
Subject: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Spiegel](#) on Mon, 09 Aug 2010 09:51:04 GMT

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

... und den dht-spiegel etwas unterdrücken würden, hätte man dann nicht ähnliche nebenwirkungen wie bei fin?

ich habe die theorie, dass ich von natur aus einen niedrigen dht spiegel habe: (sehr wenig haare am körper und im gesicht, schon immer eine große brust obwohl ziemlich dünn, empfindliche brustwarzen)

darum wäre mir fin wohl zu krass. deshalb möchte ich versuchen, meinen langsamen haarausfall mit zink, bockshornklee+biotin und kieselerde etwas einzudämmen.

auch wenns nur minimal klappen würde, wäre das für mich schon gut genug.

aber ich frage mich halt gerade, ob dann nicht auch nebenwirkungen auftreten können.

denn das ist ja gerade der grund, warum ich kein fin nehmen will.

oder bin ich hier vollkommen auf dem holzweg

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [pilos](#) on Mon, 09 Aug 2010 12:47:54 GMT

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

Spiegel schrieb am Mon, 09 August 2010 12:51

aber ich frage mich halt gerade, ob dann nicht auch nebenwirkungen auftreten können.

nein....

und bringen wird es auch nicht viel.

mach dir eine 0,010% fin lotion (2 proscar in 100 ml vodka)..das trägst du 2-3 mal die woche auf die birne und gut ist es.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [amigo77](#) on Mon, 09 Aug 2010 19:50:02 GMT

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

Hast du selbst mit so einer Lotion gute Erfahrungen gemacht, Pilos, oder kennst du Leute, die das erfolgreich angewendet haben?

Ersetzt so ein Topical die orale Fin-Einnahme?

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Spiegel](#) on Sat, 14 Aug 2010 03:31:59 GMT

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

Danke Pilos,

Ich weiss natürlich nicht, was Du so hauptberuflich treibst.

Aber ich glaube, in Deine Haarpraxis würde ich gehen.

Du sabbelst nicht um den heissen Brei herum und scheinst den besten Überblick über AGA Behandlungsmethoden zu haben.

Viele Grüße

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Oct 2010 21:06:54 GMT

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

Spiegel schrieb am Sat, 14 August 2010 05:31Danke Pilos,

Ich weiss natürlich nicht, was Du so hauptberuflich treibst.

Aber ich glaube, in Deine Haarpraxis würde ich gehen.

Du sabbelst nicht um den heissen Brei herum und scheinst den besten Überblick über AGA Behandlungsmethoden zu haben.

Viele Grüße

Ein Haarausfall-Experte, der außer dem Fin/Minox-Standardprogramm keine Insider-Tipps in der Schublade hat- also zu solch einem Mediziner würde ICH nicht gehen.

Schade, dass Tino nicht mehr hier ist. Der hatte wirklich was auf dem Kasten.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Legende](#) on Fri, 15 Oct 2010 21:55:59 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 15 October 2010 23:06

Ein Haarausfall-Experte, der außer dem Fin/Minox-Standardprogramm keine Insider-Tipps in der Schublade hat- also zu solch einem Mediziner würde ICH nicht gehen.

Schade, dass Tino nicht mehr hier ist. Der hatte wirklich was auf dem Kasten.

Ich hab jetzt öfters hier im Forum "Tino" gelesen, wer ist er denn?

wäre toll, wenn jemand ihn kurz beschreiben würde.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Oct 2010 22:52:48 GMT

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

Tino war der absolute Spezialist.

Er hatte den ganzen Tag nichts anderes zutun als sich mit Haarausfall zu beschäftigen. Dazu recherchierte er im gesamten Internet, überwiegend in den amerikanischen Seiten, in dessen Foren, aber er suchte auch in wissenschaftlichen Journalen gezielt nach Studien und bastelte sich anhand dieser "Informationen" seine eigenen Theorien über Haarausfall. Er war der Meinung, der Haarfollikel müsse vor freien Radikalen und Androgenen geschützt werden.

Dazu war ihm auch jedes Mittel Recht.

Ich habe gelesen, er sei sogar einmal ins Krankenhaus eingeliefert worden, weil er es mal übertrieben hat..

Er hat Norwood 0, eine absolut dichte Mähne.

Ihm hat der liebe Gott wirklich die Fähigkeit geschenkt, androgenetischen Haarausfall zu heilen!

