
Subject: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren

Posted by [Axs_589](#) on Fri, 26 Mar 2021 18:15:40 GMT

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

Hallo,

habe schon vor paar Tagen einen Beitrag reingestellt hab aber leider nicht die gewünschten Antworten auf meine Fragen erhalten. Also hier nochmal mein Problem:

Wie schon beschrieben habe ich stark ausgedünntes Haar und zwar vor allem Oberkopf außer Haaransatz an der Front und hinten die Tonsur relativ gut erhalten. Außerdem ist auch das Haar über den Ohren seitlich bis unter den Schläfenbereich (Schläfen relativ dicht, keine GHE-Ansätze erkennbar) stark miniaturisiert. Das sieht vor allem sehr gut bei den Bildern seitlich ohne Blitzlicht.

Alles in allem also kein typisches AGA-Muster zu erkennen. Ich weiß ob das eine Aussagekraft hat, aber DHT ist auch an der unteren Normgrenze (s. Laborwerte).

Haarqualität: spröde, dünn, stark gekräuselt und kaum formbar bzw. wenn ich sie verwuschel sieht man sehr schnell die Kopfhaut (insgesamt schwer zu kaschieren).

Zudem ist das ganze tendenziell stärker linksseitig, sodass die Haare auch verhältnismäßig rechts eine größere Länge erreichen (d.h. entweder links langsames Wachstum oder rechts relativ gesehen schneller).

Zu den möglichen Ursachen (s. Laborwerte): Eisen/ Ferritin und Vitamin D 25-OH mangelhaft. Schilddrüsenunterfunktion gut eingestellt seit mind. 4 Monaten.

Minoxidil 5% (Regaine) seit 2,5 bis 3 Jahren ohne positiven Effekt. Ich gedenke das abzusetzen. Shedding am Anfang wenn überhaupt vorhanden kaum bemerkbar gewesen.

Ich bitte um Beurteilung ob der Haarstatus auf hormonelle und/oder Nährstoffmängel zurückzuführen ist oder doch AGA? Oder vllt eine aggressivere Form von anlagebedingtem HA wie dieses DUPA?

Bilder folgen.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren

Posted by [DetConan](#) on Fri, 26 Mar 2021 18:25:12 GMT

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

Ich würde Eisen und Vitamin D Mangel beheben.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren

Posted by [Axs_589](#) on Fri, 26 Mar 2021 19:11:02 GMT

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

Ja bin ich schon dabei seit ca. 2 Wochen:

- 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 zu Vitamin D

Wann kann man denn ungefähr mit einer Besserung rechnen, wenn sagen wir mal innerhalb von 3 Monaten zumindest die Speicher wieder aufgefüllt sind. Nochmal mind. 6 Monate danach?

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [tomsik](#) on Fri, 02 Apr 2021 14:50:02 GMT

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

20.000 IE alle 5 Tage ist bei einem Mangel etwas wenig. Ich habe die ersten 2 Wochen 30.000 IE täglich eingenommen. Anschließend 10.000 täglich (Winter) im Sommer nehme ich 5.000 IE täglich. Wichtig bei Vitamin D3 ist K2 und Magnesium. Magnesium sollte allerdings getrennt eingenommen werden. Aber bitte kein Magnesiumoxid verwenden. 400mg Magnesium (über den Tag verteilt) täglich. Eine Brausetablette reicht da auf keinen Fall aus. Zink würde ich 25mg empfehlen, gibt es auch bei Amazon. Jod würde dir auch gut tun. Nehme seit 2 Jahren Jod und kann auf L-Thyroxin verzichten, da meine Schilddrüsenwerte nun super sind.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [Axs_589](#) on Fri, 02 Apr 2021 19:25:10 GMT

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

30.000 i.E. am Tag finde ich dann doch etwas zu hoch dosiert. Ich würde auf eine Tablette alle 2 Tage 20.000 i.E. Vitamin D3 + 200 mcg Vitamin K2 umsteigen für die nächsten 4 Wochen und anschließend alle 3-4 Tage umstellen.

Zum Magnesium: Hab mir letzte Woche schon 400 mg Tabletten besorgt, weil ich sowas ähnliches schon gelesen hatte.

Zum Zink: Nehme aktuell wieder täglich 20 mg. Davor 25 mg, aber der Wert ist schon an der Oberkante der Norm, also wohl schon gut aufgefüllt.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [Nathanjr](#) on Fri, 02 Apr 2021 22:30:50 GMT

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

Würde die Dosis definitiv mit deinem Hausarzt absprechen. Was wird hier empfohlen? 40.000 Einheiten? Das ist fernab von gut und bedient sich keiner mir bekannten Evidenz

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [DetConan](#) on Sat, 03 Apr 2021 06:28:56 GMT

