

---

**Subject:** Mein Regainetagebuch

**Posted by** [Cornelia](#) **on Fri, 01 Mar 2013 18:52:20 GMT**

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

---

Hallo meine lieben Leidensgenossinnen,

so, nun ist es also soweit.

Heute kam meine Regainelieferung und damit ich mich nicht wieder von Ängsten leiten lasse und noch zig Tage um die Flaschen kreise, habe ich sofort mit der Ersten Anwendung begonnen (vor ca. 2 Stunden).

In den nächsten Tagen werde ich ein paar Fotos von meinem aktuellen Haarstatus einstellen, damit ihr euch auch ein Bild davon machen könnt und es hilft mir später auch dabei eine evtl. Verbesserung erkennen zu können, so sie denn eintritt (ich hoffe es sehr).

Ich werde auch in regelmäßigen Abständen Zwischenberichte geben.

Drückt mir bitte alle zur Verfügung stehenden Däumchen.

Liebe Grüße

Cornelia

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch

**Posted by** [Ponyfranse](#) **on Fri, 01 Mar 2013 19:24:15 GMT**

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

---

Ich freu mich

Ganz ganz ganz viel neue Haare wünsche ich Dir...

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch

**Posted by** [Wallemähne](#) **on Fri, 01 Mar 2013 20:32:59 GMT**

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

---

Hallo Cornelia,

ich drücke dir auch fest die Daumen

@ Ponyfranse: Bin ganz hin und weg von deinem letzten Bild aus deinem Fransen-Thread .  
Soooo viel Neu- und Nachwuchs... einfach nur Hammer

LG, Walle

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 02 Mar 2013 15:44:40 GMT

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

---

Hallo Cornelia,

ich habe vor 2 1/2 Wochen angefangen und seit 1 1/2 Wochen shedding, heutige Haarwäsche: 300.

ein HA hat sich locker verdoppelt, allerdings glaube ich schon fast den Gipfel erreicht zu haben, ich arbeite allerdings auch antiandrogen parallel dazu. Ich weiß, jeder ist anders, aber die neuen Kurzen und die Stoppeln sind super.

Ich habe ein gutes Gefühl die alte Mähne wieder zu erreichen, auch wenn es mir manchmal schwer fällt die Ruhe zu bewahren.

Immer wenn es mir schlecht geht, gehe ich zum Spiegel und schaue mir den Neuwuchs an.

Ich ziehe das jetzt durch, selbst wenn sich der HA noch weiter steigern sollte.

Daumen drück

Ig

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sat, 02 Mar 2013 18:31:55 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

erstmal vielen Dank für das Däumchen drücken an alle

@Biggi, herrje, nun wurde ich durch Deinen Beitrag in meinem anderen Thread schon beruhigt und nun lese ich aber, dass Dir 300 Haare beim Waschen ausfielen und prompt packt mich wieder etwas Panik.

Dass Du allerdings schon nach so kurzer Zeit Neuwuchs entdecken kannst, finde ich wiederum großartig!!

Würdest Du sagen, dass durch das Shedding Dein Haarkleid noch lichter geworden ist oder deckt sich das mit dem Neuwuchs?

Ich freue mich jedenfalls sehr für Dich, dass Du neue Haare bekommst und ich wünsche mir für Dich, dass es so weitergeht.

Ich arbeite eigentlich auch noch antiandrogen, durch die Pille und dadurch, dass ich mein Haarwasser mit Estradiolbenzoat noch aufbrauche.

Morgens benutze ich dieses Haarwasser und abends Regaine.

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 02 Mar 2013 18:41:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Cornelia,

Die Haare kommen 1:1 wieder, keine kahlen Stellen, der Neuwuchs hat meine blonde Naturfarbe.

300 Haare sind das doppelte wie bei einer normalen Haatwäsche, darum: ruhig bleiben.

Ich hatte geschrieben das shedding verläuft moderat, denn auf die gesamte Haarmenge sind das nur wenige %.

Ich sage mir immer: ich muß auch die Menge an Haaren bedenken, die ich noch auf dem Kopf habe, trotz Haarausfall  
und das sind mehrere 10.000.

Und wenn man Stoppeln findet, dann kommen doch alle wieder.

Ich würde auch nie sagen, dass shedding schön ist, aber es geht vorbei und kurbelt die Haarproduktion an,  
Außnahmen gibt es natürlich. Aber ich bleibe positiv.

Und ich wünsche Dir Durchhaltevermögen und keine Panik und schreib weiter in Deinem Regaintagebuch.

Übrigens. ich spraye nur seitlich, trotzdem gehen auch hinten Haare aus, d. h. Minox gelangt überallhin.

Ich denke heute abend an Dich.

Ig

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Sat, 02 Mar 2013 18:56:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Biggi,

du hast schon wieder recht mit allem.  
Ich bin gedanklich noch nicht so standfest, was das Thema betrifft, aber ich habe es angefangen und nun mache ich es weiter.  
Danke für die Erklärung.

Es ist toll, dass Du schon Neuwuchs hast, kann ich nur immer wieder sagen.

Heute habe ich Regaine zum 2. Mal aufgetragen, also tut sich da ja noch gar nichts, aber ich berichte natürlich.

LG  
Cornelia

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 03 Mar 2013 10:08:26 GMT

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

---

Liebe Biggi,

schicke dir hier mal kurz ganz viele liebe Grüße, bewundere deine Ruhe (aber stimmt, 300 sind moderat) und drücke dir ebenfalls ganz dolle die Daumen!! Soviel Neuwuchs?? Und das jetzt schon? Kommt das vom Minox?

Cornelia, dir ebenfalls weiterhin.

Ich trau mich einfach nicht an Minox... Eben wegen dieser Ausnahmen, die es dann doch gibt. Von dem Shedding letztes Jahr nach der AC ist bisher nicht mehr alles nachgewachsen, was da ausgefallen ist. Eigentlich müsste ich schon längst schon unzählige Antennen und längere Haare haben. Habe ich aber nicht. Hast ja von den Zahlen gelesen. Das steckt mir noch dermaßen in den Knochen...

Biggi, 300 pro Tag, das wäre zwar an sich nicht schlimm, aber bei meinem Status schon fast fatal. Und dann beginnen wieder die vielen Stunden Weinen vor dem Badezimmerspiegel. Nachgucken, ob was Neues wächst und feststellen, leider nein. Und besser gar nicht mehr hinschauen und sich ablenken, um nicht vollends durchzudrehen. Ich pack das manchmal einfach nicht mehr.

Sorry, Cornelia, jetzt habe ich dir bissl deinen Thread zerissen. Aber vielleicht plagen dich solche Gedanken und Ängste ja auch? Ich finde es jedenfalls klasse, dass du Minox durchziehst.