Wenn Du die Suchfunktion benutzt, wirst Du sicher ältere Beiträge von ihm finden. Bis 2008 oder 2009 war er ja noch hier aktiv.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 16 Oct 2010 02:20:08 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 16 October 2010 00:52Tino war der absolute Spezialist. Er hatte den ganzen Tag nichts anderes zutun als sich mit Haarausfall zu beschäftigen. Dazu recherchierte er im gesamten Internet, überwiegend in den amerikanischen Seiten, in dessen Foren, aber er suchte auch in wissenschaftlichen Journalen gezielt nach Studien und bastelte sich anhand dieser "Informationen" seine eigenen Theorien über Haarausfall. Er war der Meinung, der Haarfollikel müsse vor freien Radikalen und Androgenen geschützt werden.

Dazu war ihm auch jedes Mittel Recht.

Ich habe gelesen, er sei sogar einmal ins Krankenhaus eingeliefert worden, weil er es mal übertrieben hat..

Er hat Norwood 0, eine absolut dichte Mähne.

Ihm hat der liebe Gott wirklich die Fähigkeit geschenkt, androgenetischen Haarausfall zu heilen!

Wenn Du die Suchfunktion benutzt, wirst Du sicher ältere Beiträge von ihm finden. Bis 2008 oder 2009 war er ja noch hier aktiv.

hm schade demnach wahr tino weg kurz nachdem ich mich angemeldet habe... Hab vereinzelte beiträge von ihm noch sehen können, einige sachen waren sehr interessant.

Freie radikale... evtl. gar nicht mal abwegig. Erstens DHT alleine ist nicht alles. Was wäre wenn DHT + einer erblichen überempfindlichkeit zu DHT dazu führen würde dass die haarfollikel in großem maße freien radikalen ausgesetzt sind? Freie radikale zerstören auch leider alle möglichen arten von zellen leider, würde mich nicht wundern wenn haarfollikel eines dieser zellentypen sind. Egal mein fazit schonmal ist: Schaden sollte es auf keinen fall. Aus dem einfachen grund: Je älter man wird --> desto schlechter wird der haarstatus. Je älter --> desto mehr freie radikale. Aber auch grundsätzlich sachen die einen "verjüngenden" effekt haben sollten sich positiv auf die haare auswirken und haben sich bis dato wenn dann positiv auf den haarstatus ausgewirkt, trotzdem denke ich nicht dass das die ursache ist. Ich würd wenn dann radikalfänger unterstützend gegen AGA empfehlen, aber alleine werden sie reichlich wenig bringen, sowie ausser fin nichts anderes es bis jetzt alleine gebracht hat.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 16 Oct 2010 11:13:51 GMT

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

Also für meine Mineralien lege ich meine Hand ins Feuer.

Die sind so wirksam, da brauche ich kein Fin mehr.

Aber Tino hat Antioxidantien natürlich auch nur unterstützend empfohlen. Wenn Du wüsstest was der am Tag so alles geschluckt hat...

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Sunken](#) on Mon, 29 Nov 2010 20:03:16 GMT

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

Kurz mal meine 2 Cent:

Ich nehme seit geraumer Zeit Bockshornklee+Zink+Biotin Kapseln und musste feststellen, dass diese - genau wie Finasterid - Nebenwirkungen auf meine Augen haben. Bei Weitem jedoch nicht so starke. Meiner Einschätzung nach wird DHT tatsächlich dadurch gesenkt, wenn auch in geringerem Maß als mit Fin.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Foxy](#) on Wed, 01 Dec 2010 08:23:37 GMT

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

Hier ist Tino zu finden
ich glaub das ist seine eigene Seite
seit er sich hier aus dem Staub gemacht hat

<http://haarausfallhilfe.forumieren.de/forum.htm>

Foxy

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Spiegel](#) on Thu, 02 Dec 2010 16:29:11 GMT

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

ich habe damit aufgehört. weil ich leider immer wieder entzündungen im mundraum hatte. die dann auch allmählich verschwunden sind. ich überlege gerade ob ich wieder anfangen. nur um zu schauen, ob es wirklich davon kommt.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 02 Dec 2010 19:24:51 GMT

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

Spiegel schrieb am Thu, 02 December 2010 17:29 ich habe damit aufgehört. weil ich leider immer wieder entzündungen im mundraum hatte. die dann auch allmählich verschwunden sind. ich überlege gerade ob ich wieder anfangen. nur um zu schauen, ob es wirklich davon kommt.

vom Bockshorn oder von den 3 NEM's? wäre ungewöhnlich.

Subject: Aw: falls Bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Dec 2010 19:30:15 GMT

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

Sunken schrieb am Mon, 29 November 2010 21:03 Kurz mal meine 2 Cent:

Ich nehme seit geraumer Zeit Bockshornklee+Zink+Biotin Kapseln und musste feststellen, dass diese - genau wie Finasterid - Nebenwirkungen auf meine Augen haben. Bei Weitem jedoch nicht so starke. Meiner Einschätzung nach wird DHT tatsächlich dadurch gesenkt, wenn auch in geringerem Maß als mit Fin.

