
Subject: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [abc123](#) on Tue, 17 Nov 2009 11:03:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

wollte mal fragen was ihr für erfahrungen mit parker lewis alternativ versuch gemacht habt und ob ihr vllt noch irgendwelche tipps/änderungen habt.

hab mich beim regimen an stef 84 orientiert, damit wollte ich anfangen:

Vitamin B-Komplex
Biotin 5mg
Zink 20mg
Eine große Tasse grüner Tee
Omega-3 2000mg
DIM 100mg
Arginin 5g
Maca 3g

will dazu noch KET shampoo benutzen, und trinke jetzt schon 3 mal täglich
stiefmütterchenkrauttee (gegen mein SE)
über tipps/maßnahmen zum SE würde ich mich ebenfalls freuen.

würde nach ausreichender probezeit des alternativ versuchs weitere Maßnahmen ergreifen:

*fin (minimalste dosis, 3 wochen - 1 woche pause?),

*Minox (Foam oder normal, 2 oder 5 % ??),

*Fluta(welches Produkt?)

*und/oder Spiro (welches produkt?) dazunehmen.

was sagt ihr dazu? in welcher reihenfolge welches produkt zum regimen hinzufügen?

bitte auch immer die beste bezugsquelle angeben

Zu mir: bin 21 jahre alt und hab den HA mit 16 zum ersten mal bemerkt.
Hab mit Minox angefangen und es eine weile benutzt und bin dann auf fin umgestiegen. bei
beidem konnte ich keine deutliche besserung feststellen, man muss aber dazu sagen dass ich mir
wohl erhofft hatte meinen alten status wiederherzustellen.

habe fin abgesetzt weil ich mir einbildete sunken eyes bekommen zu haben (nach gut 1,5 jahren).
ich finde es echt problematisch NWs/veränderungen festzustellen, wenn man sich jeden tag im
spiegel sieht.

was meint ihr?

jetzt wirds echt kritisch, die ausdünnung macht sich am gesamten oberkopf bemerkbar, stärker aber am scheitel entlang (ludwig-muster)

Die haare sind am ganzen oberkopf sehr dünn, der HA geht an den seiten bis zum "rand" des kopfes, man könnte rechts und links zum hinterkopf eine gerade linie ziehen und alles was dazwischen liegt ist vom HA betroffen. also im endeffekt das typische glatzenn muster. Um es kurz zu fassen mein HA ist meiner Meinung nach ziemlich aggressiv.

Dazu wurde bei mir im november 2008 eine schilddrüsenunterfunktion festgestellt. nehme seitdem L-thyroxin.

die dosis wurde schrittweise erhöht, sodass ich mittlerweile bei thyroxin 50 angekommen bin laut arzt erstmal die passende dosis.

veränderungen hab ich leider keine gespürt, antriebslosigkeit, schlappheit - keine bemerkbaren verbesserungen.

gerne auch erfahrungen/tipps hierzu!

also ich danke euch und weiß dass es ziemlich mühsam ist, ich mich aber freuen würde wenn ihr euch ernsthaft mit meinem beitrag beschäftigt (auch wenn er ziemlich ungeordnet ist).

habe versucht alle meine fragen hier rein zu packen, damit ich nicht noch 5 weitere threads eröffnen muss oder 1000mal nachfragen!

Ich möchte meinen versuch sorgfältig und geplant durchführen und nichts vergessen, damit ich diese maßnahmen dann auch abhaken kann.

LG

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [Homers](#) on Tue, 17 Nov 2009 12:32:01 GMT

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

abc123 schrieb am Tue, 17 November 2009 12:03hi,

wollte mal fragen was ihr für erfahrungen mit parker lewis alternativ versuch gemacht habt und ob ihr vllt noch irgendwelche tipps/änderungen habt.

hab mich beim regimen an stef 84 orientiert, damit wollte ich anfangen:

Vitamin B-Komplex

Biotin 5mg

Zink 20mg

Eine große Tasse grüner Tee

Omega-3 2000mg

DIM 100mg

Arginin 5g
Maca 3g

willst du damit die aga stoppen? vergiss es...

