
Subject: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Heidelberg98](#) **on Sun, 22 May 2022 18:32:56 GMT**

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

Leute ich weiß , dass das kein Kummerkasten ist ,aber ich möchte euch nach Rat fragen und dazu muss ich euch meine Situation schildern

Ich habe seitdem ich 19 bin Haarausfall vielleicht schon länger nur ab da ist es mir aufgefallen beim Haare waschen damals war das ein Schicksalsschlag. Zu diesem Zeitpunkt sah ich noch relativ gut aus was Haare anbetrifft .

Mittlerweile bin ich 23 und der Haarausfall ist sichtbar vorangeschritten ich habe eine Zeit lang Minoxidil oral genommen was bei mir ordentlich gewirkt hat die Haare haben sich innerhalb von paar Monaten sehr verdichtet , habe auch keine Haare mehr verloren , allerdings musste mein Kollagen dafür einbüßen, meine Haut ist immer noch ausgetrocknet, obwohl ich das Zeug schon fast 2 Monate nicht mehr nehme. Passt auf mit dem Zeug Leute und schaut genau hin. Schaut euch mal die Berichte in den Ammi Foren an.

Ich habe einfach kein Selbstbewusstsein mehr und auch keine Energie mehr , ich war vor 2-3 Jahren als ich 21 war ein lebensfroher Mensch auch mit Haarausfall sehr selbstbewusst , mittlerweile bin ich nur ein kleiner armer Junge der Angst hat. Ich habe Hass gegen die Menschheit entwickelt. Vielleicht hat das auch was mit meiner Hormonen zutun , ich weiß es nicht . Ich stehe an einem Punkt in meinem Leben, wo ich nicht mehr weiter leben will. Dazu kommt noch der Haarausfall, was soll ich denn machen Leute ? Die mädels wollen auch nichts von mir wissen . Ich bin diesem Forum jedoch sehr dankbar , der einzige Ort an dem man halbwegs verstanden wird.

Irgendwas ist mit mir passiert , vielleicht war es die Einsamkeit die mich in den Wahnsinn getrieben hat. Ich hoffe ihr könnt mir weiterhelfen. Gibt es gute Hormonpräparate natürlich wenn's geht nicht AGA fördernd

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Oceanboy](#) **on Sun, 22 May 2022 19:05:40 GMT**

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

Hey Junge,

Du willst nicht mehr leben? Nicht so schnell aufgeben. Es gibt noch so viel zu erforschen. Ich habe das auch öfter mal gedacht. Aber es gibt so viele Gründe, immer wieder aufzustehen. Hinfallen und Aufstehen. Das gehört zum Leben. Denk an Rambo.

Mach Dir einen neuen Lebensplan. Glaube an Dich. Ich glaube, du musst wieder lernen, zu lieben, dich selbst und andere. Ich kenne das mit dem Hass auf die Menschen. Aber hey, auch die haben alle ihre Sorgen, so wie Du. Keiner ist perfekt. Und perfekt, das ist total langweilig und aus der Mode. Es ist anziehend, etwas schräg oder anders zu sein. Du bist bestimmt ein cooler Typ.

Ich will jetzt hier keine Heilversprechen oder sonst was geben, doch nur mal ein paar Anregungen. Um Dir zu zeigen, dass das Leben voller Möglichkeiten ist.

Psyche/Ängste: - Ashwagandha, GABA, Lasea, Bacopa... alles natürlich ziemlich hoch dosieren.

Haare: wenn Dir das wichtig ist, warum nimmst nicht etwas Topisches, zB. Duta Topical oder Fin Topical und Minox. Nicht oral. Stemox kannst auch versuchen.

Leben, Ernährung: mit 7 Tage fasten und danach Intervallfasten wirst du viel klarer im Geist. Du wirst auch besser aussehen. Vor allem auf Pflanzenbasierte Ernährung achten.

Kalte Eisbäder. Am besten einen Zuber oder Wanne kaufen und in den Garten oder Balkon oder wo auch immer stellen. Eiskaltes Wasser und am besten noch Eis rein und reinsitzen. (Wim Hof)

Ich würde jetzt nicht gleich zum Arzt gehen für Psychopharmaka. Musst aber schlussendlich du entscheiden. Auch wenn du diesen Schritt versuchen willst, die Tipps von oben kannst natürlich trotzdem machen.

