
Subject: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 04 Apr 2006 06:40:55 GMT

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

Hallo Zusammen,

da mir die Seite hier und das Forum sehr gut gefallen und in den letzten Wochen viel gebracht haben, möchte ich mich kurz vorstellen und meinen Fall kurz schildern.

Anfang März beim Friseur war ich richtig erschrocken, nach dem Waschen wurden die Haare naß zurückgekämmt und ich sah meine hohen Ecken. Aus dem Freundeskreis erfuhr ich kurze Zeit später von Tabletten. Also als erstes erst mal einen Termin beim Hautarzt. Dort wurde mir gesagt, man müßte eine Haarwurzelanalyse machen und dabei 5 Tage vorher keine Haare waschen. Das ist echt Überwindung, aber was tut man nicht alles, wenn man eitel ist. Die Haarwurzelanalyse an sich ist auch nicht gerade zimperlich, es werden in der Front und im Hinterkopfbereich ca. 30-50 Haare auf einmal genommen... also auf die Zähne beißen, es ist für einen guten Zweck. Dann hieß es noch mal 1 Woche warten, bis die Ergebnisse vorlagen. Die Ergebnisse ergaben genau das Bild, was wir alle vermutet haben. Hormonell (erblich) bedingter Haarausfall im Vorderkopfbereich. Der Grenzwert liegt bei 15 (was auch immer auf der Skala), im Hinterkopfbereich habe ich 13, also im grünen Bereich, im Vorderkopfbereich 21 dick rot markiert.

Als Behandlungsvorschlag wurde mir angeboten, 3mal die Woche eine Spritze (was genau, weiß ich nicht mehr) und Ell Cranell. Die Kosten dafür knapp 60 Euro. Erstens habe ich Angst vor Spritzen, zweitens 2mal die Woche für zum Arzt und drittens knapp 120 Euro im Monat. Da ich aber zwischenzeitlich mich viel informiert hatte und durch Zufall diese Seite gefunden habe, hab ich meine Hautärztin auf Proscar angesprochen... Ihre Antwort, Proscar würde die 2. Stufe bedeuten, wenn die Spritzen nicht wirken. Aber ich wollte kein Risiko mehr eingehen und bekam mein Rezept für Proscar. In verschiedenen Internetapotheken habe ich gesehen, dass es nicht wirklich günstige Bezugsquellen gibt. Wenn ja, bitte melden. Also habe ich meine 100er Packung für 140 Euro in der Apotheke geholt, wollte ja keinen Tag mehr verlieren.

@Frankfurter

Vielen Dank auch an den Frankfurter für seine tollen Tips, die haben mir sehr geholfen. Vielleicht noch eine Anmerkung für seine Beschreibung: Ich habe einen Strohhalm (einen dickeren) unten auf ca. 1 cm aufgeschnitten. Somit kann ich das Tablettenmehl und Milchezucker gut in die Kapseln füllen. Der Strohhalm als Spachtel oder Spaten paßt exakt in die Kapseln. Nur als Tip für diejenigen, die sich auch Gedanken machen, wie man die Kapseln gefüllt bekommt.

Meinen eigenen Therapieplan habe ich im wesentlichen mit Hilfe dieser Seite hier aufgestellt:

- 1,25mg Fin, 1/4 Proscar
- 1 Kapsel Zinkamin - Falk
- 1 Kapsel Tetesept Haar-Kraft + Zink (Zink 9,5mg, Biotin 180 myg, Vitamin B6,12, Folsäure 400myg)
- 1 Kapsel Eurova Langzeit-Multivitamin
- 1 Beutel ACC Akut 600
- Ell-Cranell (anfangs einmal täglich)

- Alpecin Coffein C1 Shampoo

Eine günstige Bezugsquelle für die meisten hier aufgeführten Artikel ist etwa die Onlineapotheke <http://apotheke-am-rothenbaum.savit.de/>
Die Tetesept Haar-Kraft bekommt man günstig im dm.

Meine Monatskosten belaufen sich ca. auf:

- 1/4 Proscar 35cent pro Tag, 10,50 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Zinkamin 16cent pro Tag, 4,80 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Tetesept 20cent pro Tag, 6 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Eurova 25cent pro Tag, 7,50 Euro pro Monat
- 1 Beutel ACC Akut 25cent pro Tag, 7,50 Euro pro Monat
- Ell-Cranell 100ml pro monat, 10 Euro

Ich werde erst mal mit dem vollen Programm beginnen, 2-3 Monate durchziehen und dann mit meinem Hautarzt besprechen. Bin ja mal gespannt, ob und wann sich erste Ergebnisse einstellen.

