

---

Subject: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Pablo99](#) on Tue, 22 Nov 2022 21:17:29 GMT

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

---

Hallo zusammen!

so, seit meinem letzten Forenbeitrag ist einige Zeit vergangen. Ich benutze seit 6 Monaten Min und seit 8 Tagen Fin.

Heute war ich bei meinem Hausarzt. Hab ihm von meinem Vorgehen erzählt. Er meinte, da er auch meinen Vater (und seinen NW6) kennt, meint er, ich brauche das nicht versuchen, da ich gegen den Erblichen nichts machen kann...

Ich bin 23J und aktuell etwa zwischen NW3 & NW4. Mein Hinterkopf ist schon sehr sehr licht, die Haare an meinem Vorderkopf dünn (der Stand vor Min ist in meinem letzten Post zu sehen). Ich werde demnächst auch einen Beitrag erstellen, der den Verlauf der letzten Monate zeigt. Habe monatlich dokumentiert.

Meint ihr, er hat recht? Kann Fin + Min nicht dagegenwirken? Kann ich Regrow erwarten? Oder ist das genetisch sehr schwer, wenn mein Vater NW6 ist. Dass ich eben auch so "enden" werde.

Grüße Pablo ;)

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Tom10](#) on Wed, 23 Nov 2022 09:11:16 GMT

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

---

Dein Arzt hat recht. Wenn du bestimmt bist für ein NW6 wirst du den auch irgendwann bekommen trotz Fin-Minox. Die Medis können nur verzögern.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 23 Nov 2022 09:46:41 GMT

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

---

Es ist entscheidend wie aggressiv deine AGA verläuft und wie früh du mit der Behandlung startest. Wahrscheinlich mußt du oral ein Mittel einnehmen und noch 1-3 topische Varianten dazu. Bilder von deinem Status wären nicht schlecht.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Tom10](#) on Wed, 23 Nov 2022 12:19:02 GMT

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

---

Sonic Boom schrieb am Wed, 23 November 2022 10:46Es ist entscheidend wie aggressiv deine AGA verläuft und wie früh du mit der Behandlung startest. Wahrscheinlich mußt du oral ein

---

Mittel einnehmen und noch 1-3 topische Varianten dazu. Bilder von deinem Status wären nicht schlecht.  
Ja. Aber irgendwann wird man trotzdem beim NW Level landen den Mutter Natur vorgesehen hat

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Patrick\\_Bateman](#) on Wed, 23 Nov 2022 12:42:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom10 schrieb am Wed, 23 November 2022 13:19Sonic Boom schrieb am Wed, 23 November 2022 10:46Es ist entscheidend wie aggressiv deine AGA verläuft und wie früh du mit der Behandlung startest. Wahrscheinlich mußt du oral ein Mittel einnehmen und noch 1-3 topische Varianten dazu. Bilder von deinem Status wären nicht schlecht.  
Ja. Aber irgendwann wird man trotzdem beim NW Level landen den Mutter Natur vorgesehen hat Früher oder später schon, aber wenn er mit diversen Mitteln vielleicht 15-20 Jahre verzögern kann, wäre das sicherlich ein Erfolg, vor allem weil er erst 23 Jahre alt ist, und somit in den "jungen Jahren" und noch in den 30ern den Status halten könnte, dafür stehen die Chancen nicht schlecht.

Bilder wären trotzdem gut um es besser beurteilen zu können.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pizzaman](#) on Wed, 23 Nov 2022 14:33:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Wed, 23 Nov 2022 17:25:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:  
Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Tom10](#) on Wed, 23 Nov 2022 20:55:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hair Vitamins Tabletten können insbesondere in Kombination mit Minox oder PRP etwas unterstützend helfen. Mehr aber auch nicht., 50% das ist utopisch

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 23 Nov 2022 22:39:34 GMT

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

---

PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:  
Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Wenn es Komponenten wie Entzündungen, Talgüberschuss und diffuse Tendenzen sind, kann Ernährung schon etwas ausmachen.

Grob gesagt- Mängel ausgleichen, besonders Vit. B12, D3, Zink, Eisen, Aminosäuren,.. Und möglichst wenige erhitzte Fette konsumieren, auf ausreichend omega-3 und EPA,DHA achten, Lebensmittel mit viel Arachidonsäure reduzieren und insgesamt ein gutes Omega-6/3 Verhältnis anstreben.

Aber den Rezessions-Part der AGA beeinflusst das alles nicht, lediglich die diffusen Tendenzen können damit abgemildert werden, gepaart mit guter Hygiene/Ketoconazol etc.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 23 Nov 2022 22:49:01 GMT

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

---

PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:  
Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Noch so ein Finasterid Apologet. Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle, aber sicherlich nicht keine.

Ich bin jetzt 38 mit NW3(Haarausfall-Beginn mit 21). In dem Alter werde ich sicherlich kein Fin mehr verwenden und einfach weiter Minox, Ket verwenden + anständige Ernährung, damit das Haar wenigstens schön dick bleibt.

Außerdem braucht es einige Monate mit Fin, bis ein Stopp einsetzt. Geduld die ich nie hatte und auch nicht mehr haben werden. Mit Minox hat ich schon nach 14 Tage eine wesentlich dichtere Matte.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [buttkeis](#) on Thu, 24 Nov 2022 07:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Wed, 23 November 2022 23:49PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:

Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Noch so ein Finasterid Apologet. Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle, aber sicherlich nicht keine.

Ich bin jetzt 38 mit NW3(Haarausfall-Beginn mit 21). In dem Alter werde ich sicherlich kein Fin mehr verwenden und einfach weiter Minox, Ket verwenden + anständige Ernährung, damit das Haar wenigstens schön dick bleibt.

Außerdem braucht es einige Monate mit Fin, bis ein Stopp einsetzt. Geduld die ich nie hatte und auch nicht mehr haben werden. Mit Minox hat ich schon nach 14 Tage eine wesentlich dichtere Matte.

1. Es gibt keine Stopp bei Minox, Dein Haarausfall geht unter Minox weiter, denn Minox ist kein DHT Blocker. Unter Minox erhöht sich leicht die 5ar
  2. Nach 14 Tage gibt es keine Verbesserung unter Minox.
  3. Gibts viele die mit 45 Erfolg mit Fin hatten, sogar topich.
- 

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pizzaman](#) on Thu, 24 Nov 2022 09:57:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wer seinen Körper mit entzündungsfördernden Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fast food, durch sonnenblumenöl gebratener nahrung (Transfette) und gleichzeitig keine antioxidative Lebensmittel konsumiert die die freien radikale neutralisieren wird deutlich schneller seine AGA kriegen

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 10:16:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pizzaman schrieb am Thu, 24 November 2022 10:57Wer seinen Körper mit entzündungsfördernden Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fast food, durch sonnenblumenöl gebratener nahrung (Transfette) und gleichzeitig keine antioxidative Lebensmittel konsumiert die die freien radikale neutralisieren wird deutlich schneller seine AGA kriegen

:thumbup:

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [PaNtHeR1](#) on Thu, 24 Nov 2022 11:56:27 GMT

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

---

:thumbsdown: Pizzaman schrieb am Thu, 24 November 2022 10:57Wer seinen Körper mit entzündungsfördernden Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fast food, durch sonnenblumenöl gebratener nahrung (Transfette) und gleichzeitig keine antioxidative Lebensmittel konsumiert die die freien radikale neutralisieren wird deutlich schneller seine AGA kriegen  
nein

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Tom10](#) on Thu, 24 Nov 2022 13:55:54 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Wed, 23 November 2022 23:49PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete  
:thumbup:

Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Noch so ein Finasterid Apologet. Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle, aber sicherlich nicht keine.

Ich bin jetzt 38 mit NW3(Haarausfall-Beginn mit 21). In dem Alter werde ich sicherlich kein Fin mehr verwenden und einfach weiter Minox, Ket verwenden + anständige Ernährung, damit das Haar wenigstens schön dick bleibt.

Außerdem braucht es einige Monate mit Fin, bis ein Stopp einsetzt. Geduld die ich nie hatte und auch nicht mehr haben werden. Mit Minox hat ich schon nach 14 Tage eine wesentlich dichtere Matte.

ich empfehle zusätzlich noch MSM Kapseln

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Tom10](#) on Thu, 24 Nov 2022 13:55:59 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Wed, 23 November 2022 23:49PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete  
:thumbup:

Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Noch so ein Finasterid Apologet. Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle, aber sicherlich nicht keine.

Ich bin jetzt 38 mit NW3(Haarausfall-Beginn mit 21). In dem Alter werde ich sicherlich kein Fin mehr verwenden und einfach weiter Minox, Ket verwenden + anständige Ernährung, damit das Haar wenigstens schön dick bleibt.

