

---

Subject: mehr ha bei 1x Anwendung??

Posted by [Alex1](#) on Tue, 24 Jan 2006 12:17:04 GMT

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

---

Hallo,

bin 17 Jahre und benutze jetzt ca schon seid 9 Monate Minoxidil.

nach 3 Monate hatte ich so gut wie kein ha mehr.

vor ca 5 Wochen hab ich Minoxidil reduziert, und zwar von 2 auf 1 mal pro tag Anwendung.

Zurzeit fallen mir mehr Haare aus (ca 100 am tag) hat das mit dem reduzieren der Anwendung auf 1 mal etwas zutun. oder durch den psychischen Stress denn ich ca vor 2 Monate hatte..?? der arzt meinte meine Blutwerte sind gut.

achja ich trage Minoxidil nur in den GHe auf,der Ha ist aber auf dem ganzen Kopf(hauptsächlich Oberkopf) mein Vater hat GHE und ne liche Tonsur, und von meiner mutter ihrer Seite hat mein opa auch nur GHe. werd ich das gleich später haben oder kann es sogar noch schlimmer werden??

Danke für eure Zeit.

MFG Alex

---

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??

Posted by [chris1000](#) on Tue, 24 Jan 2006 18:28:58 GMT

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

---

hi alex,

seh es mal unkompliziert: du hattest vor minox HA, dann hast du ihn mit minox gestoppt. jetzt reduzierst du die dosis auf die hälfte und stellst wieder vermehrt HA fest.

meine meinung: klar, es gibt nen ganzen haufen gründe, weshalb der HA plötzlich wieder verstärkt auftritt (jahreszeitlich bedingt, stress, schubhafter verlauf), aber der WAHRSCHEINLICHSTE liegt deinen schilderungen zufolge wohl auf der hand: du hast die anwendung des mittels, dass bei dir offensichtlich gut angeschlagen hat, massiv eingeschränkt!

könnte mir daher nicht vorstellen, auch nur eine einzige sekunde zu zögern und würde sofort wieder zum alten behandlungsschema zurückkehren!

Ig,  
chr.

---

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??

Posted by [Alex1](#) on Tue, 24 Jan 2006 23:02:07 GMT

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

---

Danke erstmal,

ja aber wiso hab ich am ganzen Kopf Ha??

ich trage Minoxidil nur in den GHe auf.

Wen man das jetzt aufeinmal reduziert hat das dann Asuwirkung auf dem ganzen Kopf??

MFG Alex

---

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 24 Jan 2006 23:04:29 GMT

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

---

Eigentlich nein! Aber eigentlich sollte Minox auch nur da wirken, wo du es aufträgst, aber es wirkt trotzdem fast auf dem ganzen Kopf.

Diese Frage bringt dich nicht wirklich weiter. Setz das Zeug wieder so an, wie es angewandt werden soll und sieh weiter. Chris hat in dem Punkt absolut Recht.

By the way... Ein Regimen, was anschlägt, solltest du nicht verändern, wenn du keine Nebenwirkungen hast. Du hast schließlich was zu verlieren...

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??

Posted by [Alex1](#) on Tue, 24 Jan 2006 23:14:51 GMT

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

---

ja schon, aber mich kotzt das 2x mal am tag an... und dann sind die Haare danach sehen dei haare immer so kacke aus :-/

was kann ich noch gegen meinen Ha tun mit meinen 17 Jahren?? ich hab jetzt 3 Monate lang Nems genommen, hat meine Haare aber nur dicker, burstiger und dunkler gemacht. aber mein Ha nicht gestoppt...

habe folgende Nems genommen:

Beta Karotin 12.500I.U.

Coenzyme Q10, CoQsol 2,5mg

Kupfer, Aminosäure Chelat 1mg

Grüner Tee Extrakt (polyphenol-catechin) 5mg

L-Cystein 50mg

Quercetin, Eukalyptus 50mg

Selen, l-selenomethione 100mcg

Vitamin C 450mg

Vitamin E (d-alpha tocopherol) 200I.U.

---

Zink, Aminosäure Chelat 22mg  
OPC  
Biotin 5mg  
Vitamin B -Complex

habe das 3 Monate lang genommen aber hat nicht wirklich was gebracht.. sind die zu niedrig dosiert??  
darf ich in meinem alter überhaupt schon nems nehmen??

MFG Alex

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 24 Jan 2006 23:29:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja Alex, man kann nicht alles haben. Natürlich ist die Anwendung von Regaine zwei Mal täglich nicht sonderlich toll. Du musst einfach einen Weg finden, wie du dich damit arrangierst.

Zu den NEMs:

Da geht es ein wenig kreuz und quer. Du kannst auch nicht erwarten, dass dir das innerhalb von drei Monaten deine Haare zurück bringt oder diese toll aussehen lässt. Betrachte das als Investition in deine Haar-Zukunft.

Fang mal so an:

15mg Zink (als Zink-Histidin aus der Apotheke)  
400mg Magnesium (auch aus der Apotheke)  
300mg Vitamin C (aus der Drogerie)  
Vitamin B-Komplex mit Biotin (aus der Drogerie)  
NAC oder ACC 600mg oder mehr

Das ganze pro Tag.