Für Tips und Anregungen wäre ich natürlich dankbar. Ich habe auch 2 Bilder mit angehängt, quasi der Stand bei Behandlungsbeginn.

Begonnen habe ich am 01.04.2006 (kein Aprilscherz).

File Attachments

1) [CIMG2244.jpg](#), downloaded 1070 times



2) [CIMG2249.jpg](#), downloaded 1014 times



Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 04 Apr 2006 06:56:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Zitat:Als Behandlungsvorschlag wurde mir angeboten, 3mal die Woche eine Spritze (was genau, weiß ich nicht mehr)

Nicht machen! Ich komme im Moment nicht drauf, wie die Methode heißt, die ich dahinter vermute, aber sie beruht vor allem auf einer Durchblutungsförderung, das bringt bei AGA nur wenig.

Zitat:Aber ich wollte kein Risiko mehr eingehen und bekam mein Rezept für Proscar.

Zitat: In verschiedenen Internetapotheken habe ich gesehen, dass es nicht wirklich günstige Bezugsquellen gibt. Wenn ja, bitte melden. Also habe ich meine 100er Packung für 140 Euro in der Apotheke geholt, wollte ja keinen Tag mehr verlieren.

In *offiziellen* Internet-Apotheken kann man vielleicht 10 Euro sparen... Das ist nicht so viel... Wenn du am Tag 1/4 Tablette nimmst und EUR 140,00 für 100 Tabletten gezahlt hast, dann kostet dich die Tagesdosis EUR 0,35, das ist im Vergleich zu Propecia vertretbar.

Zitat: @Frankfurter

Vielen Dank auch an den Frankfurter für seine tollen Tips, die haben mir sehr geholfen. Vielleicht noch eine Anmerkung für seine Beschreibung: Ich habe einen Strohhalm (einen dickeren) unten auf ca. 1 cm aufgeschnitten. Somit kann ich das Tablettenmehl und Milchzucker gut in die Kapseln füllen. Der Strohhalm als Spachtel oder Spaten paßt exakt in die Kapseln. Nur als Tip für diejenigen, die sich auch Gedanken machen, wie man die Kapseln gefüllt bekommt.

Klasse Idee! Wie bekommst du das in den Strohhalm rein? Ich nehme ein kleines Stück Butterbrot Papier, ca 2cm x 2cm, falte es in der Mitte und lasse es über die Falte in die Kapsel gleiten.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 04 Apr 2006 07:22:53 GMT

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

Genau das habe ich auch gesehen... ca. 10 Euro spart man mit Proscar im Internet... aber ich wollte ja gleich beginnen, jeder Tag ist Gold wert und bei 1/4 pro Tag ist es auf alle Fälle vertretbar.

Das mit dem Strohhalm ist ganz einfach. Du schneidest den an einem Ende auf ca. 1cm Länge fast flach. Durch die verbleibende Wölbung kann man den gut als Spaten nehmen, um den Milchzucker zu schaufeln oder das Tablettenmehl vom Butterbrot Papier.

Den gesamten Strohhalm schneidet man dann auf eine Länge von 5cm, damit man gut mit arbeiten kann.

Falls Du dir das nicht vorstellen kannst, kann ich auch gerne ein Bild machen.

Gibt es sonst noch Anregungen zu meinem Plan? Was optimieren oder anpassen.

Eins ist mir noch nicht ganz bewußt, wofür genau ist das ACC Akut? Meine Frau hat erst mal geschimpft, das wäre nur bei Erkältung.

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 04 Apr 2006 07:44:30 GMT

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

Hallo,

nun kann ich es mir vorstellen...

Zu deinem Plan:

- Zitat:- 1/4 Proscar 35cent pro Tag, 10,50 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Zinkamin 16cent pro Tag, 4,80 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Tetesept 20cent pro Tag, 6 Euro pro Monat
- 1 Kapsel Eurova 25cent pro Tag, 7,50 Euro pro Monat
- 1 Beutel ACC Akut 25cent pro Tag, 7,50 Euro pro Monat
- Eil-Cranell 100ml pro monat, 10 Euro

Eil Cranell kannst du dir sparen.

