
Subject: Bewertung meines Regimes

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 20:30:48 GMT

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

habe jetzt ja wieder sehr lange gewartet, um wirklich etwas dazu sagen zu können. Da mich schon ein paar angeschrieben habe, werde ich das jetzt doch mal hier schreiben.

Damit, die Uninteressierten nicht alles lesen müssen, gleich die Bewertung vorweg. Am Schluss ist noch ein längeres Fazit, das kann jeder lesen, der einfach nur das Resultat lesen will. Wenn wirklich jemand an dem anderen Text interessiert ist, der steht dazwischen habe ich aber auch zu nem großen Teil für mich selbst mitverfasst....

ist aber wirklich ein bisschen viel geworden....

kurzes Fazit vorweg:

Das Gesamtregime mit allem reduziert meiner Ansicht den Haarausfall erheblich. Ich hatte kaum eine Verschlimmerung, nachdem ich Fin abgesetzt habe. Der Haarausfall ist definitiv zurückgegangen. Es hat sich kein Neuwuchs eingestellt. Die Haare noch weiter zurück. Allerdings mittlerweile wirklich sehr langsame im Vergleich zu vorher. Die Hauptwirkung schreibe ich mal grundsätzlich Spiro und Minox zu. Bei all dem anderen denke ich, dass es sicherlich eine positive Wirkung hat.

Kurze Vorgeschichte:

Ich habe HA seit ca 3 Jahren.

Vor 2 Jahren habe ich Minox eingeführt. Das hat 8 Monate wirklich effektiv etwas gebracht. Dannacht hat es sicherlich immer noch etwas gebracht, aber der HA hat so nach 8 Monaten wieder zugenommen. Während der gesamten Dauer sind die Haare weiter zurückgewichen. Im August 05 habe ich Fin eingeführt. Das hat effektiv etwas gebracht. Der Haarausfall ging gegen Null. Leider kamen extreme NWs wie Potenzverlust, Erschlaffung der Haut, sowie trockene Haut und trockene Kopfhaut. Daher habe ich es im Juni 06 wieder abgesetzt.

Mein derzeitiger Status ist ungefähr Norwood 2.

Vorne sieht man kaum GHs, da sich alles recht gleichmäßig zurückverschoben hat.. Hinten ist es leicht gelichtet. Meine Familie hält die Lichtung für einen Haarwirbel. Bei Interesse kann ich jedoch Bilder zeigen, in denen man sehen kann, dass ich vorne mal mehr Haare hatte.

Was ich alles nehme, und Wirkung im einzelnen.

Zu den "NEMs" zählen:

Vit C, E, Mineralien, OPCs, Ginkgo, Arginin, Lysin, Ginseng ziemliche viele Nüsse, Obst und Gemüse. Komme sicherlich auf 7-8 Einheiten Obst und Gemüse/Tag.

(noch anderes Zeug, aber das hat mit haare nicht viel zu tun)

Ich esse keine Eier (zumindestens Eigelb) nicht viel Fleisch, kein Käse, und auch keine

sonstigen Milchprodukte. Habe ich alles mal gemacht, um die Arachidonsäure runterzuregulieren. ebenfalls seit Juni 06 (zudem vertrage ich sowieso keine Lactose) Ernähre mich hauptsächlich von Fisch, Soja, Gemüse, Obst, Nüsse, Getreide, wenig Fleisch
bisher habe ich immer ca 6 Tassen grünen TEe getrunken.

Melatonin in unregelmäßigen Abständen seit Juni 06 -Jan 07. ca.0,3mg
Ich würde allerdings keinem empfehlen, dass mit ca 20 Jahren auf Dauer zu machen.
Bei mir ging davon die Libido auf Null. Wobei das natürlich die Ausnahme auch sein kann.

Mittlerweile so 5 Tassen weißen Tee.
Seit 3 Monaten habe ich NAC noch hinzugenommen, von dem ich gesundheitlich mittlerweile viel halte. 1-2X/ Tag 600mg einige Male in der Woche - zusammen mit Vit C.

Minox seit Jan. 06 durchgängig. Seit November 06 habe ich OPCs und Creatin eingemischt.
Morgens und Abends:
Spiro an der Front seit April 06, Abends:
Seit November 06 Benutze ich Spiro auch am gesamten Kopf.

Proctor-Mittel seit Mai/Juni 06. (also 9 Monate) Morgens und Abends:
Ket Shampoo habe ich mal zeitweise genommen.. Allerdings kann ich es wegen trockenem Haar nicht mehr verwenden.

