
Subject: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [Jan-B](#) on Thu, 28 Sep 2017 12:54:19 GMT

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

Hallo liebe Forengemeinde, ich bin hier um mich ratsuchend an euch Profis zu wenden und bitte um eure Einschätzung folgender Situation.

Zu mir: 30 Jahre, blond und immer sehr dichtes sowie dickes Haar gehabt. Beim Friseur wurde häufig sogar ausgedünnt.

Es ist im Moment im Großen und Ganzen noch in Ordnung.

Situation: Mehr und mehr merke ich einen Rückgang der Haare in den Geheimratsecken.

Plan: Ich habe mich hier intensiv eingelesen und bin zu dem Schluss gekommen, dass lieber rechtzeitige gehandelt werden sollte bevor es zu spät ist. Ich denke hier vorerst an eine topische Behandlung.

Schaut euch bitte einmal die beigefügten Bilder an. Besonders an der rot markierten Stelle merke ich einen Rückgang Richtung Oberkopf.

Frage: Macht es Sinn einen Haarspezialisten aufzusuchen und die Haare/Wurzeln mikroskopisch untersuchen zu lassen und zusätzlich eine Vitalstoff Untersuchung zu machen? Das wäre nicht so preisgünstig und ich frage mich, ob es überhaupt etwas bringen würde. Ich gehe davon aus, dass es sich um erblichen Haarausfall handelt, da bei meinem Vater und Großvater eigentlich auch nur noch ein 'Halbkranz' vorhanden ist.

Würde es mehr Sinn machen, direkt in Minoxidil und/oder Alpha Östradiol zu investieren.

Wie würdet ihr vorgehen und wie beurteilt ihr den Status für einen 30 jährigen. Wenn ich mir meine Verwandten in meinem Alter so anschau, bin ich noch ganz gut weggekommen, aber ich möchte gerne proaktiv dafür sorgen, dass es möglichst lange so bleibt

Herzlichen Dank vorab für eure Meinungen!

Beste Grüße,
Jan

File Attachments

1) [_20170926_222627.JPG](#), downloaded 1075 times



2) [_20170926_212723.jpg](#), downloaded 890 times



3) [_20170926_222201.jpg](#), downloaded 809 times



Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 28 Sep 2017 13:28:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Also für 30 ist der Status doch ok wenn ich mich so umsehe sieht es bei manch 20 jährigem schlimmer aus

Würde auch erstmal mit minox und ket versuchen fin würde ich vllt erstmal weglassen

Beobachten und gucken wie du auf ket und minox ansprichst

Zum Thema Arzt : die meisten haben leider kein Plan ...

Viel Glück

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [Jan-B](#) on Thu, 28 Sep 2017 13:36:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Dir! Ich bin auch noch nicht unglücklich damit und weiß, dass es weitaus 'schlimmer' sein könnte.

Ich habe auch Freunde im Umfeld die aufgrund von Haarausfall seit einigen Jahren Glatz tragen. Daher bin ich wohl auch etwas sensibilisiert.

Der Arzt ist auf das Thema spezialisiert und bietet auch eigene Mittel an. Weiß nur nicht, ob es mir überhaupt etwas bringen würde da Geld auf den Tisch zu legen für Untersuchungen.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 28 Sep 2017 15:59:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er bietet ein Mittel an ? Wie soll das Mittel heißen hat er es selber hergestellt oder vllt ein Deal mit einer Firma ?!

Haarspezialist heißt noch lange nix aber vllt gibt es ja paar Ausnahmen

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und

Handlungsempfehlung

Posted by [conejo18](#) on Thu, 28 Sep 2017 16:27:55 GMT

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

Mach dich nicht verrückt. Du hast noch einen sehr guten Status.