Das Tetesept würde ich durch ein anderes Kombi-Präparat mit B-Vitaminen ersetzen, z.B. "Zink Plus" von Rossmann", da sind auch alle B-Vitamine in Tagesdosis drinnen und das ist wesentlich günstiger.

Dann sollte da dringend noch Magnesium dazu! Nur bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium kann Zink resorbiert werden. Eine günstige Brausetablette reicht.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 04 Apr 2006 08:35:33 GMT

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

Warum kann man Eil Cranell sich sparen? Bringt das nix? Werde mal die nächsten 2-3 Monate meinen Vorrat aufbrauchen und dann entscheiden.

Zink Plus von Rossmann hab ich glaub auch im dm gesehen, werde das noch mal vergleichen...

Zink habe ich ja nun genügend im Zinkamin.

B-Vitamine im Tagesdosis sind aber auch in Eurova Multivitamin.

10. Vitamin B1 3,5 mg 250 %

11. Vitamin B2 4,0 mg 250 %

12. Vitamin B6 5,0 mg 250 %

13. Vitamin B12 2,5 µg 250 %

Stimmt, Magnesium fehlt noch, werde mir noch ein paar Magnesium Brausetabletten holen.

Was genau bringt denn nun das ACC Akut? Das ist ja auf Dauer auch nicht gerade billig. Kann das auch schädlich wirken, wenn man es über lange Zeit nimmt?

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [Sedain79](#) on Tue, 04 Apr 2006 08:52:29 GMT

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

Hallo Frankfurter

nehme keine NEMS oder sonst was, im Moment nur Propecia und evtl. demnächst doch Regaine.

Bin 26 und hab große GHE und die Tonsur lichtet sich auch immer mehr.

Wollte jetzt noch was an Vitaminen nehmen, was nicht unmenge kostet und nicht komplett selbst gemischt werden muss.

Würde da das von dir genannte Zink Plus von Rossman + Magnesiumtabletten schon ne gute Basis bilden?

Oder müßte ich sonst noch was dringend nehmen.

Hoffe du kannst mir kurz was dazu schreiben.

Achja, sollte noch sagen das ich relativ wenig obst und Fisch esse, falls das wichtig ist.

Danke

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 04 Apr 2006 09:00:56 GMT

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

Hi Sedain,

denke mal, dass meine Mischung ne gute Basis ist... habe es aus den Erfahrungen hier im Board zusammengestellt, wichtig für mich war auch, dass es nicht zu teuer wird und einfach zu handeln ist.

Schau dir einfach mal meine Zusammenstellung an Vitaminen und Zink an. Dazu kommt jetzt nur noch ne Magnesium Brausetablette.

Bei mir ist es ähnlich, ich esse nicht so viel, mache viel Sport... man möchte ja fit bleiben und nicht zunehmen... sitze ja den ganzen Tag im Büro

Subject: Re: Mein Fall, nun auch in der Welt der Haarzähler!

Posted by [7321](#) on Tue, 04 Apr 2006 09:20:38 GMT

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

Hallo Leidensgenossen,

wie ihr in meiner Signatur seht, nehme ich ja auch allerhand NEM. Nur leider glaub ich auch nicht mehr, das diese irgendetwas bewegen können. Werde die Reste aufbrauchen und nur mehr

sporadisch vielleicht ein Multipräparat nehmen, welches nicht über die -zig fachen Tagesdosen hinausschießt.

Nehme mir vor, einfach die Ernährung zu verbessern (Stichwort Äpfel, Trockenobst, Nüsse,..)

Fin werde ich vorläufig weiternehmen (Start: 280705) da die NW fast verschwunden sind. Ich glaubte schon Erfolge zu sehen, aber ich bin eigentlich enttäuscht.

Ob ich weiterhin ACC nehme (Infos dazu findest du bei Tino's Signatur) weis ich noch nicht. Es ist eigentlich nur ein weiteres Antioxidans. Und in den Dosen wie wir es nehmen ist es lt. Tino unwirksam. Aber 1800 mg möchte ich auf keinen Fall (Kosten und sicher andere NW).

Bin leider etwas pessimistisch.
Aber wir kämpfen weiter

PS.: Die Dr. Proctor Produkte würden mir auch gefallen.
mfg