Dein anderes Haarwasser? Woraus besteht denn das genau? Könntest du die Mixtur hier nochmal posten, falls du es in deinem anderen Thread nicht schon gemacht hast?

Weißt ja, die Altersvergesslichkeit, grins...

LG, Walle

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 03 Mar 2013 11:51:18 GMT

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

---

Je weniger Stress und Negative Gedanken, umso besser...

Hab täglich drauf gewartet, dass mir morgens beim waschen und kämmen die Strähnen entgegen kommen Ich war total vorbereitet... auf das Schlimmste...

Bei mir waren es nie mehr als 150+ Haare... Es ist immer noch mehr, wie gewohnt... aber es werden immer weniger...

Halt tapfer durch...

Ich musste übrigens meine Dosis Panthenol im Regaine etwas erhöhen... Hatte jetzt ziemlich Schuppen - gerade vorne an der Stirn... & bin von Head&Shoulders auf Sebamed umgestiegen... Auf jedenfall vorsorgen, Cornelia... Die Kopfhaut trocknet schon was aus...

Stell doch mal Fotos ein

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:46:59 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben!

Vielen Dank für den Zuspruch, den ihr mir gebt.

Ponyfranse: Ich finde Deine Erfolge großartig und hoffe, dass ich das auch von mir werde berichten können.

Ja, ich habe schon vorgesorgt.

Seit ich Regaine benutze, nehme ich zum Haarewaschen ein Shampoo von Guhl für sensible und trockene Kopfhaut. Mal sehen, ob das reicht.

Ich nehme Regaine heute den dritten Tag, also hat sich natürlich noch nichts getan.

Nebenwirkungen merke ich keine, Verträglichkeit ist sehr gut.

@ Wallemähne

Zitat:Sorry, Cornelia, jetzt habe ich dir bissl deinen Thread zerissen. Aber vielleicht plagen dich solche Gedanken und Ängste ja auch? Ich finde es jedenfalls klasse, dass du Minox durchziehest.

Dein anderes Haarwasser? Woraus besteht denn das genau? Könntest du die Mixtur hier nochmal posten, falls du es in deinem anderen Thread nicht schon gemacht hast?

Das ist schon ok, denn ich habe mich mit diesen Ängsten ja auch lange beschäftigt.

Derzeit bin ich eigentlich relativ locker, es ist ja auch noch viel zu früh.

Ich versuche mich eben nicht mehr mit dieser Panik und den möglichen Nebenwirkungen zu

beschäftigen, weil ich gemerkt habe, dass ich mir so im Weg stehe und nur "warten" würde, was mir und meinem Haarstatus nicht gut bekäme.

Mein Haarwasser habe ich in meinem anderen Thread bereits erwähnt, aber ich sage Dir gern nochmal die Zusammensetzung:

Estradiolbenzoat 0,04g  
Triamcinolonacetonid 0,1g  
Glycerol 85% 5g  
2-Propanol 70% 94,86g

Das nahm ich ein Jahr lang. Es schien meinen Haarstatus zu halten und hat mir ein wenig Neuwuchs beschert, der aber im Gesamtstatus nichts verändert bzw. verbessert hätte. Ich brauche die Flasche nun noch auf (morgens) und werde es dann wohl absetzen und nur noch Regaine anwenden.

So, und nun folgen noch 3 Fotos des Grauens.

Ich musste mich ganz schön überwinden sie hier einzustellen, aber ich hab gesagt, dass ich das mache, also mache ich es auch.

Geht bei der Bewertung, falls ihr etwas dazu sagen wollt, bitte behutsam mit mir um.

Ich weiß ja, dass es alles andere als gut aussieht.

Erstmal wünsche ich euch noch einen wunderschönen Sonntag.

Der Frühling naht, es bleibt schon länger hell und das hebt doch schon ein wenig die Laune.

LG  
Cornelia

#### File Attachments

1) [2013-03-03 oben.jpg](#), downloaded 1511 times



Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:49:13 GMT

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

---

**File Attachments**

---

- 1) [2013-03-03 vorn.jpg](#), downloaded 1346 times



Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:51:25 GMT

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

---

File Attachments

1) [2013-03-03 vorn mitte.jpg](#), downloaded 1342 times



Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:52:54 GMT

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

---

Sieht aus, wie bei mir

Machst Du die Fotos mit ner richtigen Camera?

Die sind ziemlich gut... Meine Handycam ist nicht so der Bringer

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:55:56 GMT

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

---

Nein, ich hab die Fotos mit meinem Handy gemacht

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 03 Mar 2013 12:59:31 GMT

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

---

Die sind von guter Qualität...

Ich drück dir sooooo die Dauuuumen

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 03 Mar 2013 13:03:10 GMT

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

---

Danke, ich drück Dir auch die Daumen, Fränschen.

Die sind schon ganz blau^^

Hoffen wir das Beste für Biggi, Dich und mich

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tividi](#) on Mon, 04 Mar 2013 13:05:49 GMT

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

---

Hi Cornelia

ich möchte dir auch die Daumen drücken!

Gehst du jetzt eigentlich sicher davon aus du hast AGA?

Ich habe gelesen das letztes Jahr bei dir ein Trichogramm gemacht wurde und du hinten sogar mehr Telogenhaare hattest als vorn??

Bei mir war im Trichogramm auch hinten mehr telogen als vorn..

Und dein Scheitel sieht meinem sehr sehr ähnlich!!

Dieses etwas größere "Loch" am Scheitel ein paar cm nach dem Ansatz. Habe ich genauso.

Ist dies denn typisch für AGA??

wieviel haare gehn dir denn so aus? Du hast doch nicht diesen schleichenenden Haarausfall wie z.b. Ponyfranze (war doch so Ponyfranze oder?)

Dir gehen täglich auch zu viele Haare aus (hab ich das jetzt richtig in erinnerung?)

Hast du eigentlich mal bei onmeda auch geschrieben? Weil da gabs eine conny (du?!) und eigentlich wollt ich da immer antworten das es mir auch exakt so geht.

Das Muster, das es vorn am schlimmsten ist und auch bei mir hat mein komplettes Haarvolumen eigentlich sehr abgenommen.

Und was ich auch noch ähnlich fand, ist was du zu der Behaarung schriebst..

Dir gehen keine kurzen Haare aus, hab ich glaub ich gelesen?

da allerdings gehen mir sehr viele aus

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 04 Mar 2013 16:58:59 GMT

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

---

Genau, bei mir halt schleichend... Ohne viel Ausfall

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Mon, 04 Mar 2013 19:59:23 GMT

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

---

Hallo tividi

Nein, ich gehe nicht sicher davon aus AGA zu haben, allerdings kann ich es leider auch nicht

ausschließen, zumal ich dieses "typische" Lichtungsmuster habe.