Natürlich kannst du in deinem Altern NEMs nehmen, eher noch, als Medikamente.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??  
Posted by [Alex1](#) on Tue, 24 Jan 2006 23:56:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke frankfurter,

ich hab mir eine Liste gestern erstellt, mit dem ich nächsten Monat anfangen wollte:  
schau mal und sag was überflüssig ist oder was ich daran noch ändern soll:

Biotin 5 mg  
Kieselerde 350 mg,  
Vitamin E 200 I.E  
Lysin & Grüner Tee L-Lysin 500mg, Polyphenole 200mg  
Selenit Natriumselenit (= 50µg Selen)  
OPC Bioflavonoide 200 "73mg OPC, 200mg Vitamin C  
Vitamin C 300mg Vitamin C (Ascorbinsäure)  
Zink Zinkgluconat (= 15mg Zink)  
NAC 250mg N-Acetyl-Cystein  
FOLSAEURE RATIOPHARM 5 mg  
Vitamin B Komplex  
MELATONIN 3mg oder  
MELATONIN 1mg

MFG Alex

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 25 Jan 2006 00:06:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK... Meine Meinung:

Biotin 5 mg  
Zu viel! 100 Mikrogramm sind genug.

Kieselerde 350 mg  
Raus damit!

Vitamin E 200 I.E  
Zu viel. 20.

Lysin & Grüner Tee L-Lysin 500mg  
Grüner Tee, 1 bis 2 Liter am Tag.

Polyphenole 200mg  
?

Selenit Natriumselenit (= 50µg Selen)  
Kein Selen.

OPC Bioflavonoide 200 "73mg OPC  
?

200mg Vitamin C  
Vitamin C 300mg Vitamin C (Ascorbinsäure)  
OK.

Zink Zinkgluconat (= 15mg Zink)  
OK.

NAC 250mg N-Acetyl-Cystein  
600mg.

FOLSAEURE RATIOPHARM 5 mg  
?

Vitamin B Komplex  
OK.

MELATONIN 3mg oder  
MELATONIN 1mg  
Nein! Keine Hormone in deinem Alter.

Andere werden anderer Ansicht sein. Ich bin gespannt, wer dazu noch was schreibt

Grüße vom  
FrankfurtER

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??  
Posted by [chris1000](#) on Wed, 25 Jan 2006 09:35:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Mit, 25 Januar 2006 00:04By the way... Ein Regimen, was anschlägt, solltest du nicht verändern, wenn du keine Nebenwirkungen hast. Du hast schließlich was zu verlieren...

\*vorbehaltloszustimm\*

alex, schätz dich glücklich, dass minox anschlägt und geh wieder auf dein ursprüngliches behandlingsschema zurück. alles andere ist vorläufig mal nur spekulation...

wenn dich dein haarbild nach der anwendung stört, würd ich dir empfehlen, minox-alternativen auszuprobieren.

genhair sensitive zB ist binnen 10 min trocken, lässt sich danach problemlos ausfrisieren, hinterlässt auch keine rückstände oder ölt das haar ein oder so -> find ich besonders am morgen toll, wenn ich in eile bin...das nur als beispiel.

Ig,  
chr.

---

Subject: Meine Meinung :)

Posted by [Quick](#) on Wed, 25 Jan 2006 22:43:12 GMT

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

---

Alex1 schrieb am Mit, 25 Januar 2006 00:56Danke frankfurter,

ich hab mir eine Liste gestern erstellt, mit dem ich nächsten Monat anfangen wollte:  
schau mal und sag was überflüssig ist oder was ich daran noch ändern soll:

Biotin 5 mg

Kieselerde 350 mg,

Vitamin E 200 I.E

Lysin & Grüner Tee L-Lysin 500mg, Polyphenole 200mg

Selenit Natriumselenit (= 50µg Selen)

OPC Bioflavonoide 200 "73mg OPC, 200mg Vitamin C

Vitamin C 300mg Vitamin C (Ascorbinsäure)

Zink Zinkgluconat (= 15mg Zink)

NAC 250mg N-Acetyl-Cystein

FOLSAEURE RATIOPHARM 5 mg

Vitamin B Komplex

MELATONIN 3mg oder

MELATONIN 1mg

MFG Alex

Biotin 5mg

OK

wobei 10mg also 2xtgl. bewiesen besser/schneller wirkt,biotin unterstützt hochdosiert zugeführt die bildung von keratin(sorgt für feste gesundaussehende haare)/(stabilität und festigkeit der zelle),man sollte es aber nicht ein lebenslang so hochdosiert nehmen(als kur),da es nach neuesten studien den nüchtern blutzucker senkt.

kieselerde(silizium) ist mit 250mg auch ok, ob es allein gegen aga hilft, kei plan-->glaub eher nicht, aber ein mangel verursacht haarausfall,da silizium am aufbau von gewebe ist, ists ok

vitamin E(antioxidative wirkung) nicht über 400mg am tag. am besten 300mg, du nimmst ja auch noch etwas über die nahrung auf