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

Nathanjr schrieb am Sat, 03 April 2021 00:30 Würde die Dosis definitiv mit deinem Hausarzt absprechen. Was wird hier empfohlen? 40.000 Einheiten? Das ist fernab von gut und bedient sich keiner mir bekannten Evidenz
ist ok solange man genug Mag und k2 dazunimmt. Der Hausarzt kennt sich mit Nährstoffen nicht aus :lol:

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [Axs_589](#) on Sat, 03 Apr 2021 08:18:03 GMT

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

Also mein HA meinte, dass man bei einem Mangel auch 3-4 Wochen lang täglich bis zu 6.000 i.E. nehmen kann ohne eine Überdosierung zu riskieren. Die empfohlene Maximaldosis für einen Erwachsenen ohne nachgewiesenen Mangel liegt bei 4.000 i.E. (abhängig von der Jahreszeit und Dauer direkter Sonnenbestrahlung). Allerdings musste ich durch Eigenrecherche das mit dem K2 und Magnesium herausfinden. Ob man mit dieser Kombi noch höher dosieren kann weiß ich nicht.

Auf Dauer ist eine zu hohe Dosis aber bekannterweise toxisch und führt langfristig u.a. zu Nierenschäden.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [DetConan](#) on Sat, 03 Apr 2021 08:47:30 GMT

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

Axs_589 schrieb am Sat, 03 April 2021 10:18 Also mein HA meinte, dass man bei einem Mangel auch 3-4 Wochen lang täglich bis zu 6.000 i.E. nehmen kann ohne eine Überdosierung zu riskieren. Die empfohlene Maximaldosis für einen Erwachsenen ohne nachgewiesenen Mangel liegt bei 4.000 i.E. (abhängig von der Jahreszeit und Dauer direkter Sonnenbestrahlung). Allerdings musste ich durch Eigenrecherche das mit dem K2 und Magnesium herausfinden. Ob man mit dieser Kombi noch höher dosieren kann weiß ich nicht.

Auf Dauer ist eine zu hohe Dosis aber bekannterweise toxisch und führt langfristig u.a. zu Nierenschäden.

Das liegt daran dass die empfohlenen Dosen ein Witz sind. Nierenschäden bekommen diejenigen die kein K2 dazunehmen. Gibt sehr viele die 100.000 I.E eine Woche nahmen um aufzufüllen.

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [tomsik](#) on Mon, 05 Apr 2021 11:29:19 GMT

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

Axs_589 schrieb am Sat, 03 April 2021 10:18 Also mein HA meinte, dass man bei einem Mangel

auch 3-4 Wochen lang täglich bis zu 6.000 i.E. nehmen kann ohne eine Überdosierung zu riskieren. Die empfohlene Maximaldosis für einen Erwachsenen ohne nachgewiesenen Mangel liegt bei 4.000 i.E. (abhängig von der Jahreszeit und Dauer direkter Sonnenbestrahlung). Allerdings musste ich durch Eigenrecherche das mit dem K2 und Magnesium herausfinden. Ob man mit dieser Kombi noch höher dosieren kann weiß ich nicht.

Auf Dauer ist eine zu hohe Dosis aber bekannterweise toxisch und führt langfristig u.a. zu Nierenschäden.

ärzte sagen auch nur das was sie gelernt haben. Ich kenne viele die so eine Menge an Vit. D einnehmen und das schon seit Jahren und die Blutergebnisse sind top so wie das allgemeine Wohlbefinden. Laut meinem Arzt müsste ich auch schon tot sein :lol: Was machen die Leute, die in sonnenreichen Ländern täglich mehrere Stunden an der Sonne sind? :d

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall und miniaturisiertes stark seitlich über Ohren
Posted by [DetConan](#) on Mon, 05 Apr 2021 12:12:41 GMT

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

tomsik schrieb am Mon, 05 April 2021 13:29Axs_589 schrieb am Sat, 03 April 2021 10:18Also mein HA meinte, dass man bei einem Mangel auch 3-4 Wochen lang täglich bis zu 6.000 i.E. nehmen kann ohne eine Überdosierung zu riskieren. Die empfohlene Maximaldosis für einen Erwachsenen ohne nachgewiesenen Mangel liegt bei 4.000 i.E. (abhängig von der Jahreszeit und Dauer direkter Sonnenbestrahlung). Allerdings musste ich durch Eigenrecherche das mit dem K2 und Magnesium herausfinden. Ob man mit dieser Kombi noch höher dosieren kann weiß ich nicht.

Auf Dauer ist eine zu hohe Dosis aber bekannterweise toxisch und führt langfristig u.a. zu Nierenschäden.

ärzte sagen auch nur das was sie gelernt haben. Ich kenne viele die so eine Menge an Vit. D einnehmen und das schon seit Jahren und die Blutergebnisse sind top so wie das allgemeine Wohlbefinden. Laut meinem Arzt müsste ich auch schon tot sein :lol: Was machen die Leute, die in sonnenreichen Ländern täglich mehrere Stunden an der Sonne sind? :d

Richtig, Messungen zeigen dass die Menschen in Afrika täglich 40.000 I.E herstellen.