Nun zur Wirkung.

Um überhaupt abschätzen zu können, habe ich mir eine Tabelle erstellt, in der ich immer wieder eingetragen habe, wann ich was genommen habe, und wie momentan das Ergebnis ist.

Nach dem Absetzen von Fin hatte ich mittelstarken Haarausfall, also mehrere Haare in der Hand beim Handdurchziehen, vorne bleibt Haarlinie eher konstant, wo ich Spiro verwendet habe. Bis November ist Haarlinie vorne in gut bemerkbar zurückgegangen. Die Haare sind vorne allgemein um einiges lichter geworden.
Der Tonsuransatz ist bis November 06 weiter fortgeschritten.

Darauf habe ich Mitte Dezember 06 auch am Oberkopf Spiro angewandt. :
Zumindest nach Einsetzen von Spiro auch am Hinterkopf, hat sich der allgemeine Haarausfall meiner Ansicht stark reduziert. Beim Durch-die haareziehen, sind kaum mehr Haare in der Hand. Vorne (Spiro seit April 06) sind die Haare wieder subjektiv dichter geworden.
Auch auf Fotos, sehen die Haare vorne wieder dichter aus.
Ich hatte sogar das Gefühl, dass ich ein Art Shedding im November hatte. Also nen Haarwechsel oder so. (vielleicht von Minox oder auch Proctor ???)

Jetzt habe ich letztens Spiro auf die Hälfte halbiert (nur noch 0,5ml wegen dem Körpergeruch) und momentan habe ich auch Minox mal reduziert, da ich schauen will, ob ne Art Allergie, die ich habe, vielleicht von Minox kommt.
Zudem habe ich seit 3 Wochen folgendes ausgesetzt:

Arginin, Lysin, Ginkgo und Ginseng, grüner Tee und mittlerweile Soja. Ich mache immer mal wieder ne Pause von allem.

Und momentan fallen meiner Ansicht nach wieder klar mehr Haare aus.

Ich kann nicht wirklich sagen, was es genau ist. Ich denke es ist einfach die Masse, die zusammenwirkt, oder eben jetzt momentan fehlt.

längeres Fazit:

Ich würde also Minox und Spiro weiterhin voll empfehlen, wenn es um Haarausfall geht. Von den beiden weiß ich, dass sie auf den Ausfall wirken. Von Spiro denke ich klar beurteilen zu können, dass mehr oder weniger Haare ausfallen, wenn ich es benutze oder nicht. Auch bei Ket hatte ich immer das Gefühl, dass weniger Haarausfall vorhanden ist. Leider hat mir Ket die Haare so spröde gemacht, dass ich es nicht mehr benutzen wollte. Auch im Gesicht hatte ich das Gefühl, dass die Haut trockener wurde.

Spiro würde ich eigentlich mehr benutzen, wenn es nicht einen solch üblen Körpergeruch verbreiten würde. Und da mir Geruch wichtiger ist als Haare, benutze ich eben nur noch 0,5ml. Bei all den anderen Dingen, die ich nehme, gehe ich auf davon aus, dass sie einen mehr oder weniger guten Effekt auf die Haare haben. Was für eine Wirkung das Proctor dabei hat, kann ich gar nicht abschätzen. Es ist definitiv nicht in der Lage neue Haare wachsen zu lassen. Den HA reduziert es vielleicht und auch wahrscheinlich. Wobei ich mir bei Spiro in der Wirkung sicherer bin. Wenn allerdings die Wirkung vorhanden ist, dann ist sie dennoch ziemlich schwach, und auch nur präventiv. Also der HA wird reduziert. Neuwuchs kann man mit Proctor nicht wirklich erwarten. Und auch der Haarausfall ist momentan größer, wo ich beinahe nur Proctor verwende. In Anbetracht der Ausgaben bin ich mir nicht sicher, ob es sich wirklich lohnt. Vielleicht ist das Shampoo was Preis /Leistung angeht, klar die bessere Alternative.

Da ich allerdings nichts riskieren will, und alles zusammen meine Haare bis jetzt ganz gut gehalten hat, werde ich es weiterhin verwenden- auch das Advanced Thinning Hair. Allerdings habe vor demnächst mein Regime noch um eine Bayberry/Sophora/Carnosine-Lösung zu ergänzen. Der Effekt davon wird zwar sicherlich auch nicht überragend sein, allerdings kann ich mir gut vorstellen, dass es mein Regime sinnvoll ergänzt.