Wenn du eine geringe Sehverschlechterung meinst, ist das bei vielen Menschen normal. Augen sind nun mal ein Sinnesorgan und abhängig von der Laune des Körpers und seiner Gemütsverfassung. Ein Mangel an Licht kann bei jedem auf kurz oder lang zu Verschlechterung der Sehkraft führen, allerdings ist diese i.d.R. umkehrbar. (Auch sehr interessant: kauft euch auf keinen Fall eine Brille, nur weil ihr zwei Tage die Woche etwas schlechter seht als sonst - einmal Brille, immer Brille!)

Ich weiß nicht, was ihr für Bockshornkapseln nehmt, aber ich habe 2-3 Monate täglich 2-3 gehäufte Esslöffel Bockshornsamensamenpulver verdrückt, den ich vorher noch in Wasser aufquellen ließ, da die meisten Wirkstoffe laut klösterlicher Medizin wasserlöslich seien. Der HA wurde langsamer, Neuwuchs ist in dieser Zeit nicht eingetreten, aber zwei Monate später (nachdem ich mit dem Pulver aufgehört habe) schoss bei mir Flaum hervor. Ob Bockshorn damit in Verbindung steht, kann ich nicht sagen.

Aber Bockshorn (in dieser Menge) hat mich fett werden lassen. Wo vorher ein flacher Bauch mit sichtbaren Muskeln war, war Fettansatz zu erkennen. Ich nahm in dieser Zeit locker ein paar kg zu, obwohl ich sonst Probleme beim Zunehmen hatte. Gewichtszunahme ist bei mir eine klare Nebenwirkung gewesen, aber das war glaub ich auch schon die einzige NW. Merkwürdigerweise haben mir unter Bockshorn aber sehr viel fitter gefühlt.

Subject: Aw: falls Bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Sunken](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:33:36 GMT

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

Zitat: Wenn du eine geringe Sehverschlechterung meinst, ist das bei vielen Menschen normal. Augen sind nun mal ein Sinnesorgan und abhängig von der Laune des Körpers und seiner Gemütsverfassung. Ein Mangel an Licht kann bei jedem auf kurz oder lang zu Verschlechterung der Sehkraft führen, allerdings ist diese i.d.R. umkehrbar. Eine Sehverschlechterung habe ich in letzter Zeit zwar auch bekommen, will mich aber nicht darauf festlegen, dass es am Bockshornklee liegt. Ich meinte eher trockene, licht- und windempfindliche Augen.

Zitat: Der HA wurde langsamer, Neuwuchs ist in dieser Zeit nicht eingetreten, aber zwei Monate

später (nachdem ich mit dem Pulver aufgehört habe) schoss bei mir Flaum hervor. Ob Bockshorn damit in Verbindung steht, kann ich nicht sagen. Darf ich fragen, was du sonst noch so an Mitteln nimmst und wie lange schon?

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:17:09 GMT

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

in der Zeit hab ich eine "Mittelpasue" eingelegt, d.h. außer Vitamin D3 und einem merkwürdigen Kräuterelixier sonst nichts weiter. Da ich das Elixier nur sporadisch benutzt habe (eher selten), schließe ich es auch aus. Wenn es am Vitamin D3 liegen würde, müsste ich immer mehr Flaum dazubekommen, passiert aber leider nicht, obwohl ich es weiterhin einnehme. Folglich bleibt das Bockshornkleesamenpulver übrig.

(es sei denn, jemand meint Sommerlaune könnte Haare zum Wachsen bringen)

Ich bin aber der Meinung, es gibt Alternativen zu Bockshornklee, wenn man nicht gleichzeitig auch zunehmen will.

Subject: Aw: falls bockshornklee+biotin und zink wirklich wirken sollten...

Posted by [xWannes](#) on Tue, 05 Feb 2019 20:53:02 GMT

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

Ich poste das mal hier hinein, da ich es gerade beim Lesen interessant fand:

Zentrale Erkenntnis - in der relativ kleinen Probandengruppe (n=60; Nw III-V) war der Serum-Zink-Spiegel signifikant niedriger als in der gleich stark besetzten Kontrollgruppe.

"The exact mechanism of how zinc affects hair loss has not fully understood, although zinc-related metalloenzymes may have the potential to regulate hair growth. It is also a potent inhibitor of hair follicle regression and accelerates hair follicle recovery. In the current study, MAGA patients showed serum zinc levels significantly lower than the control group consistent with previous reports. (...) We found that serum zinc showed a significant correlation with patients' BMI."

Serum biotin and zinc in male androgenetic alopecia.

EI-Esawy FM, Hussein MS, Ibrahim Mansour A.

J Cosmet Dermatol. 2019 Feb 3. doi: 10.1111/jocd.12865. [Epub ahead of print]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30714301>
