

---

Subject: Ein paar Fragen

Posted by [help\\_me](#) on Wed, 10 Oct 2007 15:12:16 GMT

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

---

Hallo erstmal,

Ich habe seit ca. 2 Stunden im Forum allemöglichen Threads gelesen und mir ist immer noch nicht ganz klar was ich genau unternehmen soll.

Ich bin männlich, 18 Jahre alt und habe schon seit ich 16 bin Haarausfall. Anfangs war es noch nicht so schlimm also hab ich gewartet, aber nun hat es große Ausmaße angenommen und mein Haar ist schon sehr dünn. Am Scheitel kann man sogar sehr gut die Kopfhaut sehen.

Ich habe for Propecia zu nehmen und dazu auch NEM.

Meine Frage ist nun ob ich einfach alle für den Haarwuchs relevanten NEM zu mir nehmen soll und wie viel. Werden die verlorenen Haare auch mal nachwachsen? Oder muss ich schon zufrieden sein wenn es nur gestoppt wird oder sogar nur verlangsamt? Soll ich mir überhaupt Hoffnungen machen oder mich damit abfinden das ich spätestens in 5 Jahren keine Haare mehr habe?

Ich könnte mich damit abfinden der Rest meines Lebens Tabletten zu schlucken, aber ich möchte nicht anfangen mir immer neue Cocktails zu mischen usw.

EDIT:

Interessant wär auch zu wissen welche Shampoos am besten sind.^^

Benutze zur Zeit einen normalen Shampoo.

---

---

Subject: Re: Ein paar Fragen

Posted by [stef84](#) on Wed, 10 Oct 2007 17:23:22 GMT

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

---

Fang mit Finasterid an. Prpecia ist zu teuer. Nimm ein Finasterid Generikum oder Proscar und teil das dann in 4 Teile. Das reicht fuer den Anfang. Wenn du willst, nimm noch 15-20mg Zink, 5mg Biotin und einen Vitamin-B-Komplex!

Shampoo ist egal! Das hat keinen Einfluss auf die AGA.

---

---

Subject: Re: Ein paar Fragen

Posted by [help\\_me](#) on Thu, 11 Oct 2007 12:53:29 GMT

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

---

Danke sehr.^^

Ich hätte da noch eine Frage. Ich habe auch noch leichten Eisenmangel. Ich hab gelesen das es das Haarwachstum beeinflussen kann und wollte fragen ob es egal ist wenn man einfach frei erhältliche Eisen-Tabletten nimmt oder ob man sich dafür vom Arzt etwas spezielles verschreiben lassen muss.

Wenn es möglich ist, wie viel mg müsste ich dann am Tag nehmen?

---

---

Subject: Re: Ein paar Fragen

Posted by [stef84](#) on Thu, 11 Oct 2007 13:20:01 GMT

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

---

Nein du kannst herkömmliche eisen-Supplements in der Apotheke oder (eher empfohlen, da billiger) im Supermarkt kaufen. Ich wuerde 10-15mg empfehlen, wenn der Eisenmangel nur leicht ist.

Wer hat denn den Eisenmangel festgestellt? Ich denke mal ein Arzt, also wird er auch nicht so schlimm sein, wenn er nichts verschrieben hat! Daher sollten 10-15mg reichen. Und a Eisenmangel kann durchaus Haarausfall verursachen. Aber da sich Eisen und Zink bei der Aufnahme behindern wuerde ich, wenn es denn ueberhaupt Zink sein soll, nur 5-10mg empfehlen und dann möglichst nicht mit Eisen zusammen.

Aber ein Muss fuer dich: Finasterid und Eisen!

Aber dein HA scheint nach dem Ludwig-Muster zu verlaufen Vielleicht ist der HA ja doch durch den Eisenmangel verursacht worden. Wenn der Blutcheck schon älter ist, vielleicht doch nochmal nach Eisen gucken.

---

Subject: Re: Ein paar Fragen

Posted by [help\\_me](#) on Thu, 11 Oct 2007 13:39:28 GMT

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

---

Er hatte mir damals etwas verschrieben, aber es ist schon 3 Jahre her und ich hab dann nach paar Monaten geschludert und sie nicht weiter eingenommen.

Ich glaube das mein HA wirklich vom Eisenmangel beeinflusst wird denn er tritt auch überall auf und nicht nur an den Schläfen. Deswegen hatte ich es am anfang auch ausgeschlossen Minoxidil zu nehmen weil es topisch aufgetragen wird. Und ich denke mal das die Tablettenform wieder rezeptpflichtig ist. Ich weiß nicht ob mir der Hautarzt beide verschreiben wird, wenn ich ihn darum frage.

---

Subject: Re: Ein paar Fragen

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 11 Oct 2007 13:41:29 GMT

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

---

help\_me schrieb am Don, 11 Oktober 2007 15:39Er hatte mir damals etwas verschrieben, aber es ist schon 3 Jahre her und ich hab dann nach paar Monaten geschludert und sie nicht weiter eingenommen.

Ich glaube das mein HA wirklich vom Eisenmangel beeinflusst wird denn er tritt auch überall auf und nicht nur an den Schläfen. Deswegen hatte ich es am anfang auch ausgeschlossen Minoxidil zu nehmen weil es topisch aufgetragen wird. Und ich denke mal das die Tablettenform wieder rezeptpflichtig ist. Ich weiß nicht ob mir der Hautarzt beide verschreiben wird, wenn ich ihn darum frage.

Tablettenform von was? Du meinst doch nicht Minoxidil? Finger weg von Minoxidil oral! Das wird eh kein Arzt verschreiben...