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [stef84](#) on Tue, 17 Nov 2009 18:04:27 GMT

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

Bei mir hat es funktioniert. Ich hätte es am Anfang auch nicht geglaubt!

Bei einer schleichenden AGA kann es eventuell wirklich helfen. Bei einer aggressiven AGA sicher nicht.

Allerdings würde ich eher Fin als "Erstschlag" empfehlen. Wer es nicht verträgt kann das ja mal versuchen. Besser als nichts...

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [pracz](#) on Tue, 17 Nov 2009 20:14:24 GMT

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

mit se ist doch seborrhoisches ekzem gemeint, oder? könntest du mir paar infos bezüglich dem stiefmütterchenkrauttee geben? wo haste den her? wirkt der gut gegen das ekzem?

gruß

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [abc123](#) on Tue, 17 Nov 2009 20:31:48 GMT

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

hmm dann seh ich bei mir wohl eher schlechte chanche. meine aga ist schon ziemlich aggressiv.

macht denn eine kombi aus alternativ regimen und fin 0,5 3 on 1 off sinn?
evtl noch ergänzen mit fluta, minox oder einem anderen mittel?

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 19 Nov 2009 20:01:43 GMT

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

kein Fluta.. wenn du agressive Aga hast hilft nur Finasterid und Minoxidil ...

wobei viele die Erfahrung machen, das es besser ist erst ca. 6 Monate Fin zu nehmen und dann erst Minox.. hab ich selbst festgestellt, das diese Leute mehr Neuwuchs zu verzeichnen hatten!

Du musst wissen was die Haare dir wert sind ... und dir muss auch klar sein, das dies nur eine Verzögerung deines Problems darstellt...

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [abc123](#) on Fri, 20 Nov 2009 00:19:35 GMT

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

gut jetzt bin ich ein bisschen verwirrt.

also dass die nems bei meiner aggressiven aga nicht wirken kann ich mir vorstelle.

mir wurde vorgeschlagen fin in minox aufzulösen und als topical zu benutzen. du sagst jetzt lieber 6 mon fin dann erst minox.

um ehrlich zu sein weiß ich nicht wofür ich mich entscheiden soll.

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [jpo03](#) on Fri, 20 Nov 2009 00:46:59 GMT

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

@ abc123 :

du kannst auch eine kombination aus beidem praktizieren, falls du dir nicht sicher bist.

15 mg fin in minox lösen und dazu, um nicht eine Überdosis an fin zu konsumieren, 0,25 mg fin oral einnehmen.

es gibt hier auch Nutzer, die zur topischen 15mg Variante, zusätzlich noch 1 mg oder mehr an fin zu sich nehmen.

Möglich ist also beides.

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 20 Nov 2009 06:46:17 GMT

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

ja möglich ist beides!

Wobei halt Minox mit Finasterid keine zulässige Kaufbare Lösung darstellt! Ist halt ein "Experiment" .. an deiner Stelle (wenns dir wichtig ist) würd ich mit 5mg Proscar geviertelt anfangen und nach nem halben Jahr ca. weitersehen!

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Nov 2009 08:42:35 GMT

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

pracz schrieb am Tue, 17 November 2009 22:14 könntest du mir paar infos bezüglich dem stiefmütterchenkrauttee geben? wo haste den her?

gruß

http://medizinfuchs.de/preisvergleich/stiefmuetterchenkrauttt ee-100-g-heinrich-klenk-pzn-3962194.html/search_referer/stie fm%FCtterchen/is_post/1/order/name_asc/search_cat_referer/1

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [pracz](#) on Fri, 20 Nov 2009 08:44:44 GMT

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

danke danke

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [abc123](#) on Fri, 20 Nov 2009 09:54:48 GMT

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

hmm ist das nicht ein bisschen viel fin? hab keine lust auf heftige NWs.

gibts den schon (vertrauenswürdige) erfolgsberichte mit dem in minox aufgelösten fin?

lg

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [abc123](#) on Sat, 21 Nov 2009 09:51:35 GMT

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

noch eine frage: meint ihr minox ist sinnvoll bei leuten die ein SE haben? minox greift die kopfhaut doch eher noch mehr an oder?

in der wirkung dürfte es aber nicht anders als bei leuten ohne SE sein!?

danke

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 21 Nov 2009 17:12:19 GMT

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

kann ich nix zu sagen.. wenn du SE hast, solltest du schnell mit Ket anfangen!