Zu feiner Frage: Was ist das denn für ein Haarspezialist? Ist er Arzt? Diese Untersuchung bringt nichts...es ist halt nur eine Untersuchung für die du viel Geld bezahlen musst. Fang mit Minox an und eventuell Ket Shampoo. Wenn sich dein Status die nächsten Jahre aggressiv verschlechtert wirst du um Fin nicht drum herum kommen.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 Sep 2017 19:45:54 GMT

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

Entschuldigt mal, aber eine Blutuntersuchung bringt sehr wohl was. Es gibt ne Studie darüber, dass Männer mit AGA ein anderes Hormonprofil haben. Und zwar das selbe wie Frauen mit PCOS. Und das Mittel, um diese Hormone zu regulieren heisst Inositol (Vitamin B8).

Demnach macht es Sinn die Hormone:

SHBG

Testosteron (auch freies)

DHT

Prolaktin

Progesteron

messen zu lassen.

Auch Arachidonsäure wäre sehr interessant, denn es besteht der Verdacht, dass die Ursache der AGA ein Mangel an essentiellen Fettsäuren (vor allem Arachidonsäure) ist.

Daher ja auch die Geheimratsecken. Dort sitzen nämlich die Muskeln und jede Muskelkontraktion leert ein Stück die Arachidonsäure-Speicher. Arachidonsäure hemmt selbst DHT und reguliert auch Androgene und Rezeptoren. Deswegen ist diese so wichtig. Vermutlich auch der Hauptgrund, warum das Schweineschmalz in der Studie so gut gewirkt hat.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 28 Sep 2017 20:20:27 GMT

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

Jan B, guter Status für 30! Hier immer ab und zu mitlesen, das ist dann schon die halbe Miete und wenn es mal soweit ist, rechtzeitig handeln. Es gibt einiges was man machen und ausprobieren kann.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [pacey123](#) on Fri, 29 Sep 2017 07:02:22 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 28 September 2017 21:45: Entschuldigt mal, aber eine Blutuntersuchung bringt sehr wohl was. Es gibt ne Studie darüber, dass Männer mit AGA ein anderes Hormonprofil haben. Und zwar das selbe wie Frauen mit PCOS. Und das Mittel, um diese Hormone zu regulieren heisst Inositol (Vitamin B8).

Demnach macht es Sinn die Hormone:

SHBG

Testosteron (auch freies)

DHT

Prolaktin

Progesteron

messen zu lassen.

Auch Arachidonsäure wäre sehr interessant, denn es besteht der Verdacht, dass die Ursache der AGA ein Mangel an essentiellen Fettsäuren (vor allem Arachidonsäure) ist.

Daher ja auch die Geheimratsecken. Dort sitzen nämlich die Muskeln und jede

Muskelkontraktion leert ein Stück die Arachidonsäure-Speicher. Arachidonsäure hemmt selbst DHT und reguliert auch Androgene und Rezeptoren. Deswegen ist diese so wichtig.

Vermutlich auch der Hauptgrund, warum das Schweineschmalz in der Studie so gut gewirkt hat.

Das ist dein Verdacht, allgemein ist bekannt, dass die Haarwurzeln empfindlich auf DHT sind und es einfach erblich bedingt ist.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Jan-B](#) on Fri, 29 Sep 2017 10:41:44 GMT

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

Danke für Eure Antworten! Der Spezialist vertreibt eigene Mittel die im Prinzip aber auf den bekannten Wirkstoffen Minoxidil oder Alpha Östradiol basieren. Zusätzlich ist noch etwas Tinctura Pfaffia und Tinctura Menthae Piperitae für die Durchblutung und Oberflächenregulierung der Kopfhaut beigefügt. Klingt für mich solide, aber wahrscheinlich teurer als die bekannten Alternativen wie Regaine.

Er macht allgemein auf mich einen guten Eindruck.

Der Punkt Arachidonsäure bzw. allgemein das Thema Fettsäuren ist interessant. Da muss ich mich in diesem Zusammenhang nochmal näher einlesen. Bis vor ca. einem Jahr habe ich für ein anderes Problem Omega 3 supplementiert. Monate danach fiel mir die Ausdünnung aus den GHE hinauf in den Oberkopf auf. Aber ob da nun ein Zusammenhang besteht, lässt sich natürlich sehr schwer sagen.