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [help\\_me](#) on Thu, 11 Oct 2007 13:51:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke das du so schnell gepostet hast.  
Wäre grade fast zum Arzt gelaufen.  
Dann werde ich vll auch noch minoxidil topisch auftragen, obwohl das alles ziemlich teuer werden dürfte.  
Was solls, alles für die Haare!

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [jutta62](#) on Thu, 11 Oct 2007 14:13:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...wenn dein Arzt dir damals a): Eisentabletten verschrieben hat, b): Die Krankenkasse die Kosten dafür übernommen hat, dann hattest du nicht nur einen "Eisenmangel", sondern einen mit Anämie. Gängig behandelt wird dies mit ferro sanol duodenal Kapseln (eine enthält 100mg zweiwertiges Eisen, Dosierung nach ärztl. Anordnung), ggf. in Kombination mit einem hochdosierten Vit.B-Komplex.

Ich würde dir raten, evtl. denselben Arzt aufzusuchen. Für einen kompletten Eisenstatus brauchst du: Ein kleines Blutbild; Eisen; Ferritin; Transferrin (u.-Sättigung).

Die letzteren drei Werte muß man sich evtl. erkämpfen, dürften bei deiner Vorgeschichte aber kein Problem sein, außerdem wäre- sollte der Mangel noch bestehen- wichtig die Ursache zu finden>>>geh zum Arzt (nicht in den Supermarkt )!

Gruß, Jutta

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [help\\_me](#) on Thu, 11 Oct 2007 14:23:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, genau so hießen die Tabletten. Aber einen Vitamin B Komplex hatte er mir nicht verschrieben. Naja, ich glaube ich weiß was den Eisenmangel damals hervorgebracht hatte.^^ Ich war Vegetarier und nahm kein Fleisch o.ä. zu mir. Ich dachte es wäre so in Ordnung da ich sehr viel Gemüse und Obst usw gegessen hab. Aber im Moment ess ich hauptsächlich Junkfood...ich weiß das ist nicht sehr klug.

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [jutta62](#) on Thu, 11 Oct 2007 14:57:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

- damals warst du 15 Jahre alt, richtig?

Die lange Eisenmangelanämie und leere Eisenspeicher (Ferritinwert) können u. U. Haarausfall verursachen, vorsichtig ausgedrückt: Begünstigen.

Was hält dich davon ab zum Arzt zu gehen, bevor du mit 18 Jahren zu den letzten Mitteln der Wahl greifst? (Ich verdamme diese hiermit nicht, meine aber du bist zu jung dafür, es sind keine "Mittelchen", die man schluckt oder aufträgt, bis eine Besserung eintritt und dann kann man wieder darauf verzichten...).

Informiere dich im Einsteigerthread (der im Frauenforum ist auch für Männer nicht unnütz )- und entscheide dann...

Jutta

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [help\\_me](#) on Thu, 11 Oct 2007 15:39:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verstanden.

Ich werd erst mal zum wieder zu einem allgemeinen Arzt gehen und gucken was er dazu sagt.Doch trotzdem spricht bei mir viel dafür das es erblich ist, denn mein Vater, Onkel usw haben alle schon mit 20-25 Haarausfall bekommen.

Natürlich wär mir viel lieber wenn es nicht erblicher HA ist sonder auf Eisenmangel basiert.

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [jutta62](#) on Thu, 11 Oct 2007 17:05:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...aha mit 20-25, dann hast du ja noch ein bisschen Zeit - da würde ich versuchen andere ursächliche Faktoren auszuschließen. Möchte aber keine "falschen" Hoffnungen wecken...

Viel Glück

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [stef84](#) on Thu, 11 Oct 2007 22:20:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geh zum Hautarzt und lass ein kleines Blubild machen! Punkt!  
Fang nicht mit irgendeiner Therapie an, bevor du nicht Klarheit hast, dass dein HA nicht doch aufgrund Eisenmangels ist!  
Auch abgesehen von den Haaren wäre es sinnvoll das zu checken!

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [jutta62](#) on Fri, 12 Oct 2007 08:53:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

: Genau so habe ich es (in etwa) gemeint...

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [stef84](#) on Fri, 12 Oct 2007 11:47:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es von 2 Leuten zu hören macht ihm sicher noch klarer, dass er das tun sollte

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [help\\_me](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:07:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja genau. Danke.

---

Subject: Re: Ein paar Fragen  
Posted by [Lexus](#) on Sun, 14 Oct 2007 07:25:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

hör bloß nicht auf Leute, die naturgemäß überhaupt keine Ahnung von männlichem Haarausfall haben und verliere keine Zeit. Zu 99% ist dein Haarausfall erblich bedingt, der

Eisenmangel kann das Ganze natürlich noch verschlimmern, aber ist als alleinige Ursache auszuschliessen. geh zum Arzt, lass die Tests machen, hör ihm zu, aber frag sicherheitshalber hier nochmal im Forum nach. Die Leute hier haben mehr Ahnung von HA als jeder Arzt!

Diese ganzen NEM sind nicht zwingend nötig. Ich nehm zwar auch Sachen wie Grüner Tee Extrakt, MSM oder Fischöl, aber eher für die allgemeine Gesundheit. Das Einzige was ich nur für die Haare nehme ist Biotin (vom Aldi) und kieselerde (Pulver von ebay). von Zink rate ich ab, zuviel kann für die Haare auch schädlich sein. Letztendlich ist aber alles deine Entscheidung!

Viel Glück

Gruß

Daniel

---