So, vielleicht hat jemandem der Bericht etwas gebracht.

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Mar 2007 20:43:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super bericht,

könntest du das etwas erklären?

"Ich esse keine Eier (zumindestens Eigelb) nicht viel Fleisch, kein Käse, und auch keine sonstigen Milchprodukte. Habe ich alles mal gemacht, um die Arachidonsäure runterzuregulieren. ebenfalls seit Juni 06 (zudem vertrage ich sowieso keine Lactose"

In bezug aufs haar?

Ig

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Mar 2007 20:45:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und könntest du noch ca angeben, auf was du im monat kommst, geldmässig?

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 20:59:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi!
also, wie gesagt, ich habe ziemlich sicher ne Lactoseunverträglichkeit. Das bedeutet habe ne Art Reizdarmsyndrom, besonders dann wenn ich Milch trinke. Darum lasse ich das schon mal weg. In nem Monat lasse ich da mal nen Test machen. ist ziemlich sinnvoll so was mal überprüfen zu lassen, falls man so was hat.

Okay, aber zur Arachidonsäure. Beim HA spielen ja auch Entzündungen eine Rolle. Also habe ich versucht, die runterzuregulieren.

Zitat:zu Arachidonsäure:

Bei Entzündungsprozessen und der Entstehung von Schmerzsignalen spielt sie eine wichtige Rolle als Vorläuferin derjenigen Eikosanoide, die diese Prozesse verstärken (Serie-2). Eine möglichst geringe Aufnahme oder Synthese von Arachidonsäure scheint in diesem Zusammenhang in den meisten Fällen gesundheitlich sehr wünschenswert zu sein. Eine Vielzahl von Medikamenten von Acetylsalicylsäure bis hin zu Rheumamedikamenten beruhen in ihrer Wirkung darauf, die Entstehung dieser Eicosanoide aus der Arachidonsäure zu unterbinden.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Arachidons%C3%A4ure>

Die Säure wird über Omega-6 Säuren sowieso vom Körper gebildet. Darum habe ich mal einfach alles weggelassen, wo die Säure stark drin ist, und dadurch zu entzündlichen Prozessen führen könnte.

hat trotzdem ne wichtige Rolle im Körper, also man darf nicht glauben, die wäre "schlecht". Nur zuviel davon ist eben nicht gut.

Mitunter darum habe ich ja auch das Borretschöl zusamen mit dem Fischöl. Ebenfalls um die entzündlichen Prozesse zu reduzieren.

Ach und den Ingwer noch. Der ist da auch ziemlich gut drin.

Geldmäßig zähle ich das alles eben zur allgemeinen GESundheitsvorsorge. Also es bringt ja nicht nur meinem Haar etwas.
Ausgaben sind ca 40€ für gesundheitliche NEMs und etwas mehr als 20€ direkt für Haarmittel.
Und ziemlich viel für gesundes Essen. Denke so gut 150€ Ausgaben für Essen im Monat...Nüsse und Früchte sind ziemlich teuer....

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:04:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach so ja:
also Käse und Milch, und so weiter kann man gerne zu sich nehmen, wenn man das will. Wenn man es nicht isst, muss man anderweitig schauen, dass man beispielsweise Calcium zu sich nimmt. Und gerade Kinder und Jugendliche sollte das meiner Meinung nach zu sich nehmen. Also grundsätzlich nicht falsch. Ich habe es eben nur gemacht, weil ich ausprobieren wollte, wie es sich auf den HA auswirkt. würde keinem deswegen unbedingt empfehlen, das selbe zu machen, wenn er Milchprodukte mag, und die vertragen kann.
aber es gibt eben bessere Ernährung... so würde ich es sagen...

gilt natürlich auch für Ei. man sollte es eben einfach nicht unbedingt mit den Eiern übertreiben. wie immer eben...

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 15 März 2007 22:04ach so ja:
also Käse und Milch, aber auch Ei und so weiter kann man gerne zu sich nehmen, wenn man das will. Wenn man es nicht isst, muss man anderweitig schauen, dass man beispielsweise Calcium zu sich nimmt. Und gerade Kinder und Jugendliche sollte das meiner Meinung nach zu sich nehmen. Also grundsätzlich nicht falsch. Ich habe es eben nur gemacht, weil ich ausprobieren wollte, wie es sich auf den HA auswirkt. würde keinem deswegen unbedingt empfehlen, das selbe zu machen, wenn er Milchprodukte mag, und die vertragen kann.
aber es gibt eben bessere Ernährung... so würde ich es sagen...

alles klar,

vielen dank, Figaro!