Außerdem braucht es einige Monate mit Fin, bis ein Stopp einsetzt. Geduld die ich nie hatte und auch nicht mehr haben werden. Mit Minox hat ich schon nach 14 Tage eine wesentlich dichtere Matte.

ich empfehle zusätzlich noch MSM Kapseln

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Tom10](#) on Thu, 24 Nov 2022 13:56:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Wed, 23 November 2022 23:49PaNtHeR1 schrieb am Wed, 23 November 2022 18:25Pizzaman schrieb am Wed, 23 November 2022 15:33auf ernährung achten, transfettsäuren vom erhitzen minimieren und antioxidativ ernähren, ist mehr als die halbe miete :thumbup:  
Ernährung spielt bei AGA keine Rolle.  
KEINE!

Noch so ein Finasterid Apologet. Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle, aber sicherlich nicht keine.

Ich bin jetzt 38 mit NW3(Haarausfall-Beginn mit 21). In dem Alter werde ich sicherlich kein Fin mehr verwenden und einfach weiter Minox, Ket verwenden + anständige Ernährung, damit das Haar wenigstens schön dick bleibt.

Außerdem braucht es einige Monate mit Fin, bis ein Stopp einsetzt. Geduld die ich nie hatte und auch nicht mehr haben werden. Mit Minox hat ich schon nach 14 Tage eine wesentlich dichtere Matte.

ich empfehle zusätzlich noch MSM Kapseln

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 14:37:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo99 schrieb am Tue, 22 November 2022 22:17Hallo zusammen!

so, seit meinem letzten Forenbeitrag ist einige Zeit vergangen. Ich benutze seit 6 Monaten Min und seit 8 Tagen Fin.

Heute war ich bei meinem Hausarzt. Hab ihm von meinem Vorgehen erzählt. Er meinte, da er auch meinen Vater (und seinen NW6) kennt, meint er, ich brauche das nicht versuchen, da ich gegen den Erblichen nichts machen kann...

Ich bin 23J und aktuell etwa zwischen NW3 & NW4. Mein Hinterkopf ist schon sehr sehr licht, die Haare an meinem Vorderkopf dünn (der Stand vor Min ist in meinem letzten Post zu sehen). Ich werde demnächst auch einen Beitrag erstellen, der den Verlauf der letzten Monate zeigt. Habe monatlich dokumentiert.

Meint ihr, er hat recht? Kann Fin + Min nicht dagegenwirken? Kann ich Regrow erwarten? Oder ist das genetisch sehr schwer, wenn mein Vater NW6 ist. Dass ich eben auch so "enden" werde.

Grüße Pablo ;)   
Aehm.....

Also nichts machen koennen, da hat der Arzt vollkommen Unrecht.   
Denn DHT ist schon ein erheblicher Trigger der AGA.   
Bremst man es aus, stoppt die AGA in den meisten Fällen.   
Das haben auch die Kastratenstudien von Dr J. B Hamilton gezeigt. Diese kastrierten Maenner wurden über Jahrzehnte beobachtet.

Die uns z. Z mögliche chemische DHT Hemmung ist nahe am Kastratenlevel.   
Bei deinem bleibt auch noch etwas nnr generiertes DHT uebrig

Ich finde diese Studien unzureichend, aber immerhin lieferten sie damals wichtige Erkenntnisse.

Aber warum Fin?

So wie du die Situation beschreibst, und dich. Mit deinen Ansprüchen darstellst, würde ich eher an Avodart denken.   
Beginnen würde ich mit 5 mg Finasterid, und wenn das Vertragen wird, kannst du zu Avo wechseln.

Avo ist schon eine Nummer besser.

Kann bißchen mehr NW machen.   
Auch bißchen Gewichtszunahme, aber über ein besseres Lipid Profil wird sich deine Kopfhaut freuen.

Gruss   
F

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 24 Nov 2022 15:19:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PaNtHeR1 schrieb am Thu, 24 November 2022 12:56 :thumbdown: Pizzaman schrieb am Thu, 24 November 2022 10:57Wer seinen Körper mit entzündungsfördernden Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fast food, durch sonnenblumenöl gebratener nahrung (Transfette) und gleichzeitig keine antioxidative Lebensmittel konsumiert die die freien radikale neutralisieren wird deutlich schneller seine AGA kriegen  
nein

Doch! Können wir jetzt gerne in dieser Art von Schlagabtausch fortführen.

Ich erkläre mir diese Verleugnung oftmals so: Genetischer Haarausfall führt zu Frust(zumindest bei Haarreaks wie wir es sind) und was machen Menschen häufig wenn sie frustriert sind? Richtig! Sie saufen, rauchen oder fressen Müll voller Geschmacksverstärker, der kurzfristig für einen Endorphinschub sorgt. Ein Teufelskreis

Sich gesund zu ernähren ist halt mit extrem viel Disziplin verbunden und wesentlich schwerer einzuhalten ,als sich Pillen einzuwerfen oder ein Tonikum in die Haare zu schmieren.

Wer AGA hat, muss mehr tun, ebenso wie man bei anderen genetisch bedingten, schwerwiegenderen Krankheiten einen alternativen Lebensstil fahren muss.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 15:43:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Thu, 24 November 2022 16:19PaNtHeR1 schrieb am Thu, 24 November 2022 12:56 :thumbdown: Pizzaman schrieb am Thu, 24 November 2022 10:57Wer seinen Körper mit entzündungsfördernden Lebensmittel hi wie Süßigkeiten, Fast food, durch sonnenblumenöl gebratener nahrung (Transfette) und gleichzeitig keine antioxidative Lebensmittel konsumiert die die freien radikale neutralisieren wird deutlich schneller seine AGA kriegen  
nein

Doch! Können wir jetzt gerne in dieser Art von Schlagabtausch fortführen.

Ich erkläre mir diese Verleugnung oftmals so: Genetischer Haarausfall führt zu Frust(zumindest bei Haarreaks wie wir es sind) und was machen Menschen häufig wenn sie frustriert sind? Richtig! Sie saufen, rauchen oder fressen Müll voller Geschmacksverstärker, der kurzfristig für einen Endorphinschub sorgt. Ein Teufelskreis

Sich gesund zu ernähren ist halt mit extrem viel Disziplin verbunden und wesentlich schwerer einzuhalten ,als sich Pillen einzuwerfen oder ein Tonikum in die Haare zu schmieren.

Wer AGA hat, muss mehr tun, ebenso wie man bei anderen genetisch bedingten, schwerwiegenderen Krankheiten einen alternativen Lebensstil fahren muss.

Damit ist fast alles gesagt!

:thumbup:

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [istude](#) on Thu, 24 Nov 2022 16:34:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.  
Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 16:53:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen

Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Der Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.  
Keine Scharlatanerie.

Was du zu dir nimmst, ist kein auf anti Aging bezogenes Ernährungskonzept.

Einfach schädliche nicht naturbelassene Stoffe meiden usw reicht nicht aus.

Vereinfacht gesagt waere ein üppiger Mix aus Eskimo und asiatischer Kost die halbe Miete  
Dazu noch extra Protein usw.  
Antiinflammanten.  
Melatoninreich essen.

Und vieles mehr

Viel Soja Vorzugsweise Bohnen.  
Lysin reiche Kost.  
Capsaicin.  
Alles zusammen

Ausser mir, macht das kaum einer bis keiner würde ich sagen.

Ich bin da voll u. ganz diszipliniert.

Das klappt.  
Dazu gibt es auch Studien.

Die Häufigkeit diverser Erkrankungen z. B auch Prostata spezifische, ist in manchen Ländern nutritiv bedingt sehr niedrig  
Gene..... Hier die Subkutis betreffend, sind einigermaßen Manipulierbar.  
Sie muss aufgebaut und farbig werden.  
Das ist auch sehr gut mit einer beginnenden Schwangerschaft vergleichbar.  
Es entsteht neues Leben, also Gewebe.  
Dafür muss die Mutter neben dem hormonellen Baumaterial was ihr der Körper stellt, eine aufbauende Ernährung, also nicht hormonelles Baumaterial supplementieren.  
Sollte eigentlich über den Appetit funktionieren.

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 24 Nov 2022 17:05:33 GMT

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

---

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Na und?

Es geht hier um AGA und nicht um Multiples Sklerose oder Krebs.

Genetisch bedingter Haarausfall ist eine der wenigen körperliche Angelegenheit wo ich Homöopathie bevorzuge, weil man(n) im schlimmsten nur kahl wird und nicht elendig verreckt oder im Rollstuhl landet.

