
Subject: Hi!

Posted by [Cool](#) on Mon, 23 Jul 2007 20:55:01 GMT

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

Tach, bin 22 und hab so angehende Geheimratsecken. Will jetzt schon was machen weil man ja früh anfangen muss. Jetzt werden hier bestimmt wieder Leute auf irgendwelche Links verweisen trotzdem stell ich ein paar Fragen, die mir hoffentlich der eine oder ander beantworten kann!? Hab mir gestern L-Arginin (von LifeLight, 1 Tablette=500mg) und Sägepalmen-extrakt (von Ratiopharm) gekauft. Ansonsten benutze ich noch son Haarwasser (Neem-Haarwasser v. Dr. Hauschka) und nehme Silicea Tabletten (Nr.11) von Dr. Schüssler. Ich will auf keinen Fall Propecia oder Regaine benutzen weil das ein zu "krasser" Eingriff ist. Wollte wissen wieviel L-Arginin ich nehmen muss und ob 2 sone Sägepalmentabletten (320mg) ausreichen. Ansonsten gibts hier ja viele unterschiedliche Threads zum Thema Alternativen zu Propecia usw. aber kann mir jemand eine natürliche Alternative empfehlen die ihm gut geholfen hat? Wahrscheinlich gibts hier keine einzige wahre Antwort, weil jedem was unterschiedliches hilft wär aber cool wenn trotzdem n' paar Antworten kommen.

Sorry, dass ich den Text so oft kopiert hab (in versch. Threads) iss aber nur passiert, weil niemand drauf reagiert hat.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 23 Jul 2007 22:01:56 GMT

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

Cool schrieb am Mon, 23 Juli 2007 22:55Tach, bin 22 und hab so angehende Geheimratsecken. Will jetzt schon was machen weil man ja früh anfangen muss. Jetzt werden hier bestimmt wieder Leute auf irgendwelche Links verweisen trotzdem stell ich ein paar Fragen, die mir hoffentlich der eine oder ander beantworten kann!? Hab mir gestern L-Arginin (von LifeLight, 1 Tablette=500mg) und Sägepalmen-extrakt (von Ratiopharm) gekauft. Ansonsten benutze ich noch son Haarwasser (Neem-Haarwasser v. Dr. Hauschka) und nehme Silicea Tabletten (Nr.11) von Dr. Schüssler. Ich will auf keinen Fall Propecia oder Regaine benutzen weil das ein zu "krasser" Eingriff ist. Wollte wissen wieviel L-Arginin ich nehmen muss und ob 2 sone Sägepalmentabletten (320mg) ausreichen. Ansonsten gibts hier ja viele unterschiedliche Threads zum Thema Alternativen zu Propecia usw. aber kann mir jemand eine natürliche Alternative empfehlen die ihm gut geholfen hat? Wahrscheinlich gibts hier keine einzige wahre Antwort, weil jedem was unterschiedliches hilft wär aber cool wenn trotzdem n' paar Antworten kommen.

Sorry, dass ich den Text so oft kopiert hab (in versch. Threads) iss aber nur passiert, weil niemand drauf reagiert hat.

Wofür willst Arginin nehmen? Gegen HA wird es nicht viel bringen, aber wohl beim Muskelaufbau und es wird bei einer erektilen Dysfunktion helfen. Auch hat es eine schützende Wirkung auf die Arterien, aber gegen HA wirds m.E. wohl nicht helfen. Ich nehme bis zu 5g täglich von Arginin.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Tue, 24 Jul 2007 11:39:45 GMT

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

Achso? Na hatte hier im Forum gelesen das jemand meinte das Arginin ganz gut hilft. Ich glaube er hatte auch ne Studie dazu gefunden. Nice! Das heißt es bewirkt nichts beim HA? Ich meine, dass mit den Muskeln hört sich auch gut an. Ich guck nochmal was Arginin genau bewirkt. Gibt es sonst Mittel außer Sägepalme, die "natürlich" sind und trotzdem was bringen?

Subject: Re: Hi!

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 24 Jul 2007 12:05:23 GMT

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

Hi,
also das was du momentan nimmst, wird wirklich nicht unbedingt viel bringen. Sägepalme kann man zwar ausprobieren, ist aber eher unsicher. 2008 aus dem Forum hat das lange ausprobiert.

Probiere es statt dessen lieber mal mit einer Kombination aus Minox und Spiro topisch, das ist sicherer und macht im Regelfall keine NWS. Spiro topisch verändert gemäß Studien nichts am Hormonspiegel.