Ich habe aber auch schon in Erfahrung bringen können, dass solch ein Lichtungsmuster auch bei Schilddrüsenproblemen entstehen kann und auch wenn ich einen Scheitel am Hinterkopf ziehe und mich in zwei Spiegeln betrachte, so ist dieser Scheitel hinten auch etwas breiter als damals.

Ja, das ist korrekt. Mein TG-Ergebnis ergab damals mehr Telogenhaare am Hinterkopf als am Oberkopf und dementsprechend mehr Anagenhaare am Oberkopf als am Hinterkopf.

Diagnose des Labors: Diffuser HA plus Eisenmangel.

Mangel wurde ausgeglichen. Aktueller Ferritinwert liegt bei 133.

Ich hatte keinen schleichenden Haarverlust und ich hatte auch keine Schübe, auch das ist korrekt.

Ich hatte über einen Zeitraum von über 2 Jahren kontinuierlich vermehrten Haarausfall zwischen 200-300 täglich.

Ich kann auch nicht mit Sicherheit sagen, ob der Ausgleich meines Eisenmangels oder die Einnahme einer antiandrogenen Pille vor einigen Monaten zu einer Besserung geführt hat, da die Besserung eintrat, als ich beides über längeren Zeitraum substituierte.

Ich persönlich bin nämlich der Meinung, dass jeder Mensch seinen eigenen optimalen Ferritinwert hat, damit alles reibungslos funktioniert. Evtl. liegt meiner ja über dem Richtwert. Vielleicht habe ich also doch AGA plus (damals) diffusen HA.

Meine Haarwässerchen haben jedenfalls zu keiner ausreichenden Besserung geführt.

Aktuell verliere ich täglich zwischen 50-100 Haaren (jene, welche ich zählen kann), auch an Waschtagen. Manchmal sind es auch weniger als 50.

Ich gehe aber davon aus, dass diese Zahl sich in den nächsten Wochen erhöhen wird, da ich ja am 1.3. mit der Anwendung von Regaine begonnen habe.

Ja, ich war auch bei onmeda und bin dort unter dem Namen conny, das stimmt.

Ab und zu schaue ich dort auch noch rein.

Mein Haarvolumen hat (und ich bin kein Mensch, der zu Übertreibungen neigt) durch den andauernden HA um die Hälfte abgenommen.

Da ich immer nicht nur viele, sondern auch dicke Haare hatte, welche ich schon immer lang trug, war mein Haarwechsel natürlich immer relativ hoch, aber es wuchsen dafür auch immer gleich viele nach.

Ja, kürzere Haare verliere ich eher selten, aber nicht gar nicht.

Der Großteil meines Haarverlustes bestand immer und besteht noch aus langen Haaren.

Mit Regaine habe ich nicht angefangen, weil ich mich nun "geschlagen" gebe. Ich möchte immer noch wissen, ob meine Hormonwerte i.O. sind und ob meine Schilddrüse einwandfrei funktioniert, darum habe ich in diesem Monat auch noch zwei Termine, beim Endo und beim NUK.

Ich habe damit begonnen, weil ich das Gefühl hatte, nicht länger "warten" zu können.

Ich möchte mein Haarkleid wieder aufbauen und hoffe, dass es mir mit Regaine erstmal gelingt.

Ich hoffe, dass ich Dir erstmal weiterhelfen und alle Deine Fragen beantworten konnte.  
Falls noch weitere aufkommen sollten, melde Dich bitte

Und lieben Dank, dass auch Du Deine Däumchen für mich drückst. Je mehr, desto besser

Liebe Grüße  
Cornelia

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [tivid](#) on Mon, 04 Mar 2013 20:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cornelia, danke für deine Antworten

Seit wann nimmst du denn die Pille? Welche?

50-100 zu 200-300 ist ja jetzt dann schon eine super Verbesserung geworden.

Seit wann sind es denn nur noch die 50-100?

Diffus und AGA..das glaub ich bei mir langsam auch.

Sind deine Haare denn nach wie vor noch dick? Also ich meine quasi das einzelne Haar. Oder wird das dünner?

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Mon, 04 Mar 2013 20:25:16 GMT

---

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

---

Ich habe meinen Beitrag noch ein wenig abgeändert, da mir noch einfiel, dass auch ein Schilddrüsenproblem wohl solch eine Lichtung verursachen kann und ich mir mal einen Mittelscheitel am Hinterkopf gezogen habe, welcher auch etwas breites als früher ist.

Also...es kann natürlich AGA sein, da will ich mir gar nichts vormachen, aber ich möchte noch einiges ausschließen können. An Regaine bin ich sowieso schon dran und das wäre ja ohnehin bei AGA der übliche "Therapie"weg.

Ja, das ist schon eine deutliche Verbesserung, die aber wohl -wegen Regaine- erstmal wieder nachlassen wird. Zumindest habe ich mich geistig darauf eingestellt, dass es erstmal so kommen wird.

Ich nahm ein halbes Jahr lang die Cyproderm (ehemalige Diane35).

Ich weiß, dass viele Probleme mit dieser Pille haben, aber ich vertrug sie gut.

Nach ca. 3-4 Monaten setzte die Besserung in Form von rückläufigem Haarverlust ein.

Seitdem liegt meine Haarausfallrate bei <100 pro Tag.

Das deutet ja doch eher auf ein hormonelles Problem hin.

Aber wie schon gesagt kann es bei mir auch durch den aufgebauten Ferritinwert kommen, da bin ich nicht sicher.

Es ist ja meistens so, dass kein Mensch gleichdicke Kopfbehaarung hat. So habe auch ich schon immer Haare gehabt, die ein wenig dünner waren als andere, aber meiner Meinung nach hat sich bei mir nichts verändert.

Und so wie ich hier mitbekommen habe, gibt es sogar für miniaturisierte Haare mehrere in Frage kommende Ursachen als nur AGA.

Tja, da ist guter Rat teuer.

Ich bin wie gesagt auch noch nicht zu 100% überzeugt, aber wenn ich AGA habe, dann will ich mir da auch nichts vormachen. Es sieht schon danach aus.

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by:** [Cornelia](#) on Thu, 07 Mar 2013 13:30:32 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben!

Ein kleiner Zwischenbericht:

Heute geht die erste Woche Regaine zu Ende.

Verträglichkeit: sehr gut

Nebenwirkungen: keine

Shedding: Ich gehe stark davon aus, dass es heute begonnen hat.

Verlor ich in den letzten Monaten täglich nicht mehr Haare als <100 (auch an Waschtagen), so hatte ich heute morgen nach dem Duschen und Haarewaschen etwas über 300 im Sieb!