Vermutlich sehe sogar viele die sich einer Chemie-Orgie für ihre Fusseln unterwerfen, Schulmedizin ansonsten eher kritisch.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Icetea](#) on Thu, 24 Nov 2022 17:23:16 GMT

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

---

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned böse sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst,

du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 17:46:27 GMT

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

---

Icetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie hinauszögern koennen.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.

Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.  
Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.  
Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.  
Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.  
Ernaehrt man sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Thu, 24 Nov 2022 17:51:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Thu, 24 November 2022 18:05istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.  
Na und?

Es geh hier um AGA und nicht um Multiples Sklerose oder Krebs.

Genetisch bedingter Haarausfall ist eine der wenigen körperliche Angelegenheit wo ich Homöopathie bevorzuge, weil man(n) im schlimmsten nur kahl wird und nicht elendig verreckt oder im Rollstuhl landet.

Vermutlich sehe sogar viele die sich einer Chemie-Orgie für ihre Fusseln unterwerfen, Schulmedizin ansonsten eher kritisch.

Homöopathie wirkt nicht über den Placeboeffekt hinaus.

Es wird vermutlich bald von den Krankenkassen nicht mehr gefördert, wie es auch schon in vielen anderen EU Ländern geregelt wurde.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [lcetea](#) on Thu, 24 Nov 2022 19:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 18:46lcetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie hinauszögern koennen.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.

Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.

Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.

Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.

Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.

Ernaehrt man sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

Es gibt viele die sich super clean gesund ernähren und trotzdem Aga haben in unveränderten Maßen.

Es gibt viele die sich scheisse ernähren und mit Mino+Fin Aga trotzdem stoppen können.

Ernährung ist was Aga angeht fast irrelevant.

Freilich ist gesunde Ernährung trotzdem wichtig.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 24 Nov 2022 20:09:25 GMT

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

---

Die Haarqualität leidet definitiv unter Mangelernährung.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [istude](#) on Thu, 24 Nov 2022 22:05:48 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen, auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 03:46:54 GMT

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

---

Zitat:Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

-----  
Nein.... Dazu gibt es Studien.

Die Wirkung von ernaehrung wurde sogar mittels Kopfhaut Biopsie gesichert.

Die beste Methode überhaupt.

Man kann immer was zusätzlich rausholen.

Struckturveraenderungen sind auch schon mal die halbe Miete.

Denn dann hat sich das Gewebe gebessert.

Und darauf kommt es an.

Was heisst mueheseelig und Aufwendig etc, in Punkt Ernährungsumstellung bei AGA?

Eine solche Umstellung ist immer gesund.

Hier in Deutschland essen nach meiner Schätzung 68 Prozent der Bewohner nur Muell.

Weissbrot..... Toast :lol:

Nu ja....., wenn s doch schmeckt ;)

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Christian24](#) on Fri, 25 Nov 2022 06:48:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 23:05Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen, auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.  
?

@ Frank: Bei allem Respekt vor deiner Expertise ...

Du nimmst selbst Dut, Spiro und Minox, hast keine AGA und gibst hier den Ernährungspapst. Den richtig leidenden mit irgendwelchen Sojaprodukten was vorzumachen, ist einfach falsch.

Gute Ernährung ist nie schlecht und kann das Haarbild verbessern. Nach dem Motto, man ist was man isst. Aber Haarbild und AGA sind zweierlei Dinge.  
Und bevor du mit irgendwelchen Studien daherkommst ... Ich kenne seit 15 Jahren in diesem Forum keinen der seine AGA mit Ernährung in den Griff bekommen hätte. Also nimm dich selbst bei der Nase, setz alle chemischen Sachen ab und zeig uns/mir das wir falsch liegen.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 07:16:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Fri, 25 November 2022 07:48istude schrieb am Thu, 24 November 2022 23:05Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.  
Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen,

auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.  
?

@ Frank: Bei allem Respekt vor deiner Expertise ...

Du nimmst selbst Dut, Spiro und Minox, hast keine AGA und gibst hier den Ernährungspapst. Den richtig leidenden mit irgendwelchen Sojaprodukten was vorzumachen, ist einfach falsch. Gute Ernährung ist nie schlecht und kann das Haarbild verbessern. Nach dem Motto, man ist was man isst. Aber Haarbild und AGA sind zweierlei Dinge.

Und bevor du mit irgendwelchen Studien daherkommst ... Ich kenne seit 15 Jahren in diesem Forum keinen der seine AGA mit Ernährung in den Griff bekommen hätte. Also nimm dich selbst bei der Nase, setz alle chemischen Sachen ab und zeig uns/mir das wir falsch liegen.

Ihr liegt falsch...

Eindeutig.

Haarbild und AGA ist nicht zweierlei.

Im Zuge der AGA degeneriert das Gewebe schleichend und zunehmend, und mit dem Gewebe, sein Produkt der Haarschaft.

Es geht darum das Gewebe aufzubauen.

Dafür braucht man einen veränderten Hormonhaushalt der in Richtung androgynitaet geht.

Und wie ich bereits am Beispiel einer Schwangerschaft erläutert habe, braucht man die richtige Ernaehrung um das Gewebe zu Remodeln, es auf, und wieder umzubauen.

Ein einfaches Beispiel Fuer dich...

Eine anabole Diät kurbelt ja auch die Testosteron Produktion an.

Eine gegenteilige Diät, nennen wir sie mal Poestrogen und nicht katabol, bewirkt das Gegenteil. Muskeln wachsen durch Diaeten.

Das Training ist nur ein Anreiz Fuer die Muskulatur.

Das Wachstum wird durch den Einfluss der Ernaehrung auf die Genexpression erzeugt.

Wenn du doch so lange hier bist.... Müsstest du das eigentlich wissen

Hier im Forum, hat das noch niemand ernsthaft ausprobiert!!!

Vielleicht mal drei Monate!!

Also kannst du das schon mal gar nicht beurteilen.

Warum soll ich meine Meds absetzen?

Wenn du aufmerksam liest, dann würdest du erkennen das ich so etwas in erster Linie Additiv zu Fin oder Avo empfehle.

Denn nur 5ar Hemmung..... Würde mir nicht reichen!  
Obwohl ich noch annehmbare Haare habe.

Ich denke bis zum Ende, und nicht bis zur nächsten Beziehung, oder bis zum nächsten One Night stand,,... Nachkommenschaft.....  
Na ja. ....

Haare, und der damit zusammenhaengende Gesundheitsstand sind Fuer mich Religion, und so sollen sie auch gepflegt werden.

Natürlich hab ich AGA.  
Oder bin ich Norwood 0?

Fuer Betroffene die 5a R Hemmer ablehnen, ist diese von mir vorgeschlagene Ernährungsformen, die Einzige. Möglichkeit was zu erreichen.  
E. V sollte dabei über Minox als Add on nachgedacht werden.  
Aber erst wenn die nutritive Therapie angeschlagen hat.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [istude](#) on Fri, 25 Nov 2022 07:44:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Frank1970 schrieb am Fri, 25 November 2022 04:46

Nein.... Dazu gibt es Studien.  
Die Wirkung von ernaehtung wurde sogar mittels Kopfhaut Biopsie gesichert.  
Die beste Methode überhaupt.

Man kann immer was zusätzlich rausholen.

Struckturveraenderungen sind auch schon mal die halbe Miete.  
Denn dann hat sich das Gewebe gebessert.  
Und darauf kommt es an.

Was heisst mueheseelig und Aufwendig etc, in Punkt Ernährungsumstellung bei AGA?

Eine solche Umstellung ist immer gesund.  
Hier in Deutschland essen nach meiner Schätzung 68 Prozent der Bewohner nur Muell.  
Weissbrot..... Toast :lol:

Nu ja....., wenn s doch schmeckt ;)

Jetzt pickst du dir aber auch genau den einen Absatz heraus von dem ich geschrieben habe, dass das nicht mein Punkt sein soll.

Mein Argument ist: Schweren Verläufen Hoffnung mit einer Ernährungsumstellung zu machen ist unehrlich. Wie gesagt, wenn hier Ü40 jährige die sich zwischen NW2 und NW3 bewegen bei dichtem Resthaar über Ernährung und AGA austauschen ist es das eine, wenn einem 25-jährigem NW4 mit ggf auch noch diffuser Ausdünnung eine Ernährungsumstellung gegen AGA nahegelegt wird ist das schlicht kontraproduktiv. Der Leidensdruck in dem Alter ist für gewöhnlich ein wirklich hoher, man klammert sich an jeden Strohalm und bekommt dann nur einen weiteren zugeworfen der nichts hilft. Da finde ich die Ressourcen einfach in andere Maßnahmen deutlich besser investiert. Vorallem der eigenen psychischen Gesundheit wegen.

