
Subject: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:36:34 GMT

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

Hallo zusammen,

aus meiner Verzweiflung melde ich mich wieder nach ca. 2 Monaten seit meinem ersten Beitrag (hier der Link: https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/459625/#msg_459625).

Nach etlichen Terminen bei Hausarzt, Dermatologe, Endokrinologe habe ich die wahrscheinliche Diagnose diffuses Effluvium bekommen, wobei die Ursache eigentlich „nur“ noch Nährstoffmangel und ggf. Nachwirkungen von leichten SD-Hormon-Schwankungen sein kann.

Bei der Schilddrüse wurde Ultraschall und BE gemacht und nachdem ich vor ca. 6 Wochen auf 125 mcg L-Thyroxin erhöht habe eigentlich gute SD-Werte festgestellt (TSH schwankt bei mir zumindest im Bereich von 1,2-1,6).

Ich weiß es klingt vllt naiv, aber kann der diffus Haarausfall womöglich doch „nur“ von der SD gekommen sein und durch meinen Mangel an Eisen (s. Ferritin-Wert) und Vitamin D verstärkt worden sein.

Zu meinem Haarstatus:

Wie schon letztes mal beschrieben keine GHE, Tonsur/ Wirbel gut erhalten, über Ohren an den Seiten sehr stark ausgedünnt bis etwa auf Höhe unterhalb der Scheitels und linksseitig gehts etwas rein. Am Oberkopf lichtet es sich durch den geringen Durchmesser. Das Haar ist insgesamt sehr dünn, strohig stumpf, brüchig und wenig widerstandsfähig. Allerdings fällt mir auch beim Waschen so gut wie kein einziges Haar aus!

Was auch auffällig ist, dass beim Auswachsen die seitlichen Haare auch bei kurzer Länge sehr stark kräuseln ähnlich wie Barthaare und generell sehr schnell nachwachsen. Links sogar tendenziell schneller als rechtsseitig.

Meine Frage ist nun: Ist das einer dieser seltenen Fällen von DUPA wo nix mehr hilft oder kann das doch auf hormonelle Störungen und Nährstoffmangel zurückzuführen sein?

Zum Vergleich der alten Bilder vom vorherigen Beitrag wie es aktuell aussieht:

Edit. Die Bilder wurden auf Wunsch des Users entfernt

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:39:15 GMT

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

Labor-Befund:

File Attachments

1) 26.02.21, 13:50 Microsoft Lens(4).pdf, downloaded 175 times

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:40:22 GMT

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

auch bei dupa kann minox oft etwas bewirken, aber keine garantie.

in deinem fall eher oral.... angesichts der fläche

und vielleicht mal leinöl und vit e supplementieren, da hohes cholesterin

25 ml leinöl und 50 mg vit e täglich

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:44:01 GMT

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

Danke erstmal für die schnelle Antwort,

Trage schon seit ca. 2,5 Jahren regelmäßig Regaine 5% zweimal täglich auf. Shedding habe ich aber am Anfang falls überhaupt aufgetreten nicht bemerkt.

Ist das aber vllt doch ein aussichtsloser Fall von veranlagten DUPA. Hab mir mal so Bilder angeschaut von Extremfällen und weiß nicht ob es bei mir vllt auch so aussehen könnte/wird.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:45:12 GMT

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

mal oral testen

ist einfacher/effektiver

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:48:40 GMT

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

Das mit dem Minox ist so eine Sache bei mir. Ich weiß zwar nicht ob oral besser wirkt aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass das topische eher mehr geschadet hat als dass es wirkt. Ich habe es zwischenzeitlich mal 2-3 Monate nicht benutzt und wieder angefangen und hab kein Unterschied gemerkt.

Ist das nicht ein Zeichen dass es vllt wirkungslos (im positiven Sinne) ist?

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:53:53 GMT

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

Ich wollte erstmal versuchen die Nährstoffe, v.a. den Ferritin-Speicher, aufzufüllen. Ich hab hier zwar schon oft gelesen, dass das für „Unfug“ gehalten wird und Nährstoffmangel eher ein typisches Frauenproblem sein soll wenn es die Haare betrifft. Ich weiß nicht ob man das auf den Bildern gut erkennen kann aber vorne ist ein ungewöhnlich dichter Streifen (ca. 2 cm dick) an Haaren und drum herum ist es diffus mal dichter und mal weniger dicht. Kahle Stellen sind nicht vorhanden. Spricht doch sehr viel für hormonell und/oder nährstoffmangel-bedingt oder nicht?