Kämpfe Dich ins Leben zurück. Das ist Arbeit. Training.

Schau Dir doch noch diesen Songvideo von The Midnight, mir gibt er immer wieder Kraft, wenn es mir nicht gut geht.

https://www.youtube.com/watch?v=YO_spdAYjPk

Take Care
OC8AN

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Roko](#) on Sun, 22 May 2022 21:19:11 GMT

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

Bei den meisten im Forum hat das mit dem Haarausfall in jungen Jahren angefangen. Für alle von uns ging die Welt damals gefühlt unter, weil das schon schwer zu akzeptieren ist. Es gibt hier sehr viele Ü40, die das Gefühl überlebt haben. Glaube mir mit der Zeit relativiert sich das alles und man gewöhnt sich an das Problem. Viele von uns geben zwar nicht auf, aber können mit dem Umstand leben. Auch du wirst das schaffen. Lass dir bitte nicht von Haarausfall dein Leben kaputt machen. Der liebe Gott hat uns aus dem Nichts erschaffen und uns ein Leben geschenkt. So etwas wunderbares sollte man nicht für Haare aufs Spiel setzen. Unternehme weiterhin etwas gegen deinen Haarausfall aber verpasste nicht dadurch die anderen schönen Facetten des Lebens. Bleibe mitten im Leben und auch dir Sachen wie Arbeit, Sport etc. die dich erfüllen. Und lerne vor allem dich selbst zu lieben mit oder ohne Haare.

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [mike.](#) on Sun, 22 May 2022 22:16:11 GMT

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

Heidelberg98 schrieb am Sun, 22 May 2022 20:32Leute ich weiß , dass das kein Kummerkasten ist ,aber ich möchte euch nach Rat fragen und dazu muss ich euch meine Situation schildern

Ich habe seitdem ich 19 bin Haarausfall vielleicht schon länger nur ab da ist es mir aufgefallen

beim Haare waschen damals war das ein Schicksalsschlag. Zu diesem Zeitpunkt sah ich noch relativ gut aus was Haare anbetrifft .

Mittlerweile bin ich 23 und der Haarausfall ist sichtbar vorangeschritten ich habe eine Zeit lang Minoxidil oral genommen was bei mir ordentlich gewirkt hat die Haare haben sich innerhalb von paar Monaten sehr verdichtet , habe auch keine Haare mehr verloren , allerdings musste mein Kollagen dafür einbüßen, meine Haut ist immer noch ausgetrocknet, obwohl ich das Zeug schon fast 2 Monate nicht mehr nehme. Passt auf mit dem Zeug Leute und schaut genau hin. Schaut euch mal die Berichte in den Ammi Foren an.

Ich habe einfach kein Selbstbewusstsein mehr und auch keine Energie mehr , ich war vor 2-3 Jahren als ich 21 war ein lebensfroher Mensch auch mit Haarausfall sehr selbstbewusst , mittlerweile bin ich nur ein kleiner armer Junge der Angst hat. Ich habe Hass gegen die Menschheit entwickelt. Vielleicht hat das auch was mit meiner Hormonen zutun , ich weiß es nicht . Ich stehe an einem Punkt in meinem Leben, wo ich nicht mehr weiter leben will. Dazu kommt noch der Haarausfall, was soll ich denn machen Leute ? Die mädels wollen auch nichts von mir wissen . Ich bin diesem Forum jedoch sehr dankbar , der einzige Ort an dem man halbwegs verstanden wird.

Irgendwas ist mit mir passiert , vielleicht war es die Einsamkeit die mich in den Wahnsinn getrieben hat. Ich hoffe ihr könnt mir weiterhelfen. Gibt es gute Hormonpräparate natürlich wenn's geht nicht AGA fördernd

Etwas exogen progesterone wird dich wieder restaurieren.. Auch die Haut und etwas das Haar.. Ein starkes Antidepressivum ist es auch noch.