Ich bin der letzte (s.O.) der gegen gesunde Ernährung argumentiert, aber nicht unter dem Banner der Bekämpfung des Haarausfalls, sondern allgemein was das Lebensgefühl und einen gesunden Lifestyle betrifft.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 08:24:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

istude schrieb am Fri, 25 November 2022 08:44Frank1970 schrieb am Fri, 25 November 2022 04:46

Nein.... Dazu gibt es Studien.  
Die Wirkung von ernaehrung wurde sogar mittels Kopfhaut Biopsie gesichert.  
Die beste Methode überhaupt.

Man kann immer was zusätzlich rausholen.

Struckturveraenderungen sind auch schon mal die halbe Miete.  
Denn dann hat sich das Gewebe gebessert.  
Und darauf kommt es an.

Was heisst mueheseelig und Aufwendig etc, in Punkt Ernährungsumstellung bei AGA?

Eine solche Umstellung ist immer gesund.  
Hier in Deutschland essen nach meiner Schätzung 68 Prozent der Bewohner nur Muell.  
Weissbrot..... Toast :lol:

Nu ja....., wenn s doch schmeckt ;)

Jetzt pickst du dir aber auch genau den einen Absatz heraus von dem ich geschrieben habe, dass

das nicht mein Punkt sein soll.

Mein Argument ist: Schweren Verläufen Hoffnung mit einer Ernährungsumstellung zu machen ist unehrlich. Wie gesagt, wenn hier Ü40 jährige die sich zwischen NW2 und NW3 bewegen bei dichtem Resthaar über Ernährung und AGA austauschen ist es das eine, wenn einem 255-jährigem NW4 mit ggf auch noch diffuser Ausdünnung eine Ernährungsumstellung gegen AGA nahegelegt wird ist das schlicht kontraproduktiv. Der Leidensdruck in dem Alter ist für gewöhnlich ein wirklich hoher, man klammert sich an jeden Strohhalm und bekommt dann nur einen weiteren zugeworfen der nichts hilft. Da finde ich die Ressourcen einfach in andere Maßnahmen deutlich besser investiert. Vorallem der eigenen psychischen Gesundheit wegen.

Ich bin der letzte (s.O.) der gegen gesunde Ernährung argumentiert, aber nicht unter dem Banner der Bekämpfung des Haarausfalls, sondern allgemein was das Lebensgefühl und einen gesunden Lifestyle betrifft.

Also....

Aus einem jungen Mann, der aggressiv in Richtung NW4 geht, wird kein Bob Marley mehr, wenn er ausschließlich seine Ernährung umstellt.

Aber man kann nicht ausschließen, daß er die eine oder andere positive Veränderung an Haut und Haaren erfährt.

Etwas anderes ist, daß sich ein relativ bis gutes Anschlagen der 5ar hemmenden Medis, und oder Minox, mit der richtigen Ernährung potentieren lässt.

Kann man das so stehen lassen? :)

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [FarlaneLeft](#) on Fri, 25 Nov 2022 08:36:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier sind einige vom Thema abgekommen.

Zu deinem Fall OP:

Das Wichtigste ist, dass du dir einen guten Arzt suchst, der Ahnung von Haarausfall bei Männern hat. Das sind meistens Spezialisten und nicht irgendwelche 70 Jahre alten Hausärzte vom Kaff, die seit dem Studium in den 60ern nie wieder ein medizinisches Buch gelesen haben. Wenn du einen guten Arzt gefunden hast, wird dir dieser Arzt dann hoffentlich alle gängigen Möglichkeiten und deren Risiken präsentieren. Es gibt noch alternative Behandlungsformen, die entweder gar nichts bringen, oder so schwerwiegende Nebenwirkungen haben, dass man dafür wirklich sehr an seinen Haaren hängen muss. Leider reichen die bekannten Mittel nicht immer aus. Der HA an sich ist auch nicht wirklich hinreichend erforscht. Die meisten Studien wurden und werden an irgendwelchen 60 jährigen Asiatischen Männern durchgeführt. Das kann überhaupt nicht mit dem HA eines 20 jährigen Europäers verglichen werden.

Es gibt viele Ansätze und Theorien dazu und einige krude Ansätze scheinen tatsächlich zu funktionieren. Es gibt NW5er, die mit Mikroneedling wieder Haare bekommen. Genauso gibt es Leute, bei denen selbst unter Dut rein gar nix passiert.

Dich interessieren sicherlich auch die Regimen von uns Mitleidenden:

So gehe ich selbst vor, aber Achtung, ich bin kein Arzt. Haarausfall ist sehr individuell und alles was ich hier schreibe ist nur das was ich selbst gegen meinen HA mache.

Kurz zu mir: Alter: 25, sehr dicke, dunkle Haare. HA Beginn: seit 20/21, klassisches NW-pattern, Vater + Alle Großväter sind/waren NW5- NW6.

Mit 21 habe ich dann angefangen Minox zu nehmen (nur in den GHE). Trotz minox gab es eine schleichende Verschlechterung. Mitte 2021 dann auf Fin 1mg/t umgestiegen (Das war ein riesen Fehler, da ca 2 Monate nach Absetzen von Min ein shedding in den GHE eingesetzt hat. Teile davon sind wieder nachgewachsen. Auch fin alleine hält den HA leider nicht auf bei mir.

Zeitweise gehe/ging ich von AR upregulation aus, Z.B. ist meine Libido trotz/seit Fin extrem hoch (3-7x Sex am Tag sind LOCKER drin und zwar Tag für Tag). Seit 2021 hat sich die ine Leichte Tonsur gebildet, allerdings noch unsichtbar für die meisten "Normalen Menschen". Front dünnt leider auch aus, ist allerdings noch kaschierbar. Seit Sommer 2022 nehme ich unregelmäßig eine RU/Min Mischung. Warum unregelmäßig? Weil ich keinen Bock auf einen Gewöhnungseffekt der Haare habe. Bei starkem HA wird auch Minox irgendwann nicht mehr helfen, aber Absetzen macht es dann noch deutlich schlimmer durch den sheddingeffekt und die Nährstoffübersorgung von gesunden Haaren (Gewöhnungseffekt an erhöhte Durchblutung).

Seit 3 Wochen nehme ich zusätzlich 0,5mg Dut. Erstmal nur 1x pro Woche.

Zur Ernährung: Ich achte nicht wirklich darauf und glaube auch nicht, dass das einen wesentlichen Einfluss hat. Gerade bei klassischen NW pattern. Bei diffusem Haarausfall würde ich generell mal die Vitamine und Hormone checken.

Was ich aber glaube, und da muss ich Frank1970 recht geben, die Vernarbung der Kopfhaut spielt eine entscheidende Rolle. Keine Ahnung, ob als Causa oder als Folgeerscheinung von AGA. Die Kopfhaut ist deutlich verhärtet, glänzend und vernarbt. Wenn du dir die Glatzen von NW6ern anschaut, dann ist die Kopfhaut tatsächlich fast wie Narbengewebe. Bei mir merke ich den Unterschied auch. In den GHEs und der front wird die Haut zunehmend härter. In den Bereichen mit üppig Haarwuchs ist die Haut weich wie an den Seiten.

Du siehst: HA ist individuell und jeder muss sich intensiv damit beschäftigen, um die passende Lösung zu finden. Der erste Schritt ist durch deine Teilnahme hier im Forum gemacht. Viel Glück!

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Patrick\\_Bateman](#) on Fri, 25 Nov 2022 08:43:32 GMT

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

---

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 23:05Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen, auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.  
:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Glaube besser kann man das nicht auf den Punkt bringen.

Ist der genetische Druck da, machen Ernährung und gesunde Lebensweise ganz genau gar nichts gegen die AGA.

Mein schwer übergewichtiger Cousin mit nem KFA von über 35% hat ne NW 0 Haarlinie und dichte Matte mit 31 Jahren.

Eineiige Zwillinge die sich das gleiche Erbgut teilen haben auch exakt den gleichen Verlauf, egal ob der eine gesünder oder "Haarfreundlicher" isst.

Und Menschen hier die mit über 50 Jahren noch ein NW 1 oder 2 sind, können ohnehin

schwer oder gar nicht glaubhaft aus "eigener Erfahrung" beurteilen was im Endeffekt nach einer langen Liste von DHT Hemmern und Androgen Receptor Antagonisten und einer gesunden Lebensweise in welchem Maß dazu beigetragen hat die Haare zu halten.

Das Erbgut entscheidet hier, ich hatte einen Klassenkameraden der mit 16 Jahren ein geschmeidiger NW 3-4 war, genau wie sein Vater, sein Opa, sein Onkel etc.