Ein schöner Anblick ist es nicht, aber ich bin (noch?) ruhig und habe immer Deinen Satz im Kopf, Biggi:

"300 Haare sind das doppelte wie bei einer normalen Haarwäsche, darum: ruhig bleiben"

Ich weiß natürlich nicht, ob ich noch so ruhig bleiben kann, wenn sich diese Zahl weiter erhöhen sollte, aber bis jetzt ist mit mir alles ok.

LG

Cornelia

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Traurig](#) on Thu, 07 Mar 2013 13:34:17 GMT

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

---

ich habe jetzt nicht mehr alle deine Posts im Kopf, aber warum verwendest du dann überhaupt Regaine, wenn du selbst an Waschtagen weniger als 100 Haare verliest?

LG

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 07 Mar 2013 13:41:34 GMT

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

---

Weil nicht genug nachwächst.

Du kannst hierfür auch gern einen Blick auf meine geposteten 3 Bilder werfen, die auch in diesem Thread sind.

LG

Cornelia

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tividI](#) on Thu, 07 Mar 2013 14:09:36 GMT

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

---

Seit wann ist dein Haarausfall weniger? Nimmst du die Cyroderm noch?

Wenn dein Haarausfall erst seit kurzem so wenig wurde, vielleicht würde da in ein paar Wochen von selbst wieder mehr wachsen bzw es dichter werden?!

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 07 Mar 2013 14:18:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Cornelia,

meinste nach einer Woche schon Shedding?  
Naja, warum nicht?! Ich mein; ist ja schon ein Unterschied ob 100 oder 300 Haare ausgehen -.-

HALT DICH TAPFER!!!

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Thu, 07 Mar 2013 14:24:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Fränschen!

Ich gehe davon aus, ja.  
Es ist zwar sehr kurz, aber ich bin hier wohl nicht die Einzige, die schon nach einer Woche Shedding hat, siehe Biggi z.B.  
Und wie Du schon sagst, von 100 auf 300 ist schon ein großer Unterschied

Ja, noch (!) bin ich ruhig^^ Mal sehen, wie es weitergeht.  
Danke Dir

LG  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 07 Mar 2013 14:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Cornelia,

richtig so, 1 Woche hast Du schon rum, und je eher das shedding beginnt, desto eher hört es auch auf.

Wenn es bei mir richtig heftig werden sollte, sage ich immer: heutige benutze ich es, ob ich es

morgen nehme weiß ich noch nicht. Und so hangele ich mich von Tag zu Tag.

Und wenn Du erst einmal Stoppeln tasten kannst, dann weißt Du auch, dass alles nachwächst und wirst wieder ein wenig ruhiger.

Und wenn Du es gut verträgst, ist es doch auch gut.

Tapfer sein und weitermachen, abbrechen wäre doof, dann war alles umsonst.

ganz liebe grüsse

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tivid](#) on Thu, 07 Mar 2013 14:56:32 GMT

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

---

Biggi, kannst du da richtig dicke Stoppeln fühlen?? Wachsen dir die gleich richtig dick nach

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:08:12 GMT

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

---

Liebe Biggi!

Danke schön, Deine Antworten beruhigen mich immer.

Ja, wenn ich dann Neuwuchs spüren und sehen sollte, wird mir sicher eine große Last vom Herzen fallen. Ich hoffe, dass es so kommt, derzeit ist es leider noch zu früh dafür.

Dir auch weiterhin viel, viel Glück und noch mehr Haare!

Liebe Grüße  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:24:44 GMT

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

---

Hi Tivid,

ja, das tun sie.

Ig

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:32:04 GMT

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

---

Das ist das BESTE!

Diese kleinen, borstigen Stoppeln! <3

Die merkst Du auf jedenfall...

Der erste Schwung Haare ist bei mir "raus"...

Merke aber wieder neue Stacheln

Leider sind die, wenn die rausgewachsen sind; durchsichtig/hell & babyfein...

Da ist nix dichter dadurch...

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:47:34 GMT

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

---

Ola Biggi,

ehrlich?? Du fühlst Stoppeln nachwachsen? Stoppeln... Ich hatte letztes Jahr auch mal etwas Nachwuchs in den GHE's, aber die habe ich nie und nimmer als Stoppeln gefühlt, sondern nur als feine Härchen. Auch nicht im Mittelscheitel. Stoppeln habe ich nur an den Beinen, wenn ich mich frei Tage lang nicht radiert habe...

GLG, Walle

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:52:20 GMT

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

---

drei... nicht frei. Das kommt davon, wenn man mit vollem Mund schreibt. Und auch nicht radiert, sondern rasiert

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tividi](#) on Thu, 07 Mar 2013 15:56:56 GMT

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

---

ja das mit den Stoppeln find ich auch faszinierend.

---

Ich hab das eher so wie Ponyfranse durchsichtig/hell & babyfein

Aber Ponyfranse du schreibst auch von borstigen Stacheln... hast du auch so dicke Stoppelein? und auch ganz feine, oder wie ist das bei dir?

Alles was mir nachwächst ist nur so dünn und weich...keinerlei StoppelStachelgefühl

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 08 Mar 2013 08:18:29 GMT

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

---

Hi,

also ich merk die Stoppelein einfach so, wenn ich über meinen Oberkopf streiche; das ist halt "borstig/drahtig"- Könnte man schon so mit dem rasieren von Beinen vergleichen... wenn da die Stoppelein nachwachsen...

Wenn die dann aber raus sind; also ein bisschen länger; 3-4 mm... dann sind die halt fein/durchsichtig... Meist sieht man die neuen Haare ja dann auch erst...

Ich mein, kann sich ja noch ändern; wenn die weiter wachsen, dass sie dicker werden...

Aber bei mir ist keinesfalls so, dass aus den Stoppelein dann direkt dicke Haare werden...

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Sophie89](#) on Fri, 08 Mar 2013 20:14:36 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich habe mich eben "überwunden" mich hier im Forum anzumelden. Überwunden deswegen, weil ich befürchte mich total verrückt zu machen, wenn ich in einem HA-Forum aktiv werde bzw. ich mich zu sehr mit HA auseinander setze. Aber ich stehe nun auch kurz vor dem Entschluss mit Regaine anzufangen. Allerdings habe ich große Angst vor den Nebenwirkungen. Das Shedding ist dabei (noch) gar nicht so das Problem. Ich hab nur eher Angst, dass durch die lebenslängliche Einnahme des Medikaments, aus einem "ästhetischen Problem" ein gesundheitliches werden könnte. Und da frage ich mich doch, ob es mir das wert sein kann!?

Klar, das kann ich mir nur selbst beantworten. Aber ich wollte doch mal nachhören, wie eure Bedenken/ Erfahrungen dazu sind?