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 22 May 2022 23:52:34 GMT

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

mike. schrieb am Mon, 23 May 2022 00:16Heidelberg98 schrieb am Sun, 22 May 2022 20:32Leute ich weiß , dass das kein Kummerkasten ist ,aber ich möchte euch nach Rat fragen und dazu muss ich euch meine Situation schildern

Ich habe seitdem ich 19 bin Haarausfall vielleicht schon länger nur ab da ist es mir aufgefallen beim Haare waschen damals war das ein Schicksalsschlag. Zu diesem Zeitpunkt sah ich noch relativ gut aus was Haare anbetrifft .

Mittlerweile bin ich 23 und der Haarausfall ist sichtbar vorangeschritten ich habe eine Zeit lang Minoxidil oral genommen was bei mir ordentlich gewirkt hat die Haare haben sich innerhalb von paar Monaten sehr verdichtet , habe auch keine Haare mehr verloren , allerdings musste mein Kollagen dafür einbüßen, meine Haut ist immer noch ausgetrocknet, obwohl ich das Zeug schon fast 2 Monate nicht mehr nehme. Passt auf mit dem Zeug Leute und schaut genau hin. Schaut euch mal die Berichte in den Ammi Foren an.

Ich habe einfach kein Selbstbewusstsein mehr und auch keine Energie mehr , ich war vor 2-3 Jahren als ich 21 war ein lebensfroher Mensch auch mit Haarausfall sehr selbstbewusst ,

mittlerweile bin ich nur ein kleiner armer Junge der Angst hat. Ich habe Hass gegen die Menschheit entwickelt. Vielleicht hat das auch was mit meiner Hormonen zutun , ich weiß es nicht . Ich stehe an einem Punkt in meinem Leben, wo ich nicht mehr weiter leben will. Dazu kommt noch der Haarausfall, was soll ich denn machen Leute ? Die mädels wollen auch nichts von mir wissen . Ich bin diesem Forum jedoch sehr dankbar , der einzige Ort an dem man halbwegs verstanden wird.

Irgendwas ist mit mir passiert , vielleicht war es die Einsamkeit die mich in den Wahnsinn getrieben hat. Ich hoffe ihr könnt mir weiterhelfen. Gibt es gute Hormonpräparate natürlich wenn's geht nicht AGA fördernd

Etwas exogen progesterone wird dich wieder restaurieren.. Auch die Haut und etwas das Haar.. Ein starkes Antidepressivum ist es auch noch.
gute Idee!!

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 23 May 2022 05:53:55 GMT

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

Was bedeutet exogen? Von außen aufgetragen, also prog creme?
Wenn ja, Empfehlungen welche und wohin schmieren?

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 23 May 2022 06:27:22 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 07:53Was bedeutet exogen? Von außen aufgetragen, also prog creme?

Wenn ja, Empfehlungen welche und wohin schmieren?
Unterarme Innenseite. zB von iHERB

<https://ch.iherb.com/pr/source-naturals-progesterone-cream-4-oz-113-4-g/4377>

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 23 May 2022 06:30:22 GMT

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

Vielen Dank! Hat so eine creme aufgrund des prog auch einfluss auf die faltentiefe und strahlkraft der haut,wenn man die ins gesicht schmiert?

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 23 May 2022 06:53:21 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 08:30Vielen Dank! Hat so eine creme aufgrund des prog auch einfluss auf die faltentiefe und strahlkraft der haut,wenn man die ins gesicht schmiert? weiss ich nicht.

eher ne hyaluron spritze, profhilo, eigenfett etc.

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Heidelberg98](#) on Mon, 23 May 2022 07:08:38 GMT

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

Hey, vielen Dank dafür

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [mike.](#) on Mon, 23 May 2022 07:51:18 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 07:53Was bedeutet exogen? Von außen aufgetragen, also prog creme?

Wenn ja, Empfehlungen welche und wohin schmieren?

Exogen = von aussen zufügen..

Kann als Creme, gel, topical, sein oder auch oral sublingual, rectal usw..

Bei progesterone ist es tatsächlich fast egal welche Applikation man nimmt.. Oral geht

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 23 May 2022 09:05:53 GMT

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

@mike.

Wieviel würdest du davon nehmen?

Würdest du die Creme aus yams bevorzugen?

Weißt du welchen Einfluss finasteride auf progesterone hat?

Machen tests vorher Sinn? Blut? Speichel ?

Habe beides vor Jahren mal gemacht. Blut war ok, aber schon etwas niedrig. Und Speichel war cortisol sehr hoch und prog niedrig.