Das hier den Leuten welche mit Anfang / Mitte 20 schon ein instabiler NW3 oder 4 sind erzählt wird, man könne anhand ein paar wenigen nicht aussagekräftigen Studien mit Soya und Grüntee den Verlauf verlangsamen oder gar stoppen können, ist schlichtweg falsch.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 25 Nov 2022 09:29:58 GMT

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

---

Icetea schrieb am Thu, 24 November 2022 20:54 Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 18:46 Icetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23 istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34 Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst (ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie hinauszögern koennen.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.  
Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.  
Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.  
Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.  
Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.  
Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.  
Ernaehrt man sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

Es gibt viele die sich super clean gesund ernähren und trotzdem Aga haben in unveränderten Maßen.

Es gibt viele die sich scheisse ernähren und mit Mino+Fin Aga trotzdem stoppen können.

Ernährung ist was Aga angeht fast irrelevant.  
Freilich ist gesunde Ernährung trotzdem wichtig.

0,01% der Menschen in Deutschland essen super clean, weil sie nicht wissen was super clean bedeutet, sie hauen sich Kaffee mit Brot aus dem discounter und billigbutter rein und denken sie essen clean weil sie den zucker beim kaffee weggelassen haben.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 09:58:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Patrick\_Bateman schrieb am Fri, 25 November 2022 09:43istude schrieb am Thu, 24 November 2022 23:05Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen, auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.  
:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Glaube besser kann man das nicht auf den Punkt bringen.

Ist der genetische Druck da, machen Ernährung und gesunde Lebensweise ganz genau gar nichts gegen die AGA.

Mein schwer übergewichtiger Cousin mit nem KFA von über 35% hat ne NW 0 Haarlinie und dichte Matte mit 31 Jahren.

Eineiige Zwillinge die sich das gleiche Erbgut teilen haben auch exakt den gleichen Verlauf, egal ob der eine gesünder oder "Haarfreundlicher" isst.

Und Menschen hier die mit über 50 Jahren noch ein NW 1 oder 2 sind, können ohnehin schwer oder gar nicht glaubhaft aus "eigener Erfahrung" beurteilen was im Endeffekt nach einer langen Liste von DHT Hemmern und Androgen Receptor Antagonisten und einer gesunden Lebensweise in welchem Maß dazu beigetragen hat die Haare zu halten.

Das Erbgut entscheidet hier, ich hatte einen Klassenkameraden der mit 16 Jahren ein

geschmeidiger NW 3-4 war, genau wie sein Vater, sein Opa, sein Onkel etc.

Das hier den Leuten welche mit Anfang / Mitte 20 schon ein instabiler NW3 oder 4 sind erzählt wird, man könne anhand ein paar wenigen nicht aussagekräftigen Studien mit Soya und Grüntee den Verlauf verlangsamen oder gar stoppen können, ist schlichtweg falsch.

Das ist auch wieder deine persönliche Logik :lol:

Immer wieder wir argumentiert,....., mit einem Dicken Couseng, oder einem dünnen Couseng, mit drei oder vier Haaren mehr auf dem Kopf...

An der Wissenschaft vorbei :lol:

Was soll man denn dazu noch sagen?

Was bitte ist denn "genetischer Druck"?

Wodurch könnte denn sowas entstehen?

Durch die Hühner die durch die Luft fliegen, und sich über die Haare her machen?

;) )

Ich muss nichtmals betroffen sein, um ein Einfluss von Ernährung auf den Verlauf einer Haarerkrankung beurteilen zu können.

Es reicht wenn ich die mehreren tausenden Studien addiere.

Ganz entgegengesetzt deiner Annahme, fühle ich mich eher verpflichtet dazu jungen Männern realistische Möglichkeiten zu offenbaren, die sich an der Wissenschaft orientieren.

Denn dieser Wegweiser(Evidenzen) ist der einzig richtige.

Was denn sonst.... Snake oil, oder daemchen drehen?

Gegen das eigene glueck.... Wird gearbeitet ;)

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Pizzaman](#) on Fri, 25 Nov 2022 10:00:35 GMT

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

---

Frank1970 du bist neben Norwood der Experte in diesem gebiet :thumbup: :thumbup:

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 10:16:47 GMT

Pizzaman schrieb am Fri, 25 November 2022 11:00Frank1970 du bist neben Norwood der Experte in diesem gebiet :thumbup: :thumbup:

Wir haben nichts anderes.

Wir haben studien erprobt Fin, Duta und Minox.

Fuer etwas mutiger User Noch Spironolactone, und Fuer ganz mutige noch E2.

Als Addition, studiengepruefte Ernaehrungsformen und NEM

Chenieverweigerer sind mit letztgenannten Methoden besser bedient als abwarten und Däumchen drehen.

Irgendwas sollte man tun.

Der Rest, die Stimmen die hier immer wieder Gegenstimmen, die haben m. E einfach nur aufgegeben, und verfluchen alles was ihnen ihr Weissbrot und ihre Pizza madig reden möchte. Unterbewusst erkennen sie ihre Fehler, und wenn sie sich ertappt fühlen, lassen sie einen Sturm los.

Sehr voelkisches Verhalten :)

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 10:27:22 GMT

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

---

Patrick\_Bateman schrieb am Fri, 25 November 2022 09:43istude schrieb am Thu, 24 November 2022 23:05Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 17:53

Wenn es sich natürlich um einen Rasenden Verlauf handelt, ist es generell schwierig.

Das ist aber der Punkt.

Die Ratschläge zu alternativen Methoden kommen meistens von Leuten die eher milde und langsame Verläufe haben und auch im höheren Alter primär Probleme bei der Haarlinie haben, aber nicht Gefahr laufen eine richtige Glatze zu bekommen.

Demgegenüber stehen (wie der TE auch) viele User, die schon in ihren 20ern oder 30ern auf NW4-6 zugehen.

Ich selber bin der Ansicht, dass man bei milden Verläufen oft Korrelation und Kausalität verwechselt, dass einfach eine manchmal jahrelange Stagnation des Haarstatus mit irgendwelchen geänderten äußeren Lebensumständen in Verbindung gebracht wird, obwohl es primär einfach nur damit zu tun hat dass das Ausfallsmuster ein langsames und unregelmäßiges ist.

Aber das ist jetzt garnicht mein Punkt.

Wichtiger ist: Wer schon früh einen schweren Verlauf hat, macht sich das Leben selbst nur unnötig schwer wenn er irgendwelche Hoffnungen in Dinge wie Ernährungsumstellungen, Nahrungsergänzungsmittel, oder sonstwas legt. Weil einerseits wird ihm das nicht helfen. Andererseits kostet es enorm viel Energie.

Da gehört für mich klar kommuniziert, dass es nur drei Wege gibt:

- a) Mittels Medikation in den Hormonhaushalt eingreifen und dadurch Haare halten
- b) Kosmetische Kaschierungen wie Haarteil oder SMP
- c) Akzeptanz der Glatze gegenüber

Da jetzt irgendwelche zusätzlichen Türen zu öffnen halte ich für unehrlich den Usern gegenüber, die sich dann Hoffnungen machen die sowieso nicht erfüllbar sind. Das schafft nur zusätzlichen psychischen Leidensdruck.

Bei Usern mit milden Verläufen kann man mMn auch gern anders an die Thematik herangehen, auch wenn ich hier ebenfalls (s.O.) gewisse Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit von Ernährung habe. Aber da ist der Leidensdruck ein anderer (was nicht heißt, dass es keinen gibt!) und vor allem der Zeitrahmen gänzlich unterschiedlich. Oft kann es da auch helfen durch gewisse Handlungsschritte das Gefühl zu haben etwas aktiv gegen den HA zu unternehmen und dadurch den Kopf freizubekommen, völlig egal wie effektiv das jetzt tatsächlich wirkt.

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Glaube besser kann man das nicht auf den Punkt bringen.

Ist der genetische Druck da, machen Ernährung und gesunde Lebensweise ganz genau gar nichts gegen die AGA.

Mein schwer übergewichtiger Cousin mit nem KFA von über 35% hat ne NW 0 Haarlinie und dichte Matte mit 31 Jahren.

Eineiige Zwillinge die sich das gleiche Erbgut teilen haben auch exakt den gleichen Verlauf, egal ob der eine gesünder oder "Haarfreundlicher" isst.

Und Menschen hier die mit über 50 Jahren noch ein NW 1 oder 2 sind, können ohnehin schwer oder gar nicht glaubhaft aus "eigener Erfahrung" beurteilen was im Endeffekt nach einer langen Liste von DHT Hemmern und Androgen Receptor Antagonisten und einer gesunden Lebensweise in welchem Maß dazu beigetragen hat die Haare zu halten.