Liebe Grüße  
Sophie

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 10 Mar 2013 15:28:45 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben

Nur kurz zwischendurch:

Auch bei der gestrigen Haarwäsche und über den Tag verlor ich wieder insgesamt etwas über 300 Haare.

Gehe also stark davon aus, dass das zum Shedding gehört.

Wenn es in dem Rahmen bleibt, kann ich es verkraften, falls es mehr wird...mal sehen.

LG

Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 10 Mar 2013 15:52:25 GMT

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

---

Liebe Cornelia,

ich merke es geht Dir nicht gut damit, ich denke das kann es auch nicht.

Die 150 Haare während der sheddingphase, die ich hier irgendwo gelesen habe, waren kein shedding.

Ich würde trotzdem empfehlen weiterzumachen, es wäre einfach zu schade, wenn Du nicht erfährst was es Dir bringt.

Natürlich gibt es nch oben eine Grenze, laß es Dir durch den Kopf gehen.

Du schaffst das ganz bestimmt.

Ig

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 10 Mar 2013 16:18:17 GMT

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

---

Liebe Biggi

Ja, gut geht es mir nicht damit, aber ich war ja halbwegs darauf vorbereitet.

Ich werde nicht aufhören, das wäre wirklich dumm, allerdings hoffe ich, dass es nicht noch 3 mal mehr wird.

Meinst Du, dass die 150 kein Shedding waren? Ich glaube, das war bei Ponyfranse so, die aber vor Beginn mit Minox kaum Haare verlor.

Wie dem auch sei, ich mache weiter!

LG

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 10 Mar 2013 16:41:25 GMT

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

---

Liebe Cornelia,

wenn durch Minox telogene Haare "raugeschoben" werden, dann sind 300 Haare nicht viel, weil ich denke

Du (andere auch) hast einen größeren Prozentsatz an telogenen Haaren.

Ich denke auch der Ausfall geht noch hoch, aber Du mußt ja nicht unbedingt diese Horrozahl erreichen.

Da Du ja auch androgen arbeitest, ist der telogene Anteil ja geringer.

Es kann passieren, muß aber nicht.

Tapfer sein, liebe Cornelia.

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sun, 10 Mar 2013 16:47:55 GMT

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

---

Liebe Biggi

Derzeit arbeite ich nicht antiandrogen, weil ich Ende März einen Termin beim Endokrinologen habe.

Danke für Deine Worte.

Ich werde es einfach auf mich zukommen lassen und sehen, wie weit sich das noch steigert oder nicht.

Über das Aufhören dachte ich bisher gar nicht nach.

Ja, ich bleibe tapfer, danke

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tivid](#) on Sun, 10 Mar 2013 17:39:31 GMT

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

---

hallo Cornelia,

ich glaub ich hab irgendwann mal gelesen das du die Pille im Januar abgesetzt hast?  
Oder bring ich was durcheinander.

Vielleicht auch daher jetzt schon der höhere Ausfall?!

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 10 Mar 2013 18:01:22 GMT

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

---

Hi ihr beiden,

ich drücke euch ganz feste die Daumen.

@ Biggi: sind das sicher nur Telogenhaare, die bei einem Shedding ausfallen?

@ Cornelia: bei der Meso und der AC ging bei mir auch schon am 9. Tag das Shedding los. Bei Biggi mit Minox auch schon eher, die magische 2 - 4 Wochengrenze kann also durchaus unterschritten werden.

Was ich mich gerade frage, wenn ich derzeit schon ohne Shedding 300 Haare pro Tag verliere (hatte eine affenartige Steigerung in der letzten Woche) wie wäre es dann mit Minox? Wieder an die 2000 er Grenze? Glaube nicht, dass ich das jetzt schon wieder aushalten würde.

Euch beiden alles, alles Liebe

Walle

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Mon, 11 Mar 2013 11:51:05 GMT

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

---

Hi Tivedi

Ja, Ende Januar. Ich gehe aber nicht davon aus, dass der stark vermehrte HA davon kommt, weil ich solche Probleme nie hatte, der Zeitraum für mich zu kurz ist und mir sogar vor der Pille nicht täglich ü300 ausgingen, sodass ich sogar Strähnchen rausziehen konnte.

Kann aber sein, dass das noch ein wenig pusht, schließe ich nicht aus, wer weiß.

Huhu Wallemähne

Ich denke mittlerweile auch, dass das Shedding unterschiedlich früh auftreten kann.

Ich las allerdings auch, dass das am Anfang am PPG liegt, welches die Kopfhaut aufweicht und

die Verankerung der Telogenhaare im Haarfolikel löst. Es fällt dann eben vermehrt aus, was schon seit bis zu 100 Tagen tot ist. Aber im Grunde ist das egal, denn auch das fällt dann in die Kategorie Shedding.

Wenn Du derzeit schon täglich 300 Haare verlierst, dann wird es während eines Sheddings sicher noch mehr werden, sofern Du eines haben wirst. Es gibt ja auch einige, die davon berichten, gar keine Sheddingphase durchlaufen zu haben.

LG  
Cornelia

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on** Thu, 14 Mar 2013 15:16:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits!

Mal wieder ein kleiner Zwischenbericht von mir.

Die 2. Woche mit Regaine geht heute zu Ende.

Die Verträglichkeit ist immer noch sehr gut; Nebenwirkungen merke ich nach wie vor keine.

Ich verliere immer noch ca. 300 Haare.

Heute hatte ich ein paar kurze Haare auf meinem Kopfkissen, was vorher nie der Fall war.  
Auch bei den ausgefallenen Haaren sind vermehrt kurze bei.  
Größtenteils verliere ich immer noch lange Haare, aber die kurzen sind nun stärker vertreten,  
zwischen 3-10 cm war jede Länge dabei.

LG  
Cornelia

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Ponyfranse](#) **on** Thu, 14 Mar 2013 18:27:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Cornelia,

immer schön dran denken; für jedes ausgefallene Haar, steht schon ein neues, dickes Haar in den Starlöchern! Das war und ist meine Motivation!

Und ehrlich gesagt, finde ich 300 Haare noch human, oder?

Wahnsinn; schon die zweite Woche um; dann bist Du Anfang April überm Berg... und wieeee cool dieses Gefühl ist, wenn Du lauter Stoppeln auf der Birne fühlst

Halt die Ohren steif!

Und schau' mal im Fransen Thread vorbei; hab gerade neue Fotos gepostet...

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 14 Mar 2013 22:29:12 GMT

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

---

Danke Ponyfranse

Ich halte es mir auch immer wieder vor Augen.

Hoffentlich kann ich auch bald stolz von Neuwuchs und Stoppeln berichten^^.

Oh ja, Anfang April über den Berg sein wäre toll.

LG

Cornelia

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 21 Mar 2013 11:44:37 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben

Ich gebe mal wieder einen Zwischenbericht ab.

