahm Fin seit 4 Jahren. Da hätte ich wohl in nem Jahr ne Glatze.

War deswegen heut mal beim Hautarzt (klar, die haben auch nicht immer recht). Der meinte das

wär nicht so. HA ginge normal weiter, als ob er während der Fin-Einahmezeit pausiert hätte. Außerdem meinte er, er sei sich auch nicht mehr so sicher, ob ich überhaupt AGA hätte (plötzlich!). Meine leichten GHE seien völlig normal. Hat dann mal Fotos gemacht und ich soll in nem halben Jahr nochmal zum Vergleich kommen. Aber wenn des echt so wäre mit dem Fin absetzen wie Marc gesagt hat...

Ich nehm jetzt trotzdem NEMs. Vielleicht verlangsamen die den Haarausfall wenigstens. Empfehlung von meinem Hautarzt: als Zusatz: 20mg Zink, 2,5mg Biotin, 1mg Folsäure

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 01 Mar 2007 16:48:15 GMT

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

Gab letztens hier nen Link zu ner guten Studie... vielleicht haben die Kollegen noch den Link, ansonsten mal suchen... letzten 1-2 Monate meine ich...

Mit Fin zögert man den HA quasi nur heraus... nach Absetzen erreicht man in ca. der Einnahmezeit den Status, welchen man ganz ohne Fin gehabt hätte...

2 Brüder mit gleichen HA Muster, beide 25. Einer nimmer 5 Jahre Fin bis 30, der andere nicht... in wieder 5 Jahren also mit 35 sind sie wieder auf ca. dem gleichen Level.

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 01 Mar 2007 18:05:04 GMT

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

stef84 schrieb am Don, 01 März 2007 17:40Ja, hatte Arginin genommen. Half aber nix. Vielleicht wars aber echt die Psyche. Will aber trotzdem mal warten bis wieder alles normal "funktioniert" und dann mal überlegen ob ichs mit ner geringeren Dosis nochmal probier.

Aber ist das echt so, dass man nach 6 Monaten (oder von mir aus nach einem Jahr) auf dem Haarstatus wäre, als hätten nie Fin eingenommen? Ich meine, ich nahm Fin seit 4 Jahren. Da hätte ich wohl in nem Jahr ne Glatze.

War deswegen heut mal beim Hautarzt (klar, die haben auch nicht immer recht). Der meinte das wär nicht so. HA ginge normal weiter, als ob er während der Fin-Einahmezeit pausiert hätte. Außerdem meinte er, er sei sich auch nicht mehr so sicher, ob ich überhaupt AGA hätte (plötzlich!). Meine leichten GHE seien völlig normal. Hat dann mal Fotos gemacht und ich soll in nem halben Jahr nochmal zum Vergleich kommen. Aber wenn des echt so wäre mit dem Fin absetzen wie Marc gesagt hat...

Ich nehm jetzt trotzdem NEMs. Vielleicht verlangsamen die den Haarausfall wenigstens.

Empfehlung von meinem Hautarzt: als Zusatz: 20mg Zink, 2,5mg Biotin, 1mg Folsäure

Wieviel Arginin hast Du genommen? 5g täglich wären da schon angebracht.

Zink und Biotin wird nicht viel bringen...

Du kannst auch vielleicht mit 0,25mg Fin täglich was erreichen, vielleicht ist es dann mit den NW geringer.

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 01 Mar 2007 19:10:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pippo24 und wieso bezweifelst du das?

Subject: Re: Welche NEM-Dosierung
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 07:44:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht auch mal versuchen, 0,25mg 2mal am Tag, am Morgen und Abend nehmen...

Und wie gesagt mal 4 Wochen beobachten... Momentaufnahmen bringen nicht viel.