Das Erbgut entscheidet hier, ich hatte einen Klassenkameraden der mit 16 Jahren ein geschmeidiger NW 3-4 war, genau wie sein Vater, sein Opa, sein Onkel etc.

Das hier den Leuten welche mit Anfang / Mitte 20 schon ein instabiler NW3 oder 4 sind erzählt wird, man könne anhand ein paar wenigen nicht aussagekräftigen Studien mit Soya und Grüntee den Verlauf verlangsamen oder gar stoppen können, ist schlichtweg falsch.

Was die Zwillinge betrifft... Stimmt nicht!

Zwillungsstudien haben gezeigt das Nikotineinfluss AGA ausliest, und Verzicht sie vermindert!

Nikotin waere eine Ungesunde Lebensweise.

Annähernd vergleichbar mit grober Fehlernaehrung.

Beides fuehr grossangelegt erwiesen zu genetisch determiniert Erkrankungen aller Art

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Icetea](#) on Fri, 25 Nov 2022 15:26:38 GMT

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

---

Pizzaman schrieb am Fri, 25 November 2022 10:29Icetea schrieb am Thu, 24 November 2022 20:54Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 18:46Icetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie

hinauszögern können.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.

Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.

Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.

Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.

Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.

Ernaehrt manu sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

Es gibt viele die sich super clean gesund ernähren und trotzdem Aga haben in unveränderten Maßen.

Es gibt viele die sich scheisse ernähren und mit Mino+Fin Aga trotzdem stoppen können.

Ernährung ist was Aga angeht fast irrelevant.

Freilich ist gesunde Ernährung trotzdem wichtig.

0,01% der Menschen in Deutschland essen super clean, weil sie nicht wissen was super clean bedeutet, sie hauen sich Kaffee mit Brot aus dem discounter und billigbutter rein und denken sie essen clean weil sie den zucker beim kaffee weggelassen haben.

Never. Alleine wie viel Leute durch den Fitnesshype aich mehr um die Ernährung Gednaken machen. Was ja positiv ist. Ich kenne so viele grade junge Leute die da viel viel bewusster sind als noch vor paar Jahren. Und das nimmt aich immer mehr zu. Sieht man auch wie viele mittlerweile vegetarisch leben im Veegleich zu paar Jahren. Die Zahlen haben sich mehr als verdoppelt. Bewusste Ernährung ist immer wichtiger für die Menschen, vor allem junge Generation.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 25 Nov 2022 15:57:03 GMT

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

---

lcetea schrieb am Fri, 25 November 2022 16:26Pizzaman schrieb am Fri, 25 November 2022 10:29lcetea schrieb am Thu, 24 November 2022 20:54Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 18:46lcetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned böses sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie hinauszögern koennen.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.

Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.

Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.

Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.

Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.

Ernaehrt manu sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

Es gibt viele die sich super clean gesund ernähren und trotzdem Aga haben in unveränderten Maßen.

Es gibt viele die sich scheisse ernähren und mit Mino+Fin Aga trotzdem stoppen können.

Ernährung ist was Aga angeht fast irrelevant.

Freilich ist gesunde Ernährung trotzdem wichtig.

0,01% der Menschen in Deutschland essen super clean, weil sie nicht wissen was super clean bedeutet, sie hauen sich Kaffee mit Brot aus dem discounter und billigbutter rein und denken sie essen clean weil sie den zucker beim kaffee weggelassen haben.

Never. Alleine wie viel Leute durch den Fitnesshype aich mehr um die Ernährung Gednaken machen. Was ja positiv ist. Ich kenne so viele grade junge Leute die da viel viel bewusster sind als noch vor paar Jahren. Und das nimmt aich immer mehr zu. Sieht man auch wie viele mittlerweile vegetarisch leben im Veegleich zu paar Jahren. Die Zahlen haben sich mehr als verdoppelt. Bewusste Ernährung ist immer wichtiger für die Menschen, vor allem junge Generation.

Genau, sieht man vor allem daran, wie viele der jungen Generation in Deutschland übergewichtig sind und immer mehr adipös werden.

Das ganze vergane Zeug das Fleischersatz herhalte soll, ist alles andere als gesund. Da stecken etliche Zusatzstoffe drin.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 18:16:12 GMT

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

---

lcetea schrieb am Fri, 25 November 2022 16:26Pizzaman schrieb am Fri, 25 November 2022 10:29lcetea schrieb am Thu, 24 November 2022 20:54Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 18:46lcetea schrieb am Thu, 24 November 2022 18:23istude schrieb am Thu, 24 November 2022 17:34Ned bös sein Leute, aber:

Ich ernähre mich SEHR gesund (bin vegan, koche fast ausschließlich selber, mit frischen Zutaten, achte auf ausgewogene Nährstoffverteilung, irgendwelches Fertigzeug gibt es nur sehr selten, trinke kaum Alkohol und esse so gut wie keinen Zucker), betreibe VIEL Sport (3x pro Woche Cardio, 3x pro Woche Calisthenics), bin jetzt 32 und hab seitdem ich 18 bin AGA.

Ich lasse übrigens einmal im Jahr ein Blutbild machen, welches mir top Blutwerte bescheinigt, ist also nicht nur mein subjektives Empfinden dass ich gesund lebe, sondern lässt sich auch belegen.

Mein AGA Verlauf ist VÖLLIG konstant, obwohl ich zwischendurch einige Jahre ungesünder gelebt habe, einige Jahre normal gesund, jetzt sehr gesund (immerhin auch schon rund 3 Jahre mit der Lebensweise), es gibt keinerlei Beschleunigung oder Verlangsamung meines

Haarausfalls, er geht einfach Schritt für Schritt weiter.

Wenn du genetischen bedingten HA hast, dann ist das so. Dann kannst du essen was du willst, du wirst die Haare verlieren.

Langsam nimmt die Scharlatanerei in dem Forum wirklich überhand.

Richtig. Es juckt fast nicht die Bohne was du frisst(ausser du hast wirklich nen Mangel der zudem so gravierend ist das er zu HA führt) wenn du genetischen Druck hast verlierst du trotzdem deine Haare im selben Tempo oder zumindest nicht merklich anderst. Das mit der Ernährung ist Wunschdenken von vielen die denken damit um harte Chemie zukommen.

Das ist deine Logik.

Dagegen stehen gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wer sowas ab einem frühen Stadium praktiziert, wird seine AGA auch ohne Chemie hinauszögern koennen.

Man muss das z. B dann ab NW 1,5 durchziehen bis zum Tod.

AGA kommt ursprünglich von Fehlernahrung.

Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die suenden der Vorfahren haben die schlechte Genetik erzeugt.

Jeder in Deutschland hat einen, oder mehrere Maengel.

Die ernaehrung hier, reicht zwar zum Überleben, aber was anti aging betrifft, so ist der westliche Lebensstil eine totale Katastrophe.

Ich persönlich rate aber immer Ernährung mit z. B Fin zu koppeln.

Gerade dann, sollte man nicht mehr Fressen was einem grad in den Sinn kommt.

Dann sollte erst recht stabilisierende Kost angesagt sein.

Ist das gleiche wie in einer Schwangerschaft.

Ernaehrt manu sich falsch, kann etwas dabei Rauskommen, von dem Mütter und Väter, und auch der Sportlehrer enttäuscht seien werden.

Ernaehrung als additiv zu Fin, ist Millionen mal wichtiger wie Minox oder sonstige Topicals

Es gibt viele die sich super clean gesund ernähren und trotzdem Aga haben in unveränderten Maßen.

Es gibt viele die sich scheisse ernähren und mit Mino+Fin Aga trotzdem stoppen können.

Ernährung ist was Aga angeht fast irrelevant.

Freilich ist gesunde Ernährung trotzdem wichtig.

0,01% der Menschen in Deutschland essen super clean, weil sie nicht wissen was super clean bedeutet, sie hauen sich Kaffee mit Brot aus dem discounter und billigbutter rein und denken sie essen clean weil sie den zucker beim kaffee weggelassen haben.

Never. Alleine wie viel Leute durch den Fitnesshype aich mehr um die Ernährung Gednaken machen. Was ja positiv ist. Ich kenne so viele grade junge Leute die da viel viel bewusster sind als noch vor paar Jahren. Und das nimmt aich immer mehr zu. Sieht man auch wie viele

mittlerweile vegetarisch leben im Vergleich zu paar Jahren. Die Zahlen haben sich mehr als verdoppelt. Bewusste Ernährung ist immer wichtiger für die Menschen, vor allem junge Generation.

Na na..

Ein Teil der jungen Generation lebt ernährungsbewusster als z. B die Generationen der 80 s.

Die sind gut trainiert, das ist wohl wahr.