Wenn du unbedingt was pflanzliches versuchen willst, dann kannst du dir vielleicht mal das hier anschauen:

ist ein Ammi "hanging" und der meint, seinen HA weitgehend gestoppt zu haben mit folgendem REgime:

Musst du aber versuchen, kann dir keiner garantieren.

zusätzlich kannst du Borretschöl 2 g und 4 g Fischöl einnehmen, sowie nen Tee mit Rosmarin und Zinnkraut nehmen.

Ist einen Versuch wert, den HA zu verlangsamen.

Nachwachsen wird dir aber eher nichts.

Zitat:Maxi Hair by Country Life 2/day

Kal Amino Max ..Chelated Multi Mineral..2/day

DHT blockers (daily intake)

Saw Palmetto, 320mg Standardized

Pygeum 500mcg

Nettles 500mcg

Beta Sitosterol 125mcg

Post reply

http://www.hairsite.com/hair-loss/forum_entry.php?id=6675&am;p;page=0&category=4&order=last_answer

Subject: Re: Hi!

Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 24 Jul 2007 20:03:44 GMT

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

was ist eigentlich dieses Beta Systerol und für was soll das gut sein?

Subject: Re: Hi!

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 24 Jul 2007 20:28:14 GMT

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

Hi,

Also was die Mittel angeht so hab ich gelernt das die Chemie dem pflanzlichen Wirkstoff überlegen ist.

Du kannst ja mal grünen Tee und Sägepalme 320 mg ausprobieren, wenn es nur leichte Geheimratsecken sind. Falls sich eines Tages dein Zustand verschlechtert und deine Haare wirklich ausfallen, nimm Propecia oder Minoxidil.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Lexus](#) on Wed, 25 Jul 2007 07:34:54 GMT

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

Ich halte mich hier mit Belehrungen zurück, kann dir aber jetzt schon garantieren, dass du früher oder später bei Minox oder Fin landen wirst. Auf jeden Fall soll Biotin noch bei Haarausfall helfen bzw. die Haare etwas dicker machen. Da habe ich sogar schon mal ne kleine Studie gelesen. Ich nehme 5mg pro Tag. Gibt es bequem beim Aldi!

Gruß

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Wed, 25 Jul 2007 20:12:01 GMT

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

Würde trotzdem gerne NATÜRLICHE Mittel verwenden und keins von diesen Mitteln die ihr immer so toll abkürzt. Schade, dass niemand von euch wirklich gute Erfahrungen mit natürlichen Mitteln gemacht hat. Ich hab auch schon viel gehört von wegen Silicea-Gel, Biotin, Hirse, Süßgrass etc. aber schwierig und kostspielig das alles selbst durch zu probieren. Also kann verstehen, das ihr nach unzähligen Versuchen den Glaube an die "Natur" verloren habt. Aber ich habe auf die Haut bezogen absolute super Erfahrungen gemacht. Vielleicht geht das ja auch bei den Haaren. Trotzdem Danke.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 27 Jul 2007 07:48:45 GMT

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

Figaro03 schrieb am Die, 24 Juli 2007 14:05Hi,
also das was du momentan nimmst, wird wirklich nicht unbedingt viel bringen. Sägepalme kann man zwar ausprobieren, ist aber eher unsicher. 2008 aus dem Forum hat das lange ausprobiert.

Probiere es statt dessen lieber mal mit einer Kombination aus Minox und Spiro topisch, das ist sicherer und macht im Regelfall keine NWs. Spiro topisch verändert gemäß Studien nichts am Hormonspiegel.

Wenn du unbedingt was pflanzliches versuchen willst, dann kannst du dir vielleicht mal das hier anschauen:

ist ein Ammi "hanging" und der meint, seinen HA weitgehend gestoppt zu haben mit folgendem REgime:

Musst du aber versuchen, kann dir keiner garantieren.

zusätzlich kannst du Borretschöl 2 g und 4 g Fischöl einnehmen, sowie nen Tee mit Rosmarin und Zinnkraut nehmen.

Ist einen Versuch wert, den HA zu verlangsamen.

Nachwachsen wird dir aber eher nichts.

Zitat:Maxi Hair by Country Life 2/day

Kal Amino Max ..Chelated Multi Mineral..2/day

DHT blockers (daily intake)

Saw Palmetto, 320mg Standardized

Pygeum 500mcg

Nettles 500mcg

Beta Sitosterol 125mcg

Post reply

http://www.hairsite.com/hair-loss/forum_entry.php?id=6675&page=0&category=4&order=last_answer

@Figaro: Wie sieht aus mit dem HA, weiterhin geringer? Meinste das kam wirklich von den Tees? (oder evtl. NEMs?)