Die 3. Woche Regaine ist zu Ende.

Die Ausfallzahlen sind unverändert, die Verträglichkeit ist immer noch sehr gut und Nebenwirkungen habe ich keine.

Ich habe vor 1-2 Tagen mal ein paar Scheitel gezogen und sie plattgedrückt.

Da sind einige ca. 5 mm lange Haare zu sehen.

Ich weiß nicht, ob sie vom Minox kommen. Es kann natürlich sein.

Optisch ist natürlich noch keine Veränderung zu sehen.

LG

Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 28 Mar 2013 15:41:20 GMT

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

---

Hallo allerseits!

Ich gebe mal wieder einen aktuellen Zwischenbericht ab.

Die 4. Woche mit Minox geht heute zu Ende.

Nach wie vor ist die Verträglichkeit sehr gut und ich habe keine Nebenwirkungen.

Die Kopfhaut juckt nicht und Schuppen habe ich auch nicht.

Am Anfang der Woche waren meine Ausfallzahlen unverändert.

Beim Haare waschen verlor ich ca. 300 Haare.

Ungefähr seit Mitte der Woche sind die Ausfallzahlen plötzlich rückläufig.

Heutige Haarwäsche: 120 Haare im Sieb, incl. Kämmen.

Ich habe bei genauem Hinsehen einiges an Neuwuchs entdeckt, + - 5mm schätzungsweise.

Kann vom Minox kommen, muss aber nicht, wer weiß.

Ich beobachte das weiter und berichte nach einer weiteren Woche erneut.

Ich möchte euch allen schon mal angenehme Feiertage und ein schönes Osterfest wünschen.

Liebe Grüße

Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Helena](#) on Sat, 30 Mar 2013 12:49:03 GMT

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

---

Hallo Cornelia,

wow...nach der 4.ten Woche schon ein Shedding-Rückgang? Das ist schön Hoffe für dich, dass es weiterhin rückläufig ist.

Ich bin im Moment in der 5.ten Woche und hab auch seit ca. 2 Wochen Shedding, wobei das noch im Rahmen ist. Es sind schon mehr Haare im Sieb, wie davor, aber ist noch ertragbar. Ich versuche es einfach positiv zu sehen, dass sich was tut

Aber was ich bei meinem Shedding etwas seltsam finde ist, dass ich an Waschtagen meist relativ viel Haare lasse (schätzt so zw. 150 - 250), aber wenn ich am nächsten Tag gleich nochmal

wasche, sind es erfreulicherweise nur sehr wenige. So war es zuvor nicht. Da hab ich einfach immer viel Haare verloren. Jetzt, in der Shedding-Phase schwankt es sehr zwischen sehr viel und sehr wenig.

Hast du diese Schwankungen auch oder hast du immer gleich viel Haare verloren?

Hoffe es ist ok, dass ich jetzt in deinem Thread auch von meinen Erfahrungen geschildert habe?

Lg

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Sat, 30 Mar 2013 17:10:22 GMT

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

---

Hallo Helena

Zitat: wow...nach der 4.ten Woche schon ein Shedding-Rückgang? Das ist schön  
Hoffe für dich, dass es weiterhin rückläufig ist.

Vielen Dank, das hoffe ich auch. Ich lasse mich überraschen.

Zitat: Aber was ich bei meinem Shedding etwas seltsam finde ist, dass ich an Waschtagen meist relativ viel Haare lasse (schätze so zw. 150 - 250), aber wenn ich am nächsten Tag gleich nochmal wasche, sind es erfreulicherweise nur sehr wenige. So war es zuvor nicht. Da hab ich einfach immer viel Haare verloren. Jetzt, in der Shedding-Phase schwankt es sehr zwischen sehr viel und sehr wenig.

Hast Du denn vor Minox an Waschtagen auch zwischen 150-250 verloren?

Schwankungen habe ich nicht. Ich verlor lediglich an Nichtwaschtagen deutlich weniger als die erwähnten 300 Haare, aber dennoch waren es mehr als noch vor Minox.

In den Monaten vor Minox verlor ich täglich <100, egal ob ich mein Haar wusch oder nicht.

Wie wendest Du es denn an? Auch einmal täglich am Abend?

Ich könnte mir vorstellen, dass dieses Rausschieben der Telogenhaare nicht durchgängig erfolgt, sondern auch in regelmäßigen, kurz aufeinander folgenden Schüben.

Allerdings würde ich mir an Deiner Stelle keine allzu großen Sorgen darüber machen, wenn Du über die gesamte Woche gesehen deutlich mehr Haar verlierst, als vor Minox, dann würde ich es so oder so dem Shedding zuschreiben, ob es nun täglich dieselbe Menge ist oder variiert. Ich habe -wie gesagt- auch an Nichtwaschtagen keine 300 Haare verloren, aber im Wochendurchschnitt gesehen waren es dennoch deutlich mehr Haare (mehr als doppelt so viel), da ich meistens jeden 2. Tag wasche.

Zitat: Hoffe es ist ok, dass ich jetzt in deinem Thread auch von meinen Erfahrungen geschildert habe?

Natürlich ist das ok.

Liebe Grüße  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 31 Mar 2013 17:38:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo meine Liebe & Frohe Ostern!

Schön zu hören, dass Regaine auch Dir zu helfen scheint.  
Rückläufige Zahlen sind doch spitze...  
Was macht der Neuwuchs?

Ich war endlich beim Frisör; sieht super gut aus, mit frischen Strähnchen...  
Ich fühl mich sehr gut... Ich bekomme schubweise neue Haare... Also ich seh sie hält immer,  
wenn ich die Haare platt drücke... Mittlerweile wieder um die 5mm lang...

Verwende Regaine jetzt pur, ohne Ell Cranell... Weiterhin alles super, keinerlei Nebenwirkungen  
Ich denke, die Verdichtung an sich, ist nur eine Sache der Zeit...  
Das wird noch Bin ganz glücklich so, wie es gerade läuft...

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Helena](#) on Mon, 01 Apr 2013 11:48:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallole,

Zitat:Hast Du denn vor Minox an Waschtagen auch zwischen 150-250 verloren?

Nein,nicht ganz so viele, eher so zwischen 100 - 150. Wobei ich meist nur die Haare gezählt habe, die beim Kämmen + Waschen + Frisieren raus gegangen sind und nicht die Haare, die dann noch zusätzlich über den Tag verteilt verloren gegangen sind. Problem war/ist halt leider auch, dass die Haare, die verloren gehen nicht alle wieder nachwachsen oder nur sehr fein und dann wieder ausfallen .

Zitat:Wie wendest Du es denn an? Auch einmal täglich am Abend?  
Ich könnte mir vorstellen, dass dieses Rausschieben der Telogenhaare nicht durchgängig erfolgt, sondern auch in regelmäßigen, kurz aufeinander folgenden Schüben.

