
Subject: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [7321](#) on Sat, 14 Jan 2006 14:08:41 GMT

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

Dieses Forum ist gut, aber es fehlt mir eine Übersichtsseite, wie ich dauerhaft, günstig, und am effektivsten mit den derzeit am Markt befindlichen Mitteln, behandeln kann.

Ich habe hier gelernt, dass man an DHT-Hemmern, Antioxidantien und gesunder Lebensweise (bin Raucher) nicht vorbeikommt.

Die Kosten für FIN kann man gut steuern (Original oder Gernerika, hier gibt es genug Auswahl).

Bei den NEMs wird schwieriger. Wenn ich mich an die, zugegeben, sehr gute Auswahl von Tino halte, brauche ich 250-300 Euro/Monat.

Das will/kann ich mir nicht leisten.

Daher meine Bitte: Erstellt eine Übersicht (Standardbehandlung), die gut aber kostengünstig ist, und die eine dauerhafte Grundbehandlung sein soll. Ich denke da an max. 5 Pillen zur tgl. Einnahme.

Als 2. Schritt könnte man weitere sinnvolle Massnahmen anführen. Sozusagen für Fortgeschrittene und/oder die es sich leisten können/wollen. (Optimierte Standardbehandlung).

Gut wäre ein eigener Link (zB im linken Frame unter Home/News), um schnell und übersichtlich für alle, besonders den Newbies, zu den Informationen zu kommen, die interessieren.

Den Interessant ist nur eins: wie vermeide ich HA, wie komme ich zu Neuwuchs. Viele Anfragen werden mit dem Hinweis "suche und lese" kommentiert. Das soll sich bitte ändern!

josef

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [Quick](#) on Sat, 14 Jan 2006 15:29:23 GMT

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

7321 schrieb am Sam, 14 Januar 2006 15:08Dieses Forum ist gut, aber es fehlt mir eine Übersichtsseite, wie ich dauerhaft, günstig, und am effektivsten mit den derzeit am Markt befindlichen Mitteln, behandeln kann.

Ich habe hier gelernt, dass man an DHT-Hemmern, Antioxidantien und gesunder Lebensweise (bin Raucher) nicht vorbeikommt.

Die Kosten für FIN kann man gut steuern (Original oder Gernerika, hier gibt es genug Auswahl).

Bei den NEMs wird schwieriger. Wenn ich mich an die, zugegeben, sehr gute Auswahl von Tino halte, brauche ich 250-300 Euro/Monat.

Das will/kann ich mir nicht leisten.

Daher meine Bitte: Erstellt eine Übersicht (Standardbehandlung), die gut aber kostengünstig ist, und die eine dauerhafte Grundbehandlung sein soll. Ich denke da an max. 5 Pillen zur tgl. Einnahme.

Als 2. Schritt könnte man weitere sinnvolle Massnahmen anführen. Sozusagen für Fortgeschrittene und/oder die es sich leisten können/wollen. (Optimierte Standardbehandlung).

Gut wäre ein eigener Link (zB im linken Frame unter Home/News), um schnell und übersichtlich für alle, besonders den Newbies, zu den Informationen zu kommen, die interessieren.

Den Interessant ist nur eins: wie vermeide ich HA, wie komme ich zu Neuwuchs.

Viele Anfragen werden mit dem Hinweis "suche und lese" kommentiert. Das soll sich bitte ändern!

josef

Eine "Übersichtsseite" mit den von dir gewünschten Themen Existiert bereits. Wenn du auf www.Alopezie.de klickst, anschließend auf der linken Seite auf den Icon "Behandlung" hast du eine Übersicht. Was NEM angeht sind sich die meisten hier noch unschlüssig, deshalb auch keine pauschalisierten "Empfehlungen".

Quick

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 14 Jan 2006 15:43:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es unterscheiden sich viele Ansichten, deshalb muss man da einfach viel lesen und sich so sein eigenes Bild machen (ganz besonders bei dem NEMs die Du ansprichst!).

Wenn nicht einmal die meisten Ärzte wirklich gute Tipps zur HA-Behandlung geben können, so muss man sich eben selbst durchwürgen, und das heißt ganz einfach "Selbstinformation" und die ist nunmal mit Aufwand verbunden.

Die absolut Richtige Methode zur effektivsten, nebenwirkungsfreisten, schnell zum Erfolg führende, unaufwändige und auf mich persönlich abgestimmte Behandlung habe ich hier auch noch nicht gefunden, aber deshalb bin ich ja hier

Aber trotzdem stimme ich Dir zu und teile Deine Meinung mit der Übersicht, denn eine Seite auf der sich besonders Neulinge "in einem Wusch" (also nur eine einzige Seite) grob orientieren könnten, das fehlt hier noch.