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Fri, 27 Jul 2007 07:54:02 GMT

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

Wollte mal wissen ob man diese Spirolösung auch kaufen kann, weil ich kein großer Freund von Rungemische bin. Da in dieser Lösung Alkohol zu sein scheint wird sie doch die Haare eher austrocknen, oder? Hab auch mal bei wikipedia unter dem Inhaltsstoff dieser Lösung

gesucht und dort stand, dass es eigentlich Tabletten gegen Leberproblem etc. sind.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 27 Jul 2007 07:55:21 GMT

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

Cool schrieb am Fre, 27 Juli 2007 09:54 Wollte mal wissen ob man diese Spirolösung auch kaufen kann, weil ich kein großer Freund von Rumgemische bin. Da in dieser Lösung Alkohol zu sein scheint wird sie doch die Haare eher austrocknen, oder? Hab auch mal bei wikipedia unter dem Inhaltsstoff dieser Lösung gesucht und dort stand, dass es eigentlich Tabletten gegen Leberproblem etc. sind.

Das gibt es fertig gemixt z.B. bei genhair!

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Fri, 27 Jul 2007 08:12:55 GMT

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

Bringt die was? Oder eher n' nettes Ergänzungsmittel? ...und die wirkt auch nicht auf den Hormonhaushalt wie propecia usw. ?

Subject: Re: Hi!

Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 30 Jul 2007 19:03:50 GMT

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

was ist beta systerol

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Sat, 11 Aug 2007 21:55:33 GMT

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

Bringt diese Spirolösung wirklich etwas? Wie siehts aus mit Nebenwirkungen?

Subject: Re: Hi!

Posted by [Homers](#) on Sun, 12 Aug 2007 01:35:48 GMT

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

Cool schrieb am Sam, 11 August 2007 23:55 Bringt diese Spirolösung wirklich etwas? Wie siehts aus mit Nebenwirkungen?

schon! nebenwirkungen... es stinkt leider! und zwar knoblauchartig.

Subject: Re: Hi!

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 12 Aug 2007 01:55:07 GMT

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

-Homer- schrieb am Son, 12 August 2007 03:35Cool schrieb am Sam, 11 August 2007 23:55Bringt diese Spirolösung wirklich etwas? Wie siehts aus mit Nebenwirkungen? schon! nebenwirkungen... es stinkt leider! und zwar knoblauchartig.

dein sonstiger körpergeruch wird etwas verstärkt aber nur minimal. Musst einfach nur mehr körperhygiene betreiben und gute deos auswählen.. aber spiro ist meiner meinung nach einer der besten waffen gegen die aga neben fin!

Subject: Re: Hi!

Posted by [Homers](#) on Sun, 12 Aug 2007 01:58:03 GMT

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

benutzer81 schrieb am Son, 12 August 2007 03:55

dein sonstiger körpergeruch wird etwas verstärkt aber nur minimal. Musst einfach nur mehr körperhygiene betreiben und gute deos auswählen.. aber spiro ist meiner meinung nach einer der besten waffen gegen die aga neben fin!

ja vorallem ist es mit 1x am tag anwenden so ziemlich benutzerfreundlich.

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Mon, 13 Aug 2007 13:34:26 GMT

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

Wenn ich das richtig verstanden hab, iss das Östrogenhaarwasser!? Da es aber nur außen angewendet wird, gibt es hoffentlich keine "Verweiblichung"+ED oder so??

Subject: Re: Hi!

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 13 Aug 2007 16:09:37 GMT

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

Nein, spiro (spironolacton) ist ein antiandrogen. Es blockiert die androgenrezeptoren an welche dht andockt. Also ein sinnvolle ergaenzung zu fin. Dieses östrogenhaarwasser welches du meinst soll glaub ich wenig bringen..

Subject: Re: Hi!

Posted by [Cool](#) on Thu, 23 Aug 2007 19:10:52 GMT

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

Mhhh, und was iss wenn man das zeug ohne Propecia und so nimmt? Iss Neuwuchs an den Geheimratsecken zu erwarten? Oder stoppt das Zeug nur? Wenn es stoppt aber man ein Mittelchen hat wo die Haare ganz ordentlich wachsen, wär es ok oder? Stinkt echt so scheisse damit? Und wirklich kein Eingriff in den Hormonhaushalt???