Ja, ich wende es auch 1x täglich an (abends) und hab Panthenol dazu gemischt, sonst nicht verdünnt.

Das mit den Schüben klingt plausibel

Die letzten 3 Tage hab ich auch den Eindruck, dass das Shedding rückläufig ist

Wäre super.

Zum Thema Neuwuchs kann ich noch nicht viel sagen. Habe schon feine kleine Haare identifizieren können, aber ob das vom Minox ist oder schon zuvor da war und ich es nur nicht gesehen habe?!

Aber ich bin mal zuversichtlich, dass alles gut wird.

Jedenfalls fühle ich mich auch recht gut mit Minox  
Nebenwirkungen hab ich bisher auch keine.

@Ponyfranse: toll, dass es bei dir so gut anschlägt und so viel Neuwuchs macht.  
Kann ich mir sehr gut vorstellen, dass es ein gutes Gefühl ist, wenn man wieder richtig zum Frisör kann und sich danach wohl fühlt

Euch allen schöne Ostern und viel Neuwuchs

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Mon, 01 Apr 2013 12:58:01 GMT

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

---

Hallo ihr beiden

@Ponyfranse

Schön zu hören, dass es Dir so gut geht und Minox bei Dir so gut anschlägt.

Man merkt, dass Du Dich sehr wohl fühlst.

Ich wünsche Dir, dass es so weitergeht.

@Helena

Wenn Dir feine Haare unter Minox wieder ausfallen, ist das auch normal.

Die Folikel müssen ja erstmal wieder richtig aktiviert werden. Es kann mehrere Zyklen dauern, bevor wieder ein dickes Terminalhaar wächst.

Da würde ich mir keine Sorgen machen.

Was Du schreibt klingt doch gut!

Ich würde versuchen, mir nicht so viele Sorgen zu machen.

Ich kann Dich zwar gut verstehen, man ist ja auch etwas ungeduldig und unsicher, aber bisher hast Du in meinen Augen nichts Ungewöhnliches oder Negatives berichtet:)

Ich wünsche euch auch noch einen angenehmen Ostermontag.

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Helena](#) on Mon, 01 Apr 2013 13:39:46 GMT

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

---

Zitat:@Helena

Wenn Dir feine Haare unter Minox wieder ausfallen, ist das auch normal.

Die Folikel müssen ja erstmal wieder richtig aktiviert werden. Es kann mehrere Zyklen dauern, bevor wieder ein dickes Terminalhaar wächst.

Da würde ich mir keine Sorgen machen.

Was Du schreibt klingt doch gut!

Ja, das stimmt. Bisher bin ich auch recht zufrieden mit Minox. Hatte nach ca. 2-3 Wochen Shedding und seit ca. 3 Tagen stelle ich einen kleinen Rückgang fest. Sollte es aber nochmal zu einem Shedding-Schub kommen, lasse ich mich nicht verunsichern, sondern bleibe entspannt

Habe schon den Eindruck, dass meine Haare unter Minox besser geworden sind.

Das mit den "feine Haare wieder ausfallen" war bisher zumindest vor dem Minox so. Aber wie du schon sagst, kann es ja jetzt auch erst mal noch mehrere Zyklen dauern, bis die Haare fester werden.

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 05 Apr 2013 16:34:45 GMT

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

---

Hallo allerseits

Woche 5 mit Minoxidil ist vorbei.

Die Verträglichkeit ist immer noch super; keine NW's, kein Jucken, schuppen etc.

Ausfallzahlen sind noch unverändert bei ca. 120/Tag.

Neuwuchs ist definitiv vorhanden, zwischen 0,5-1 cm:)

LG

Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 05 Apr 2013 17:50:00 GMT

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

---

Ich freu mich total

Bei mir wächst auch ne Menge nach... Glaub, es wird auch dichter, langaaaam Bin glücklich...

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [harke](#) on Mon, 08 Apr 2013 16:20:51 GMT

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

---

Hallo,

nach dem ich hier schon lange mitlese, möchte nun auch ich aktiv werden und über meine Erfahrungen mit Regaine berichten.

Ausgangslage:

Haarausfall seit vielen Jahren(mal mehr mal weniger), wobei ein Teil davon auch immer Bruch durch Färbeexesse war.

Vor ein paar Jahren hat ein Hautarzt anlagebedingten Haarausfall diagnostiziert. War mehr so eine Ausschlussdiagnose so nach dem Motto "Blutwerte sind o.k., sie haben ja auch starke Gesichtsbehaarung, dann ist es wohl anlagebedingt". Hat mir dann Regaine empfohlen.

Hab ich dann aber, wegen Angst vor Nebenwirkungen, doch nicht genommen.

Konnte dann auch eine Weile ganz gut mit meinem Haarstatus leben. Stirnbereich ist halt ein wenig licht, flaumbedeckte Geheimratsecken. Ließ sich immer noch ganz gut frisieren.

Dann neulich der Schreck als ich mal meinen Hinterkopf etwas ausführlicher betrachtete. ziemlich lichte Stellen die im Sonnenlicht glänzen. Ließ sich auch nicht mehr mit nachwachsen dem Ansatz schönreden, der normalerweise den Scheitel ja auch nicht unbedingt dichter wirken lässt.

Also doch Regaine.

Witzigerweise hatte ich an dem Tag wo ich es bestellt hatt, kein einziges Haar in der Bürste. Da hab ich meinen Haaren wohl einen ordentlichen Schreck eingejagt .

Nun nehme ich das Zeug schon 2 Wochen.

Hautverträglichkeit:

Keine Probleme ob wohl ich sonst gelegentlich Probleme mit trockener Kopfhaut habe.

Shedding:

Bis lang noch nicht. Ist aber vielleicht auch noch zu früh.

Neuwuchs

Natürlich auch noch nicht. Glaub auch nicht das mich eine Löwenmähne erwartet. Etliche Haarwurzel werden im laufe der Jahre wohl entgültig verkümmert sein. Aber ich denke jedes Haar zählt.

Sonstige Nebenwirkungen

Anfangs hatte ich so ein leichtes Herzrasen. Das ist aber wieder vergangen und wahr wohl eher psychisch bedingt

Ansonsten bemühe ich mich die verbliebenen Haare gut zu pflegen und nehme NEMs wenn ich es nicht vergesse.

So das wars ersteinmal. Hoffe dass ich irgendwann von Erfolgen berichten kann.

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 09 Apr 2013 10:04:52 GMT

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

---

Hi Harke,

find' ich super gut, dass Du den Schritt zu Regaine gewagt hast...  
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

Ja, 2 Wochen sind noch zu wenig... ab Woche 3 oder 4 wird es erst interessant  
Keine Angst vorm Shedding!