Das und Fin reichen fürs erste halbe / Jahr erstmal.. damit solltest du auch Erfolg haben!

Subject: Re: parker lewis alternativ versuch - eure meinung?

Posted by [abc123](#) on Tue, 24 Nov 2009 10:19:06 GMT

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

Ich war beim Arzt und der meinte dass es sich bbei meiner sd unterfunktion wohl um eine hashimoto handelt.

mein tsh liegt derzeit noch bei 2,8 weshalb der arzt meine dosis thyroxin auf 75 erhöht hat. er meinte er will meinen tsh wert auf ca 1,5 drücken.

außerdem könnte ich zusätzlich 100 mikrogramm selen nehmen.

er meinte außerdem dass meine symptome (lustlosigkeit, schnelles ermüden etc.) erst weggehen wenn die sd richtig eingestellt ist.

wie gesagt habe ich seit beginn der sd therapie keine besserung gespürt.

habt ihr vllt noch tipps zu hashimoto (zusätzliche Mittel o.ä.) und was bedeutet das für meinen ha?

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?

Posted by [NW5a](#) on Tue, 24 Nov 2009 11:56:19 GMT

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

Hallo,

was soll denn DIM sein ?

Gruß

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?

Posted by [abc123](#) on Tue, 24 Nov 2009 15:03:20 GMT

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

[http://www.supersmart.com/en--DIM-\(Di-indolylmethane\)--Hormonal-modulators-precursors--0476](http://www.supersmart.com/en--DIM-(Di-indolylmethane)--Hormonal-modulators-precursors--0476)

genaueres kann dir vllt stef84 sagen

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [stef84](#) on Tue, 24 Nov 2009 18:23:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Tue, 24 November 2009 12:56Hallo,

was soll denn DIM sein ?

Gruß

<http://en.wikipedia.org/wiki/3,3%27-Diindolylmethane>

DIM soll den Östrogenstoffwechsel modulieren.
Es soll die Östrogenrezeptoren blockieren, das freie Testosteron erhöhen und PSA senken,
das durch DHT stimuliert wird.

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [Gast](#) on Thu, 26 Nov 2009 21:49:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

abc123 schrieb am Tue, 24 November 2009

16:03[http://www.supersmart.com/en--DIM-\(Di-indolylmethane\)--Hormonal-modulators-precursors-0476](http://www.supersmart.com/en--DIM-(Di-indolylmethane)--Hormonal-modulators-precursors-0476)

Na wenn du da bestellst, bist du bald arm.

Versuchs mal lieber hier:

http://www.swansonvitamins.com/Search?viewAll=true&ns=P_Flag-SwansonItem|1||P_Rank-NoOrders&ntt=DIM&keyword=DIM&startPage=0&numRows=11&ntk=Level1&numIte ms=10

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [stef84](#) on Sat, 28 Nov 2009 16:56:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninja88 schrieb am Thu, 26 November 2009 22:49abc123 schrieb am Tue, 24 November 2009
16:03[http://www.supersmart.com/en--DIM-\(Di-indolylmethane\)--Hormonal-modulators-precursors-0476](http://www.supersmart.com/en--DIM-(Di-indolylmethane)--Hormonal-modulators-precursors-0476)

Na wenn du da bestellst, bist du bald arm.

Versuchs mal lieber hier:

http://www.swansonvitamins.com/Search?viewAll=true&ns=P_Flag-SwansonItem|1||P_Rank-NoOrders&ntt=DIM&keyword=DIM&startPage=0&numRows=11&ntk=Level1&numltes=10

120 Kapseln für 20 Euro

oder 30 Kapseln für 5.99\$ -> 120 = 24 \$ -> 16 Dollar (aber OHNE die Frachtgebühren für die Verschiffung aus den USA)

...ist ja ein riesen Unterschied...

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?