Der andere Teil, wirkt einfach nur vergammelt.

Aussen hui, drunter Pfui.

Über den Schwabbelbauch werden irgendwelche Markenklamotten gezogen, oder es wird sich einfach ein Nerd Image angeeignet.

Ich gebe dir im grossen aber Recht, nur glaub mir...

Richtige Ernährung....., die ist alles andere als einfach.

Selbst ich, muss mich stetig verbessern.

Allein schon deshalb weil sich nicht selten Erkenntnisse verändern oder wachsen.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [HerrOber](#) on Fri, 25 Nov 2022 18:37:18 GMT

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

---

Würde mich interessieren, hast du deine Diättempfehlung (mit praktischen Gerichten/Empfehlungen) mal in einem Thread festgehalten?

Ich glaube ich habe von dir irgendwo gelesen, dass du z.b. Capsaicin in Form von Chili (Pulver?) nimmst. Aber i.d.R. kommt es ja auf die Dosis an. Ohne das genau zu quantifizieren und zu beschreiben, ist das ja nicht replizierbar.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 25 Nov 2022 18:47:07 GMT

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

---

HerrOber schrieb am Fri, 25 November 2022 19:37 Würde mich interessieren, hast du deine Diättempfehlung (mit praktischen Gerichten/Empfehlungen) mal in einem Thread festgehalten?

Ich glaube ich habe von dir irgendwo gelesen, dass du z.b. Capsaicin in Form von Chili (Pulver?) nimmst. Aber i.d.R. kommt es ja auf die Dosis an. Ohne das genau zu quantifizieren und zu beschreiben, ist das ja nicht replizierbar.

6 Gramm chilli Pulver aus dem Reformhaus.  
Verteilt auf 2 Dosen

Darunter habe ich deutlich schnelleren Haarwuchs bemerkt, und einen gramduellen Schwund meines Kopfhaut jucken.

Das deckt sich so relativ mit Dosierungen in haar relevanten Studien, und mit Erfahrungsberichten(Frauen), die ebenfalls schnelleren Haarwuchs bemerkten.

Aber solche Berichte sind immer fraglich.

Koennte Wunschdenken sein.

Das hab ich alles schon aufgeschrieben

Ich

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Heidelberg98](#) on Fri, 25 Nov 2022 20:15:42 GMT

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

---

Listen very carefully I killed Paul Alan and I liked it. Spaß

Also ich stimme dir grundsätzlich zu, Alter spielt eine wichtige Rolle bei dieser Problematik. Die Frage ist nur zu welchem Preis man das Ganze in Kauf nimmt . Finasterid und Minoxidil haben auch Nebenwirkungen, welche meiner Meinung auch noch teilweise im Dunkeln stehen.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?

Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:05:31 GMT

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

---

Hallo, danke für die Antworten! Ich hatte leider keinen Zugriff auf meinen Account, darum erst jetzt die Nachricht.

Wie ich sehe etwas vom Thema abgewichen, wobei eine gesunde Ernährung (abgesehen, ob es sich jetzt positiv auf AGA auswirkt) immer wichtig ist.

Hier mein Update zu meiner Situation inkl. Fotos:

Mein Journey:

- Start Minox (topisch) im Mai 2022.
- Biotin von Mai bis Juli.
- Start Finasterid (oral) im November 2022.
- Wieder Biotin als Ergänzung.

s.s. aktuell: Fin, Min, Biotin

Sollte ich Ket Shampoo/Derमारoller ergänzen? Und werde ich bei beiden wieder Shedden? Und kann man früh sagen ob man Fin-Responder ist? Nebenwirkungen habe ich bis jetzt keine.

Ich habe auch ein Großes Blutbild machen lassen, nur der Harnsäurewert war an der oberen Grenze, was aber an meiner damaligen Ernährung liegen kann, da ich viel Fleisch/Proteine zu mir nahm. (Was ich aber mittlerweile wieder eingeschränkt habe). Abgesehen davon sind alle Werte gesund.

Schonmal Danke! :d

Hier die Fotos in den folgenden Posts:

### File Attachments

---

1) [Januar 2023 \(2\).JPEG](#), downloaded 243 times



Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:06:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mai 2022: Bevor dem Treatment

### File Attachments

---

1) [Mai 2022.JPEG](#), downloaded 692 times



---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:08:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Juni 2022: 1 Monat Minox

### File Attachments

---

1) [Juni 2022 \(2\).JPEG](#), downloaded 700 times



Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:10:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

November 2022: 7 Monate Fin, Start Fin

### File Attachments

---

1) [November 2022.jpeg](#), downloaded 714 times



---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:12:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Januar 2023: 8 Monate Min, 7 Wochen Fin

### File Attachments

---

1) [Januar 2023 \(4\).JPEG](#), downloaded 712 times



Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:14:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Januar 2023: andere Ansicht (Front)

### File Attachments

---

1) [Januar 2023.JPEG](#), downloaded 713 times



Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Mon, 02 Jan 2023 06:16:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo99 schrieb am Mon, 02 January 2023 07:05Hallo, danke für die Antworten! Ich hatte leider keinen Zugriff auf meinen Account, darum erst jetzt die Nachricht.  
Wie ich sehe etwas vom Thema abgewichen, wobei eine gesunde Ernährung (abgesehen, ob es sich jetzt positiv auf AGA auswirkt) immer wichtig ist.

Hier mein Update zu meiner Situation inkl. Fotos:

Mein Journey:

- Start Minox (topisch) im Mai 2022.
- Biotin von Mai bis Juli.
- Start Finasterid (oral) im November 2022.
- Wieder Biotin als Ergänzung.

s.s. aktuell: Fin, Min, Biotin

Sollte ich Ket Shampoo/Dermaroller ergänzen? Und werde ich bei beiden wieder Shedden?  
Und kann man früh sagen ob man Fin-Responder ist? Nebenwirkungen habe ich bis jetzt keine.

Ich habe auch ein Großes Blutbild machen lassen, nur der Harnsäurewert war an der oberen Grenze, was aber an meiner damaligen Ernährung liegen kann, da ich viel Fleisch/Proteine zu mir nahm. (Was ich aber mittlerweile wieder eingeschränkt habe). Abgesehen davon sind alle Werte gesund.

Schonmal Danke! :d

Hier die Fotos in den folgenden Posts:

Hier nochmal der Verweis auf diese Nachricht, nicht dass sie zwischen den Bildern untergeht. ;)

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 02 Jan 2023 10:02:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.

Die ganzen Anti haarausfall shampoos sind Geldmacherei genau wie das Bioti on shampoo.

Bzw. bevor man 2x Mittel nimmt , die mögliche nebenwirkungen auslösen können.

Mach das lieber das anders.

Nimm Finasterid oder Dutasterid.

Nimm nen Dermaroller +Dermapen 1x die Woche.

Kommste deutlich besser bei weg. Bzw. hast dir nicht das nervige Minoxidil 2 x pro tag auf den Kopf zu packne.

Ergänzend kannst immer noch Sachen machen die grundsätzlich nicht schlecht sind.

- 1.Nahrungsergözungsmittel wie : Biotin, Omega 3, Silizium
2. Rauchen aufhören/Nicht Anfangen
3. Yoga /Sport/Hometraining bzw. bewegungsmangel , kann auch nen grund für haarausfall sein
4. Fallste Schuppen hast zum Hautarzt gehen und dir das richtige Shampoo geben lassen für dich.
- 5.Ernährungs Gesund Einstellen, falls nicht bereits getan, Süßigkeiten /Junkfood auf ein MINIMUM reduzieren oder total weg lassen. Mehr Obst/Gemüse essen auch abwechslungsreich.
6. Beruflich/Privat Stress reduizieren
7. Kaffeeweg lassen
8. Grüner Tee Trinken oder Schwarzer Tee sind Natürliche DHT Blocker bzw. auch Tomaten aber die Blocken halt nur X%; was zunweig ist um alleine was auszumachen. Mit Fina könnteste bei ca 70 % DHT Blockierung landen wenne täglich was nimmst. Bzw. fina ist bei 66-67% alleine.

Ich denke wenn du es so machst , biste gut dabei.

Sowie ich weiß bei Trans menschen, MTF wird Estradiol+Antiandrogene genommen. Bzw. es stoppt denn AGA Haarausfall.

Sowie ich weiß auch das 25 MG SPIRO (Anti androgen) bei Leuten mit Hirotoismus verschrieben wird (Krankhafter haarwachstum).

bzw. 100MG wird bei trans menschen verschrieben bzw. das sachen wie CPA meine ich 25 MG pro tag.

Würd mich nur mal rein interessieren ob wenn man nen Anti Androgen+ggf. Estradiol , in kleinen Mengen nimmst . Auch AGA Stoppen wird.