Nahm auch mal Creme kurze Zeit, aber hab schnell damit aufgehört weil ich keinen positiven Einfluss merkte (auf Kopfhaut Jucken. Das nehm ich immer als Indikator)

Und wieso prog > Pregnenolone?

Habe gelesen das erhöht prog auch

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 23 May 2022 09:39:54 GMT

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

Und von mir auch noch eine Frage an den Experten: wo bekommt man prog denn legal zur oralen Einnahme? Gibts das überhaupt so freiverkäuflich?

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [mike.](#) on Mon, 23 May 2022 12:42:08 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Mon, 23 May 2022 11:05@mike.

Wieviel würdest du davon nehmen?

Würdest du die Creme aus yams bevorzugen?

Weißt du welchen Einfluss finasteride auf progesterone hat?

Machen tests vorher Sinn? Blut? Speichel ?

Habe beides vor Jahren mal gemacht. Blut war ok, aber schon etwas niedrig. Und Speichel war cortisol sehr hoch und prog niedrig.

Nahm auch mal Creme kurze Zeit, aber hab schnell damit aufgehört weil ich keinen positiven Einfluss merkte (auf Kopfhaut Jucken. Das nehm ich immer als Indikator)

Und wieso prog > Pregnenolone?
Habe gelesen das erhöht prog auch
100mg

Keine yams Creme, dafür ev yams oral

Finasterid stoppt die umwandlung in neurosteroids aus progesterone

Cortisol war hoch und p4 niedrig = Pfad über 21a hydroxylase = gut.. Aber progesterone
steal.... Da sind eine Menge exogen ein Muss.. Danach beruhigt sich die NNR und senkt ev auch
dht

P5 kann man auch nehmen..

Tests sind nicht nötig

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [Fliesengott](#) **on** Mon, 23 May 2022 13:44:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist P5?
Und was bedeutet ev yams? Sorry, aber hab da keine Ahnung von.

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [mike.](#) **on** Mon, 23 May 2022 13:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 15:44Was ist P5?
Pregnenolone

Vorstufe von Progesteron (und möglicherweise auch dhea)

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [Fliesengott](#) **on** Mon, 23 May 2022 13:47:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, und scjätzt du es als besser/sinnvoller ein als p4?

P5 dann auch als creme auf die unterarme?
Und was ist ev yams oral?

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [mike.](#) on Mon, 23 May 2022 14:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 15:47Ok, und scjätzt du es als besser/sinnvoller ein als p4?
P5 dann auch als creme auf die unterarme?
Und was ist ev yams oral?

Yams oral wird bei manchen zu Progesteron, nicht bei jedem.

Als creme weiß ich nicht was das bringen soll.

Durch darm, Pfortader und Leber sollte das yams laufen.. Bei manchen sind passende enzyme vorhanden und es wird p4..

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [mike.](#) on Mon, 23 May 2022 14:53:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 15:47Ok, und scjätzt du es als besser/sinnvoller ein als p4?
P5 dann auch als creme auf die unterarme?
Und was ist ev yams oral?

Jein

Bei wenig 3bhsd wirds einen Haufen dhea, 17ohp5,dhea s, p5s.

Ungefähr nur 1/3 bis ca 50% schätze ich das auch p4 daraus wird.

Obwohl dhea stark das Wohlbefinden erhöhen kann....

Falls du eine p5creme bekommst.. Ja. Ansonsten kapseln. 50mg

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 23 May 2022 15:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P5 kapseln? Hast du da ne Empfehlung? Sorry für die ganzen Fragen. Und wenn p5 kapseln, dann keine p4 creme?

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [mike.](#) on Mon, 23 May 2022 16:42:03 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mon, 23 May 2022 17:50P5 kapseln? Hast du da ne Empfehlung? Sorry für die ganzen Fragen. Und wenn p5 kapseln, dann keine p4 creme?

kannst beides auch nehmen

bei P5 müsstest mal schauen..die gibts sogar auf amazon oder ebay

ich selber habe lange nichts mehr nachgekauft, da vorrat und weil ich pers., rein auf P4 umgestiegen bin

Subject: Aw: Was ist mit mir passiert?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 23 May 2022 18:07:39 GMT

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

Ok, vielen Dank erstmal für die ganzen Infos!