Posted by [abc123](#) on Mon, 07 Dec 2009 14:08:18 GMT

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

aktuelle blutwerte:

[File Attachments](#)

1) [Blutuntersuchung 25.11.09 A1.JPG](#), downloaded 358 times

Patient: [REDACTED], [REDACTED]

Patient-ID: [REDACTED]

Laborärztlicher-Endbefund

Material: SE EDTA BZV

Leider haben wir keine Anforderungen an das Material.
NaF-Röhrchen.

Bitte teilen Sie uns mit, welche Tests durchgeführt werden sollen, falls Sie benötigt werden.
Sie erreichen uns unter der Telefonnummer [REDACTED].
Vielen Dank!

TSH (sensitiv)
T3, frei (FT3)
T4, frei (FT4)

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [abc123](#) on Mon, 07 Dec 2009 14:10:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Blutuntersuchung 25.11.09 B1.JPG](#), downloaded 295 times

Patient: [REDACTED]

Patient-ID: [REDACTED]

Laborärztlicher-En

Material: SE EDTA BZV
Gamma-Globulin
Elektrophoresekurve

Hämatologie

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [stef84](#) on Mon, 07 Dec 2009 20:30:09 GMT

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

Du könntest mal Zink substituieren und beobachten. Ist etwas niedrig. Ist ein Versuch wert, denn schaden kann es nicht. 15-20mg täglich.

TSH ist an der oberen Grenze. Hattest du auch nicht mal was gesagt, wegen SD-Unterfunktion!?

An Morbus-Cushing glaube ich nicht. Cortisol ist nur leicht erhöht. Das kann auch mal schwanken. Aber unabhängig vom Haarausfall könnte man mal einen Dexa-Hemmtest machen. Aber wenn du keine Beschwerden dahingehend hast, ist das eigentlich nicht nötig.

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [abc123](#) on Mon, 07 Dec 2009 21:36:17 GMT

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

Danke für die antworten!

@Stef84

ja hab eine sd unterfunktion, angeblich hashimoto obwohl TRAK und TPO AK normal waren. das ultraschall bild soll eindeutig gewesen sein.

die blutwerte wurden genommen als ich schon auf L-thyroxin 50 war.

mein tsh wert war am anfang der therapie bei ca 7,6.

bin jetzt auf L-thyroxin 75.

hab am freitag einen termin beim endokrinologen, hoffe der hilft mir dann weiter.

Ig

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?

Posted by [abc123](#) on Sat, 09 Jan 2010 14:26:08 GMT

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

Hi,

nachdem mein cortisol 2 mal erhöht war hab ich nun einen dexahemmtest hinter mir auf dessen ergebnis ich noch warten muss.

die aktuellen blutwerte vom 11.12.09 unter L-Thyrox 75 :

Glucose S.	88 mg/dl	Norm: 70 - 115
Leuko.	7 x1000/ μ l	4,60 - 10,20
Ery.	5,32 x1Mio/ μ l	4,60 - 6,20
HB	15 g/dl	14-18

HKT	46,60 %	43 - 49		
MCV	87,60 fl	85 - 95		
MCH	28,20 pg	27 - 33		
MCHC	32,20 g/dl	32 - 36		
Thrombo.	238 x1000/ μ l	150 - 400		
AP gesamt	59 U/l	53 - 128		
Gamma GT	12 U/l	10 - 66		
GOT	26 U/l	0 - 37		
GPT	4 U/l	0-41		
Bilirubin	1,10 mg/dl	0-1		
HbAlc	5,20 %	4,8 - 5,9		
Calcium	2,46 mmol/l	2,15 - 2,55		
anorg. Phos.	1,20 mmol/l	0,87 - 1,45		
Kalium	4,7 mmol/l	3,5 - 5,1		
Natrium	141 mmol/l	136 - 145		
Creatinin	0,79 mg/dl	0,7 - 1,20	FT3	2,80 pg/ml 2-4,4
FT4	11,7 pg/ml	8-18		
TSH Basal	1,36 mIU/l	0,27 - 2,5		
TPO AK	5,90 IU/	0 - 35		
ACTH	42,30 ng/l	0 - 46		
Cortisol	241 ng/ml	62 - 194		
FSH	3,30 mIE/ml	0 - 6		
LH	6,90 mIE/ml	8,60		
Testosteron	7,23 ng/ml	2,8 - 8		
IGF-1	294 ng/ml	116 - 358		

Der Bilirubinwert ist bei mir ja schon seit 2005 leicht erhöht gewesen. Ist das denn völlig unbedenklich?