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 14:54:34 GMT

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

Axs_589 schrieb am Tue, 23 March 2021 16:48Das mit dem Minox ist so eine Sache bei mir. Ich weiß zwar nicht ob oral besser wirkt aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass das topische eher mehr geschadet hat als dass es wirkt. Ich habe es zwischenzeitlich mal 2-3 Monate nicht benutzt und wieder angefangen und hab kein Unterschied gemerkt.

Ist das nicht ein Zeichen dass es vllt wirkungslos (im positiven Sinne) ist?

ohne sulfatase keine wirkung

oral wird es aber in der leber sulfatiert.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:01:56 GMT

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

Ich verstehe schon, dass mir Minox als erste Wahl ob topisch oder oral immer wieder empfohlen wird, weil es nachweislich Haarausfall stoppen kann und Neuwuchs anregen kann.

Meine Frage ist, ob jmd Erfahrung damit hat/ hatte, dass er seinen diffuser Haarausfall oder um genauer zu sein die ausgedünnten Haare wieder regenerieren/ verbessern konnte.

Minox-Anwendung und die anderen Mittelchen die bei AGA wirksam sein können jetzt mal ausgenommen.

Nicht falsch verstehen bin dankbar für jede Antwort aber hab ehrlich gesagt nicht mehr die Lust und auch das Geld (bin Student und muss alles selbst finanzieren) dafür.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:05:42 GMT

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

Vllt bin ich ja auch im falschen Forum oder so.

Aber hat sonst wer ne Erfahrung oder kann was berichten bzgl. Besserungen ohne all diese Mittel bei ähnlichen Mängeln und Bedingungen wie bei mir?

Und das mit dem erhöhten Cholesterin kann auch mit meiner zwischenzeitlich schlechten Ernährung + fehlenden Bewegung zu tun gehabt haben. Ich hab dadurch auch ziemlich starke Akne am Rücken bekommen, die auch in Behandlung ist.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [daniel91](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:12:31 GMT

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

>Vllt bin ich ja auch im falschen Forum oder so.

Reddit r/tressless

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [kery](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:14:34 GMT

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

Bockshornkleesamen.Senkt Cholesterin und lässt Haare wachsen.

Ich nehme es jetzt wieder seit 3 Wochen ...15 gramm in etwa am Tag.Dünne Haare sind in den 3 Wochen schon wieder gestärkt,sowie einige neue Haare im Bereich Oberkopf-Geheimratsecke.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:15:52 GMT

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

Zu den NEMs die ich nehme (1. und 2. erst seit 10 Tagen):

- Ferro sanol duodenal 100 mg (3-mal täglich insg.: 2x morgens nüchtern um 9:30 Uhr 4 Std. nach L-Thyroxin und 2 Std. vor dem Essen + 1x abends vor dem Schlafen)
 - Vitamin D + Vitamin K2 (20.000 i.E. alle 5 Tage)
 - Zink (10mg)+ Biotin (10.000 mcg) + Selen (55 mcg)
 - Vitamin B12 (1.000 mcg)
 - gelegentlich Magnesium-Brausetabletten
-

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:29:27 GMT

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

kery schrieb am Tue, 23 March 2021 17:14 Bockshornkleesamen. Senkt Cholesterin und lässt Haare wachsen.

Ich nehme es jetzt wieder seit 3 Wochen ...15 gramm in etwa am Tag. Dünne Haare sind in den 3 Wochen schon wieder gestärkt, sowie einige neue Haare im Bereich Oberkopf-Geheimratsecke.

das zeug ist ohne vorbehandlung giftig

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:31:28 GMT

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

Axs_589 schrieb am Tue, 23 March 2021 17:01

Nicht falsch verstehen bin dankbar für jede Antwort aber hab ehrlich gesagt nicht mehr die Lust und auch das Geld (bin Student und muss alles selbst finanzieren) dafür.

kaufe ich dir nicht ab :arrow:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/461767/#msg_461767

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [Axs_589](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:37:04 GMT

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

Wenn du meinst. Ich wollte einfach nur Alternativen und andere Erfahrungsberichte haben.
Mag sein, dass du Minox für die beste Wahl hältst. Danke trotzdem.