Ich meine wenn man 100MG spiro nehmen würde..wie gesagt das wäre für trans menschen bzw. zuviei. 50 MG würd man wahrscheinlich bei Östreopose (Hormonmangel) enden. 25 MG oder 20 MG sollten OK sein.

Sowie wenn man zusätzlich notwendig ist estradiol in noch kleineren mengen nimmt 2,5 MG täglich oder 2x pro tag sind normal bei trans menschen. Wenn man das mit 20-25 MG Spiro und sagen wir mal 0,5 -1 MG estradiol misch. Ob das auch was bringt, würd mich nur interessieren.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 10:05:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Mon, 02 January 2023 12:02 Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringgen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.  
mit einschränkungen

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg\\_273092](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092)

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 02 Jan 2023 12:05:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 11:05 Sweety1988 schrieb am Mon, 02 January 2023 12:02 Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringgen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.  
mit einschränkungen

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg\\_273092](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092)

Naja, das ist doch wirklich doch nur ne homöopathische Mischung.  
So was würde ich nicht in meinen Stack mitaufnehmen.

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 12:31:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

daniel91 schrieb am Mon, 02 January 2023 14:05pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 11:05Sweety1988 schrieb am Mon, 02 January 2023 12:02Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringgen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.  
mit einschränkungen

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg\\_273092](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092)

Naja, das ist doch wirklich doch nur ne homöopathische Mischung.  
So was würde ich nicht in meinen Stack mitaufnehmen.  
1,33% ket ist homöopathisch :?:

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 02 Jan 2023 15:15:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 13:31daniel91 schrieb am Mon, 02 January 2023 14:05pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 11:05Sweety1988 schrieb am Mon, 02 January 2023 12:02Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringgen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.  
mit einschränkungen

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg\\_273092](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092)

Naja, das ist doch wirklich doch nur ne homöopathische Mischung.  
So was würde ich nicht in meinen Stack mitaufnehmen.  
1,33% ket ist homöopathisch :?:

In Bezug auf AGA ist Ket Homöopathie

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [lcetea](#) on Mon, 02 Jan 2023 21:52:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Mon, 02 January 2023 11:02 Shampoo bringt nichts.

Ich erkläre auch wieso , Shampoo kann nur die Kopfhaut bzw. nur die epidermisschicht derr Haut erreichen. Es kommt nicht in die Haarwurzel rein bzw. da wo es was bringen soll. Mann kann mit Shampoo schuppen bekämpfen , weils auf der Kopfhaut ist, man kann damit haare geschmeidige r etc machen. Das alles geht ohne probleme.

Jedoch in der Haarwurzel wird man da 0 erreichen.  
Die ganzen Anti haarausfall shampoos sind Geldmacherei genau wie das Biotin on shampoo.

Bzw. bevor man 2x Mittel nimmt , die mögliche nebenwirkungen auslösen können.

Mach das lieber das anders.

Nimm Finasterid oder Dutasterid.  
Nimm nen Dermaroller +Dermapen 1x die Woche.

Kommste deutlich besser bei weg. Bzw. hast dir nicht das nervige Minoxidil 2 x pro tag auf den Kopf zu packne.

Ergänzend kannst immer noch Sachen machen die grundsätzlich nicht schlecht sind.

- 1.Nahrungsergänzungsmittel wie : Biotin, Omega 3, Silizium
2. Rauchen aufhören/Nicht Anfangen
3. Yoga /Sport/Hometraining bzw. bewegungsmangel , kann auch nen grund für haarausfall sein
4. Fallste Schuppen hast zum Hautarzt gehen und dir das richtige Shampoo geben lassen für dich.
- 5.Ernährungs Gesund Einstellen, falls nicht bereits getan, Süßigkeiten /Junkfood auf ein MINIMUM reduzieren oder total weg lassen. Mehr Obst/Gemüse essen auch abwechslungsreich.
6. Beruflich/Privat Stress reduzieren
7. Kaffee weg lassen
8. Grüner Tee Trinken oder Schwarzer Tee sind Natürliche DHT Blocker bzw. auch Tomaten aber die Blocken halt nur X%; was zunweig ist um alleine was auszumachen. Mit Fina könnteste

bei ca 70 % DHT Blockierung landen wenne täglich was nimmst. Bzw. fina ist bei 66-67% alleine.

Ich denke wenn du es so machst , biste gut dabei.

Sowie ich weiß bei Trans menschen, MTF wird Estradiol+Antiandrogene genommen. Bzw. es stoppt denn AGA Haarausfall.

Sowie ich weiß auch das 25 MG SPIRO (Anti androgen) bei Leuten mit Hirotoismus verschrieben wird (Krankhafter haarwachstum).

bzw. 100MG wird bei trans menschen verschrieben bzw. das sachen wie CPA meine ich 25 MG pro tag.

Würd mich nur mal rein interessieren ob wenn man nen Anti Androgen+ggf. Estradiol , in kleinen Mengen nimmst . Auch AGA Stoppen wird.

Ich meine wenn man 100MG spiro nehmen würde..wie gesagt das wäre für trans menschen bzw. zuviei. 50 MG würd man wahrscheinlich bei Östreopose (Hormonmangel) enden. 25 MG oder 20 MG sollten OK sein.

Sowie wenn man zusätzlich notwendig ist estradiol in noch kleineren mengen nimmt 2,5 MG täglich oder 2x pro tag sind normal bei trans menschen.Wenn man das mit 20-25 MG Spiro und sagen wir mal 0,5 -1 MG estradiol misch. Ob das auch was bringt, würd mich nur interessieren.

Ich würde auch dermapen 1/Woche noch dazunehmen dann bist du bestens ausgerüstet. Minox würde ich allerdings nicht mehr rausschmeißen 1. Es wirkt ganz offensichtlich bei dir wie man im November sieht 2. Du könntest die Haare eventuell wieder verlieren wenn du Minox absetzt und 3. Studien zeigen dass der Dermapen mit Minox effektiver ist als ohne Minox. Also nimm alle 3 ins Boot. Ket wird dir nichts im Bezug auf HA bringen nur wenn du Schuppen hast oder nen Pilz.

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [Pablo99](#) on Tue, 03 Jan 2023 01:07:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Mon, 02 January 2023 22:52

Ich würde auch dermapen 1/Woche noch dazunehmen dann bist du bestens ausgerüstet. Minox würde ich allerdings nicht mehr rausschmeißen 1. Es wirkt ganz offensichtlich bei dir wie man im November sieht 2. Du könntest die Haare eventuell wieder verlieren wenn du Minox absetzt und 3. Studien zeigen dass der Dermapen mit Minox effektiver ist als ohne Minox. Also nimm alle 3 ins Boot. Ket wird dir nichts im Bezug auf HA bringen nur wenn du Schuppen hast oder nen Pilz.

welchen durchmesser würdest du mir empfehlen?  
und dermaroller oder -pen?

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 03 Jan 2023 08:38:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was meinst du mit Durchmesser ? So breit wie möglich

---

---

Subject: Aw: FIN + MIN - kann es helfen?  
Posted by [lcetea](#) on Tue, 03 Jan 2023 10:44:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pablo99 schrieb am Tue, 03 January 2023 02:07lcetea schrieb am Mon, 02 January 2023 22:52  
Ich würde auch dermapen 1/Woche noch dazunehmen dann bist du bestens ausgerüstet.  
Minox würde ich allerdings nicht mehr rausschmeißen 1. Es wirkt ganz offensichtlich bei dir  
wie man im November sieht 2. Du könntest die Haare eventuell wieder verlieren wenn du Minox  
absetzt und 3. Studien zeigen dass der Dermapen mit Minox effektiver ist als ohne Minox. Also  
nimm alle 3 ins Boot. Ket wird dir nichts im Bezug auf HA bringen nur wenn du Schuppen hast  
oder nen Pilz.

welchen durchmesser würdest du mir empfehlen?  
und dermaroller oder -pen?

DermaPEN vorallem wenn du noch Haare hast da ist die Gefahr irgendeiner Haare  
rauszureissen viel geringer.

Ich glaub die Kartuschen für die gängigen Dermapens sind alle gleich breit du kannst nur  
wählen zwischen 8-36 Nadeln würde aber 12 Nadeln nehmen das wird zumindest im Internet  
empfohlen und ist die gängige Anzahl. Der Dermapen macht auf höchster Stufe eh eine  
Vielzahl an Stiche pro Sekunde.

Wichtiger ist die Länge der Nadeln, da haben 1,5mm 1/Woche sehr gute Ergebnisse geliefert.  
Ich nehme auch die Länge.

---