Wie sieht es mit den anderen Werten aus? Vorallem die die Nahe an die Grenzen der Normbereiche kommen.

Bei mir wurde jetzt eine Hausstauballergie festgestellt und der Arzt meinte ich hätte evtl eine lactoseintoleranz, aber das wird nächste woche abgeklärt.

Vielleicht lassen sich ja einige meiner symptome darauf zurückführen...

Danke!

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?

Posted by [jochenknochen](#) on Sat, 09 Jan 2010 14:29:11 GMT

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

sind so ein umfassender Test nicht verdammt teuer?

Oder mussteste den nicht selber zahlen?

mfg

J.K.

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [abc123](#) on Sat, 09 Jan 2010 15:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee musste ich nicht, war ja in erster linie wegen der SD UF und den Mängeln die ddabei entstehen können

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 10 Jan 2010 16:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mon, 07 December 2009 21:30
An Morbus-Cushing glaube ich nicht. Cortisol ist nur leicht erhöht. Das kann auch mal schwanken. Aber unabhängig vom Haarausfall könnte man mal einen Dexa-Hemmtest machen. Aber wenn du keine Beschwerden dahingehend hast, ist das eigentlich nicht nötig.

Morbus cushing hat auch ganz andere symptome meine ich.

Über den billirubin wert musst du dir in der regel keine sorge machen, er ist ein abbauprodukt des hämoglobins. Erhöhte werte können die folge einer gestörten leber sein, muss aber nicht. Genauso kann zu hohes billirubin zu gelbsucht führen, auch hier ist es kein muss.

Denke mal die haustauballergie wird dann schwachen grades sein, bei mittleren grad schon müsstest du extreme allergische probleme bekommen haben. Aber vielleicht ist genau diese allergie für deinen HA verantwortlich, gab einen ähnlichen fall wo jemand allergisch gegen seine katzen war und die folgen unter anderem HA waren. War wahrscheinlich weil sich die haarwurzeln oder die kopfhaut entzündet haben. Aber andererseits hattest du die allergie als kind ja auch schon, da gabs offensichtlich keine probleme mit HA.

Subject: Re: Neues Regimen - Was sagt ihr dazu?
Posted by [abc123](#) on Thu, 21 Jan 2010 13:46:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

13.1.2010

TSH	0,465 mU/l	0,27 - 4,2
T3	3,3 pg/ml	2,0 - 4,4
T4	12,4 pg/ml	9,3 - 17

Thyreoglobulin AK <10 U/ml <72

Prolaktin 21,67 ng/ml 4,04 - 15,2

Oestradiol	28,5 pg/ml	7,0 - 43
Progesteron	0,73 ng/ml	0,2 - 1,4

25-Hydroxyvitamin D-3 11,1 ng/ml < 20 Vit. D Mangel

Anorg. Phosphat 1,12 mmol/l 0,87 - 1,45

Calcium 2,43 mmol/l 2,1 - 2,6

Eisen 128 µg/dl

Der Dexahemmttest war unaufällig.

Die erhöhten Cortisolwerte sowie der erhöhte Prolaktinwert kommen laut Ärztin vom Stress.

Um den Vit-D Mangel soll ich mir keine Sorgen machen, da ich bald in den Urlaub, in die Sonne fahre.

Seht ihr sonst irgendwo Handlungsbedarf?

Wie siehts mit den T3 und T4 Werten aus? Um die höher zu kriegen müsste ich L-T weitererhöhen oder?

Ich spür wie gesagt überhaupt keine Veränderung unter L-Thyrox, keine Verbesserung der Symptome...

Werd jetzt wohl von L-T 88 auf L-T 100 hochgehen und weiter Selen und Zink nehmen.