Ist meine Einschätzung richtig:

Minoxidil würde, falls ich drauf anspreche, eher als Alpha Östradiol ein Neuwuchs bewirken, während Alpha Östradiol eher für einen Erhalt des aktuellen Zustand geeignet wäre?

Gibt es zu Minoxidil und dem 'wird schlimmer als vorher' beim Absetzen was hier im Forum so häufig kursiert eigentlich empirische Evidenz?

Wäre, wenn es mir primär um Status halten geht, Alpha Östradiol vor diesem Hintergrund aus eurer Sicht 'risikoärmer'?

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 29 Sep 2017 10:49:17 GMT

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

pacey123 schrieb am Fri, 29 September 2017 09:02Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 28 September 2017 21:45Entschuldigt mal, aber eine Blutuntersuchung bringt sehr wohl was. Es gibt ne Studie darüber, dass Männer mit AGA ein anderes Hormonprofil haben. Und zwar das selbe wie Frauen mit PCOS. Und das Mittel, um diese Hormone zu regulieren heisst Inositol (Vitamin B8).

Demnach macht es Sinn die Hormone:

SHBG

Testosteron (auch freies)

DHT

Prolaktin

Progesteron

messen zu lassen.

Auch Arachidonsäure wäre sehr interessant, denn es besteht der Verdacht, dass die Ursache der AGA ein Mangel an essentiellen Fettsäuren (vor allem Arachidonsäure) ist.

Daher ja auch die Geheimratsecken. Dort sitzen nämlich die Muskeln und jede Muskelkontraktion leert ein Stück die Arachidonsäure-Speicher. Arachidonsäure hemmt selbst DHT und reguliert auch Androgene und Rezeptoren. Deswegen ist diese so wichtig. Vermutlich auch der Hauptgrund, warum das Schweineschmalz in der Studie so gut gewirkt hat.

Das ist dein Verdacht, allgemein ist bekannt, dass die Haarwurzeln empfindlich auf DHT sind und es einfach erblich bedingt ist.

Die DHT-Empfindlichkeits-These ist doch schon lange widerlegt.

Nicht DHT reagiert überempfindlich auf Haarfollikel, sondern DHT bewirkt zusammen mit Prostaglandin D2 eine starke Verkalkung und Fibrose der Kopfhaut. Und erst das lässt die Haare ausgehen.

Deswegen bringen DHT-Hemmer auch so selten Neuwuchs. Diese bewirken zwar einen HA-Stopp, aber die Verkalkung die bereits da IST, bleibt. Evtl. könnte man mit kalklösenden Mitteln wie Magnesium, Lysin, Vitamin K2, Inositol, essentielle Fettsäuren die Verkalkung auflösen. Aber die Forschung steckt leider noch in den Kinderschuhen.

Und Arachidonsäure hemmt auch DHT, daher ist es wahrscheinlich, dass ein Mangel dieser zu AGA führt. Zumal das Schweineschmalz mit 1,7% Arachidonsäure so gut geholfen hat. Es gibt

auch Studien an Ratten, die NUR Arachidonsäure bekamen und es kam wieder zu Neuwuchs.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 29 Sep 2017 10:53:47 GMT

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

Jan-B schrieb am Fri, 29 September 2017 12:41

Der Punkt Arachidonsäure bzw. allgemein das Thema Fettsäuren ist interessant. Da muss ich mich in diesem Zusammenhang nochmal näher einlesen. Bis vor ca. einem Jahr habe ich für ein anderes Problem Omega 3 supplementiert. Monate danach fiel mir die Ausdünnung aus den GHE hinauf in den Oberkopf auf. Aber ob da nun ein Zusammenhang besteht, lässt sich natürlich sehr schwer sagen.