I-lysin, kein plan!

polyphenole 200mg ist ok, wirkt auch antioxidativ

selen mind. 100mikrogr. wenn du 50mikrogr. tbl nimmst wird eh weniger resorbiert, im frauenforum wurde mindestens 300mikrogr. empfohlen wenn man tbl nimmt

bioflavonoide---auch antioxidative wirkung, aber hey das würd ich echt durch citrusfrüchte ersetzen, nur tbl iz doch blöd

vitamin C laut tino mind. 1000mg tgl

zink 15mg anfangs ok, kannst auch kurweise mehr nehmen, bis zu 25mg, aber dann musst du zusätzlich eisen und kupfer supplementieren!!!

nac---> dosen bis 600mg werden zum schleimlösen benutzt über 1gr sollte es schon tgl sein wenn mans richtig machen möchte. als nichtraucher reicht vielleicht 1gr.

folsäure 5mg, meines erachtens zuviel, genauso wie 10mg, kann zu ganz schlimmen fettstühlen und verdauungsproblemen führen! 1,25-2,5mg würd ich nehmen.

vitamin b komplex

ok-wenn alle empfohlene tagesdosis

melatonin als neuanfänger 1mg zur beobachtung, kannst ja später immernoch hochfahren..

Quick

---

Subject: Re: Meine Meinung :)  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 26 Jan 2006 14:35:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Hey,

danke Quicky

dann werd ich mir mal das Zeugs reinhauen^^  
wielange gilt bei dir ne Kur? 3 Monate??6 Monate??

MFG alex

---

---

Subject: Re: mehr ha bei 1x Anwendung??  
Posted by [Alex1](#) on Thu, 26 Jan 2006 14:37:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke dir.

hmm ich werde in 2 Monaten 18. Trotzdem noch zu früh um Hormone einzunehmen?

MFG Alex

---

---

Subject: Re: Hilfeeeeeeeeeeeeee  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frankfurter

Ich denke mal du scherzt teilweise,..aber ich kommentiere es trotzdem mal:-)

"Biotin 5 mg  
Zu viel! 100 Mikrogramm sind genug.

Im Rahmen einer Dermatose nimmt man eigentlich anfangs 10-15 mg Biotin,..und 5 mg zur Erhaltungsbehandlung.

"Kieselerde 350 mg  
Raus damit!"

Was hast du gegen Kieselerde?Hat mein Haar immer krftig gemacht-

"Vitamin E 200 I.E  
Zu viel. 20."

Falls das kein Witz ist,..reicht das nichtmals für einen Placeboeffekt.Mindestens 400IE.

"Selenit Natriumselenit (= 50µg Selen)  
Kein Selen."

Gerade Selen.50 mg sind auch unterm Placeboeffekt.100 mg da er noch jung ist,..100-150,..besser 150 anfangs.

"OPC Bioflavonoide 200 "73mg OPC



Ist ok.

"200mg Vitamin C  
Vitamin C 300mg Vitamin C (Ascorbinsäure)  
OK."

Passt zu der Spielzeugdosis NAC,..kann aber so ganz sicher nicht wirken.Mindestens 1000 mg NAC und 1000 mg Vit C anfangs.

"FOLSAEURE RATIOPHARM 5 mg  
?"

Ja klar,..das ist sehr wichtig wenn er mutierte AR hat.Die hauen nämlich das Homocystein hoch.

"MELATONIN 3mg oder  
MELATONIN 1mg  
Nein! Keine Hormone in deinem Alter."

Hmmm...hier würde ich zustimmen.In sehr jungen Jahren hat er noch genug davon.

Gruss Tino

---

Subject: Re: Meine Meinung :)  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 26 Jan 2006 22:27:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

b-komplex nur tagesdosis? da kann man doch einiges mehr nehmen,..

---

Subject: Re: Meine Meinung :)  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 22:31:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"),da es nach neuesten studien den nüchtern blutzucker senkt."

Das macht es weil es die Insulinsensivität(aufnahme am Rezeptor) verbessert?

Hab nur Studien am Tier,..hier irgendwo.

---

---

Subject: Re: Hilfeeeeeeeeeeeeeee

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 26 Jan 2006 23:09:41 GMT

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

---

Hey Tino,

wir haben bezüglich der Dosierung von NEMs recht unterschiedliche Vorstellungen. Ich bin in der Hinsicht eher der moderate Typ

Darf ich mich selbst zitieren?

Zitat:Andere werden anderer Ansicht sein. Ich bin gespannt, wer dazu noch was schreibt

Das war ein Wink mit dem Zaunpfahl in deine Richtung

Alex1 muss am Ende selbst entscheiden, was er in welcher Dosierung nimmt. Dazu muss er sich schlau machen. Drei Postings, die ihm 3g Vitamin C plus 2g NAC empfehlen, verdummen ihn mehr, als sie ihn schlau machen...

Grüße vom  
FrankfurtER

---