Was hältst du eigentlich von Omega3Fettsäuretab's ?

Würde mich noch interessieren...

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:17:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

keine Ahnung
sind das Lachsölkapseln? die nehme ich ja auch...

bei den pflanzlichen Ölen ist es so, dass sie noch vom Körper verarbeitet werden müssen, und daher vielleicht nicht so effektiv sind wie das Lachsöl.
Hier ist das Schaubild von Hairsite.
die Omega-3säuren werden ja vom Körper weiterverarbeitet...
http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&for um=9&topic_id=14260&mesg_id=14282&page=
also die Omega-3 Säuren durch Fisch sind später in der Reihe links. Wenn man also entzündungshemmende Wirkung will, und cardiopräventiv usw... dann ist das Fischöl eben einfach schon so vorgefertigt, wie es für den Körper gut sein soll...
meinst das?

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:21:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 15 März 2007 22:17keine Ahnung
sind das Lachsölkapseln? die nehme ich ja auch...

bei den pflanzlichen Ölen ist es so, dass sie noch vom Körper verarbeitet werden müssen, und daher vielleicht nicht so effektiv sind wie das Lachsöl.
Hier ist das Schaubild von Hairsite.
die Omega-3säuren werden ja vom Körper weiterverarbeitet...
http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&for um=9&topic_id=14260&mesg_id=14282&page=
also die Omega-3 Säuren durch Fisch sind später in der Reihe links. Wenn man also entzündungshemmende Wirkung will, und cardiopräventiv usw... dann ist das Fischöl eben einfach schon so vorgefertigt, wie es für den Körper gut sein soll...
meinst das?

Genau, Lachsölkapseln.

Ich hab mich gefragt, ob die was "taugen", und vor allem welche Mengen.

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:33:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also die sind auf alle Fälle zu empfehlen.
besonders eben dann, wenn man nicht regelmäßig Fisch ist. machen Kinder intelligenter,
schützen Herz... usw... helfen gegen Depressionen... regulieren Entzündungen runter... alles
mögliche...

Naja, die Dossierung ist so ne Sache...
halte mich da eigentlich nach allgemeiner Empfehlung und die ist 1-2g EPA/DHA
<http://www.novamex.de/nnb/fette/omega3fs.html>
Für mich sind das 4 Kapseln (ich habe die von Puritan)
Wenn man die nicht hat. Die von Aldi sind günstig und absolut top, was Qualität angeht.
Allerdings muss man mindestens 6 schlucken, bis man auf 1g der Fettsäuren kommt. Fusel hat
da mal 12/Tag genommen!
und er hatte sogar Recht . Fakt ist, gesund sind sie auch in kleineren Mengen. Wenn man aber
richtige Dossierungen und Wirkungen erreichen will, muss man so viele Kapseln schlucken.

Ne bessere Alternative finde ich daher, viel Fisch zu essen....
Mit jeden Tag 100g Fisch essen, würde man auch ungefähr auf 1g Fettsäuren kommen. ist
dann noch fischabhängig, aber so ungefähr kommt es hin...

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:38:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier, wens dich ausführlich interessiert, die Diskussion im Forum.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/21272/fae983b6962282949405dc8c821bed1f/?srch=Arachidons%E4ure#msg_21272

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 16 Mar 2007 08:43:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey danke Figaro, wirklich toll!

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [kkoo](#) on Fri, 16 Mar 2007 08:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:43Hey danke Figaro, wirklich toll!

he glocke, jetzt du...

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 16 Mar 2007 08:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Fre, 16 März 2007 09:56glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:43Hey danke Figaro, wirklich toll!

he glocke, jetzt du...

Regimen?

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [kkoo](#) on Fri, 16 Mar 2007 09:04:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:58kkoo schrieb am Fre, 16 März 2007 09:56glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:43Hey danke Figaro, wirklich toll!

he glocke, jetzt du...

Regimen?

- so herrlich ausführlich wie figaro

Subject: Re: Bewertung meines Regimes
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 16 Mar 2007 09:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Fre, 16 März 2007 10:04glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:58kkoo schrieb am Fre, 16 März 2007 09:56glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 09:43Hey danke Figaro, wirklich toll!

he glocke, jetzt du...

Regimen?

- so herrlich ausführlich wie figaro

ok, das hatte ich eh mal vor. kommt, promise