Also dass Omega 3-Fettsäuren eine AGA verstärken, höre ich zum ersten Mal. Nichts desto trotz will ich das nicht ausschliessen. Aufgrund des Omega 3-Konsums könnte sich natürlich ein Omega 6-Mangel entwickelt haben.

Ich sagte ja bereits, dass gerade die Arachidonsäure so wichtig fürs Haarwachstum ist. Und Omega 3-Fettsäuren hemmen Arachidonsäure bzw. verdrängen diese.

Kannst dir die Studien ja mal ansehen:

Schweineschmalz (enthält 1,7% Arachidonsäure) lässt Haare sprießen:

<http://cltri.gov.in/Pugazhendani/Beneficial%20Effect%20of%20Lard%20in%20Androgenic%20Alopecia.pdf>

(Erste Seite funktioniert nicht!)

Nachtkerzenöl + Fischöl (hoch an Omega 3 und 6) lässt Haare sprießen:

<http://www.freepatentsonline.com/EP0309086.html>

Arachidonsäure lässt Haare sprießen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737836/>

EPA aus Fischöl hemmt Prostaglandin D2:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10457118>

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere entwickeln eine schwere Osteoporose, gepaart mit einer erhöhten renalen und arteriellen Verkalkung

(AGA ist immer eine Verkalkung!!)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Jan-B](#) on Fri, 29 Sep 2017 10:55:12 GMT

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

Danke, Norwood! Diese Wirkungszusammenhänge waren mir so im Detail tatsächlich noch nicht bekannt.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Jan-B](#) on Fri, 29 Sep 2017 11:00:46 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 29 September 2017 12:53

Also dass Omega 3-Fettsäuren eine AGA verstärken, höre ich zum ersten Mal. Nichts desto trotz will ich das nicht ausschliessen. Aufgrund des Omega 3-Konsums könnte sich natürlich ein Omega 6-Mangel entwickelt haben.

Ich sagte ja bereits, dass gerade die Arachidonsäure so wichtig fürs Haarwachstum ist. Und Omega 3-Fettsäuren hemmen Arachidonsäure bzw. verdrängen diese.

Ich meinte es eigentlich auch genau umgedreht. Seit dem ich Omega 3 für Monate weglies, fiel mehr die Ausdünnung ausserhalb der GHE auf.

In diesem Zusammenhang ist die von dir verlinkte Studie 'EPA aus Fischöl hemmt Prostaglandin D2' natürlich spannend.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 10 Oct 2017 11:39:19 GMT

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

Norwood ist unser Forenesoteriker, am besten ignorieren.

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung

Posted by [Tom10](#) on Tue, 10 Oct 2017 12:35:41 GMT

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

Für 30 OK, seh da jetzt nicht unbedingt Handlungsbedarf. Wie stehts denn mit den Vorfahren?

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [SayajinGain](#) on Tue, 10 Oct 2017 15:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde auf Ket und Minox setzen.

Alfatradiol hat mMn keine signifikante Wirkung, die studie dazu ist eher Zahlendreherei.

Dein Status sieht gut aus, aber das eine Bild verwirrt mich etwas, ist da die GHE echt schon 2-3cm tief oder sieht das so aus? Wenn es dich nicht stört, ein bild von vorne mit Haaren nach hinten gekämmt.

Bin auch 30 und hät gern dein Status. Wie sieht bei dir Papa und Opa (m/v) aus wenn ich fragen darf.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Haarstatus 30 Jahre, bitte um Einschätzung und Handlungsempfehlung
Posted by [volly](#) on Thu, 19 Oct 2017 07:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das sieht doch noch gut aus. Ich an deiner Stelle würde nichts unternehmen. Du bist 30 Jahre jung und ist doch noch gut. Hier kenne ich viel jüngere und die haben fast eine Glatze.

Einfach ruhig angehen lassen. Also Minox kann ich auch empfehlen.