Von diesen Samen habe ich auch gelesen, aber bisher nix wissenschaftlich fundiertes und nur sehr wenige positive Erfahrungsberichte.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [kery](#) on Tue, 23 Mar 2021 15:41:06 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 23 March 2021 16:29kery schrieb am Tue, 23 March 2021

17:14Bockshornkleesamen.Senkt Cholesterin und lässt Haare wachsen.

Ich nehme es jetzt wieder seit 3 Wochen ...15 gramm in etwa am Tag.Dünne Haare sind in den 3 Wochen schon wieder gestärkt,sowie einige neue Haare im Bereich Oberkopf-Geheimratsecke.

das zeug ist ohne vorbehandlung giftig

Bist du dir sicher Pilos? Auf vielen Webseiten über Bockshornkleesamen ist oft beschrieben....Bockshorn im Wasser aufweichen und unbedenklich einnehmen können.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 16:06:45 GMT

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

kery schrieb am Tue, 23 March 2021 17:41pilos schrieb am Tue, 23 March 2021 16:29kery

schrieb am Tue, 23 March 2021 17:14Bockshornkleesamen.Senkt Cholesterin und lässt Haare wachsen.

Ich nehme es jetzt wieder seit 3 Wochen ...15 gramm in etwa am Tag.Dünne Haare sind in den 3 Wochen schon wieder gestärkt,sowie einige neue Haare im Bereich Oberkopf-Geheimratsecke.

das zeug ist ohne vorbehandlung giftig

Bist du dir sicher Pilos? Auf vielen Webseiten über Bockshornkleesamen ist oft beschrieben....Bockshorn im Wasser aufweichen und unbedenklich einnehmen können.

nein ist es nicht

das zeug muss wärmebehandelt werden oder gekeimt werden

durch einweichen, schwemmt man zwar saponine raus aber nicht lectine

https://en.wikipedia.org/wiki/Fenugreek#Risks_and_side_effects

Zitat:

<https://www.heilpflanzen-welt.de/2015-10-Fehleinschaetzungen-zu-Bockshornkleesamen/>

Zur Deaktivierung potentiell problematischer Samen-Inhaltsstoffe (z. B. Trigonellin, Gentianin,

Carpain) werden traditionell verschiedene thermische Verfahren eingesetzt – Kochen, Rösten, Backen [20, 21]. Ohne diese Vorbehandlung können gelegentlich reversible Diarrhoen vorkommen [22], daneben ein ahornähnlicher Geruch von Urin, Muttermilch und Schweiß sowie bei Frauen mit Asthma oder Hypoglykämie eine Verstärkung der Symptomatik [23].

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [kery](#) on Tue, 23 Mar 2021 16:14:23 GMT

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

Dank Dir ! Muss ich mir was einfallen lassen über die zukünftige Vorgehensweise.

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2021 16:32:26 GMT

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

kery schrieb am Tue, 23 March 2021 18:14Dank Dir ! Muss ich mir was einfallen lassen über die zukünftige Vorgehensweise.
einweichen halbiert nur die Lektine

im Backofen bei 120°C Umluft, 40 min rösten

Subject: Aw: Behandelbares DUPA oder keine Hoffnung mehr?!

Posted by [kery](#) on Tue, 23 Mar 2021 16:38:39 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 23 March 2021 17:32kery schrieb am Tue, 23 March 2021 18:14Dank Dir !
Muss ich mir was einfallen lassen über die zukünftige Vorgehensweise.
einweichen halbiert nur die Lektine

im Backofen bei 120°C Umluft, 40 min rösten

Hmm na hoffentlich gehen mir nicht die Wirkstoffe verloren, weil eine positive Wirkung ist momentan definitiv vorhanden.

Ich probiere es auf jeden Fall mal aus, falls die neuen kleinen Terminalhaare wieder ausdünnen kann ich direkt wieder zu Fin übergehen