Evtl. sollte sich jeder hier im Forum mal ein paar Absätze ausdenken (so ne Art Brainstorming mit dem Ziel "gute Informationen für Einsteiger") die wir dann sammeln und die dann anschließend einer zusammenfasst... !

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 14 Jan 2006 15:44:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hisen

kannst ja meine behandlung übernehmen:

2,5 fin , 800 nac , 1 multivitamintablette, 1 zink-histidin und 1 ACE-getränk mit der 6 fachen tagesdosis an vitamin a,c und e

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 14 Jan 2006 15:50:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, es fehlt eben nicht, denn dafür ist die hauptseite da, wie quick treffend sagte, nicht das forum...

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [7321](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Hinweis, dass auf der Hauptseite dies eigentlich schon ganz gut abgehandelt

wurde. Hab ich direkt übersehen.

Aber die ganz neuen Erkenntnisse sind es nicht. Es wird lediglich von Zink, Biotin und Folsäure gesprochen (nehm ich ja alles schon - allerdings in höheren Dosen).

Ich bin lediglich verunsichert, ob ich nicht was wichtiges vergessen habe oder etwas - auf Dauer - weglassen könnte.

Zukünftig möchte ich noch NAC einbauen. Und eigentlich vieles mehr. Aber die Kosten und die vielen Pillen schrecken mich schon etwas ab.

Ich möchte eigentlich eine Empfehlung für eine dauerhafte Grundversorgung. Zusätzliches könnte man doch jeweils therapeutische Dosen zB immer nur für 2 Monate nehmen. Und halt immer abwechseln.

Mein Vorschlag zur Grundversorgung:

FIN (0,25 bis 2,5 mg)

Biotin 2,5 mg

Zink 10 mg

Selen 100 ug

Folsäure 2,5 bis 5 mg

NAC 1000 g

Multi-Vitamin- u. Mineralstoffpräparat (davon halte ich wenig, da nicht hoch genug dosiert.)

Zusätzlich aber nicht dauernd:

1) Höhere Dosen als in der Grundversorgung

2) Alles andere was in Tinos Liste steht oder von euch bereits erfolgreich erprobt wurde.

(Vitamine in therapeutischen Dosen, Melatonin, Carnitin, Alpha Lipoic, Ferritin, HGH L-Glutamin 2 g, L-Arginin, usw,..)

Na ja die Verwirrung ist immer noch da,...

Freue mich auf Tips von euch.

Beste Grüße

josef

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [tino](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:06:59 GMT

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

Hallo

"FIN (0,25 bis 2,5 mg)
Biotin 2,5 mg
Zink 10 mg
Selen 100 ug
Folsäure 2,5 bis 5 mg
NAC 1000 g
Multi-Vitamin- u. Mineralstoffpräparat (davon halte ich wenig, da nicht hoch genug dosiert.)"

Das geht so,..für die die gar nicht anders können,oder wollen.

bin dabei mit der Auflistung auf meiner Page,..ich schreib gleich Kapitel 2 NAC

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [tino](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:0,25 mg fin(deine Auflistung)

Ich möchte betonen das ich 0,25 mg für absolut wirkungslos halte!

Ich hoffe niemand fällt auf solch eine Dosis rein....er verliert so wertvolle Zeit.

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [7321](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super Tino,

hab mir gerade deinen 19 Seiten Bericht ausgedruckt und werde ihn noch heute genau studieren.

Vielleicht kannst du auch Dosierungsempfehlungen angeben, die für eine dauerhafte Einnahme sinnvoll sind bzw. für den kurzzeitigen Einsatz von zusätzlichen "Boostern".

josef

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [tino](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:20:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab doch Dosisempfehlungen aufgeschrieben,..bzw dort wo es möglich war,..hab ja erst ein

kapitel fertig.

Subject: Re: Standards für Haarausfallbehandlung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jan 2006 22:26:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eisenhauer schrieb am Sam, 14 Januar 2006 16:44hisen

kannst ja meine behandlung übernehmen:

2,5 fin , 800 nac , 1 multivitamin-tablette, 1 zink-histidin und 1 ACE-getränk mit der 6 fachen tagesdosis an vitamin a,c und e

Sind 2,5 mg Fin nicht etwas übertrieben? Ich lese immer, 1 mg ist Standard.
Wie bekommst Du das Zeug?