Immer positiv denken & ich bin mir soooo sicher, dass Du in wenigen  
Wochen mit massig Neuwuchs belohnt wirst

Freu Dich auf die mega Stoppeln, die Du bald fühlen wirst!  
Ganz viel Erfolg!!!

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Thu, 11 Apr 2013 16:36:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es wird mal wieder Zeit für ein Update.

Die 6. Woche Minox ist vorbei.  
Nach wie vor vertrage ich es gut und kann nicht über Nebenwirkungen klagen.

Neuwuchs ist definitiv vorhanden und er wächst auch, wie ich am nachwachsenden Haaransatz  
entdecken kann, den ich regelmäßig färbe.

Der Haarausfall ist noch ein wenig zurückgegangen, aber nicht wirklich ausschlaggebend.  
Schätzungsweise 80-120, dazwischen variiert es, allerdings fallen mir auch nicht mehr aus,  
wenn ich meine Haare nur alle zwei Tage wasche, wie mir letztern auffiel, insofern kann man da  
schon von einem weiteren kleinen Rückgang berichten.

Ich beobachte das weiter und berichte kommende Woche erneut.

Lieben Dank an alle, die mir hier weiter Zuspruch geben:)

LG  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Helena](#) on Thu, 11 Apr 2013 17:18:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Cornelia,

das freut mich zu lesen.

Bei mir ist alles fast genau gleich wie bei dir  
Hab fast Woche 7 erreicht und fast die erste Flasche leer.  
Haarausfall ist zurück gegangen. Heute morgen beim Waschen + Kämmen waren es ca. 80 Stück. Das ist im Vergleich zu vorher fast die Hälfte weniger .  
Auch das mit dem alle 2 Tage waschen und nicht so viel mehr verlieren ist bei mir exakt das Selbe wie bei dir

Wünsche uns weiterhin viel Erfolg und viel Neuwuchs

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Thu, 11 Apr 2013 18:07:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na wunderbar, Helena:)

Wie sieht es mit Neuwuchs aus. Kannst Du da schon etwas entdecken?

Ich habe noch einiges an Neuwuchs gesehen, als ich vom Friseur kam, der mir den Ansatz wieder nachgefärbt hatte. Davor war ein Teil des Neuwuchses ja noch sehr hell, fast weiß, nach dem Färben des Ansatzes dann dunkelbraun und somit besser sichtbar:)

Zitat:Wünsche uns weiterhin viel Erfolg und viel Neuwuchs

Dasselbe wünsche ich uns auch

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [harke](#) on Thu, 11 Apr 2013 18:15:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich freue mich sehr über die vielen Neuwuchsberichte. Muss nun echt aufpassen nicht ungeduldig zu werden. Ich finde es auch toll wie die Leute hier im Forum sich gegenseitig ermutigen und Tipps geben.

Aus dem persönlichen Umfeld kommen dann ja eher so Allgemeinplätze wie "dann hör doch mit dem Färben auf" oder "nimm doch mal Priorin". Das mögen sicherlich beeinflussende Faktoren sein aber davon alleine kommen die Haare nur bei wenigen zurück.

Ich finde es schön dass es dieses Forum gibt und wünsche auch weiterhin guten Neuwuchs

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Helena](#) on Sat, 13 Apr 2013 12:30:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Na wunderbar, Helena:)

Wie sieht es mit Neuwuchs aus. Kannst Du da schon etwas entdecken?

Hmmm...ich bin da noch etwas vorsichtig mit einer Aussage.

Generell hab ich den Eindruck, dass meine GHE wieder etwas mehr zugewachsen sind und ich sehe schon auch feine Häärchen, aber ob die allein vom Minox sind?!

Aber ich hab schon den Eindruck, dass sich etwas tut

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Helena](#) on Sat, 13 Apr 2013 13:34:26 GMT

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

@harke: zuuu ungeduldig sein darfst bei minox nicht. Rechne lieber mal mit va.10 Wochen, bis sich was tut. Wenn es dann schon früher so weit ist, umso besser

Wünsche dir natürliche auch einen guten Minox-erfolg Und durchhaltevermögen beim shedding

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [harke](#) on Sat, 13 Apr 2013 16:23:52 GMT

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

Du hast ja recht Helena, leider gehört Geduld nicht unbedingt zu meinen Stärken.

Jahrelang hab ich das Problem ignoriert und nun soll es nach drei Wochen gleich sprießen.

Werde am Ball bleiben und versuchen mich zu entspannen..

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 19 Apr 2013 16:44:06 GMT

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

Hallo meine Lieben!

Es ist mal wieder Zeit für meinen Bericht.

Die 7. Woche mit Minox ist zu Ende.

Nach wie vor ist die Verträglichkeit sehr gut. Über Nebenwirkungen kann ich auch nicht klagen. Ich habe -wie gesagt- nicht mal starkes Kopfhautjucken oder Schuppen.

Neuwuchs ist auf jeden Fall zu erkennen und er wächst auch.

Mein Haarausfall ist auch auf jeden Fall noch weiter zurückgegangen.

Ich habe mir vorgestern die Haare gewaschen und sie gestern nicht mal gekämmt oder gebürstet.

Heute verlor ich dann über den Tag verteilt plus Haarwäsche 70 Haare.

Also zu den 120 von vor 2 Wochen ist das schon noch ein Unterschied.

Mal schauen, ob das so bleibt oder wieder rauf oder sogar noch weiter runtergeht.

Natürlich berichte ich kommende Woche weiter.

Bis dahin

Liebe Grüße

Cornelia

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Thu, 25 Apr 2013 17:06:33 GMT

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

---

Hallo allerseits!

Es ist Zeit für ein weiteres Minox-update!

Die 8. Anwendungswoche ist vorbei und nach wie vor vertrage ich Minox sehr gut und kann weder über Unverträglichkeiten noch über Nebenwirkungen klagen.

Neuwuchs ist vorhanden und es scheint auch noch neuer hinzukommen, denn die nachwachsenden Haare sind bei genauer Betrachtung zwischen 0,5cm - ca. 1,5cm lang.

Mal schauen, wie das weitergeht und wie lange es dann dauert, bis ich optisch eine Verdichtung beobachten kann. Bis jetzt finde ich optisch alles unverändert, außer dass sich am Stirnansatz viele kurze Haare befinden. Sehr zur Freude meiner Friseurin, die beim Ansatz färben immer Feinarbeit mit dem Pinsel leisten muss, um jedes noch kurze Haar greifen zu können, aber ich finde das toll. Lieber so als andersherum:)

Zum Punkt Haarausfallrate:

An Nichtwaschtagen verliere ich 20-30 Haare, an Waschtagen in den letzten Tagen ca. 60. Dann habe ich den Rest des Tages "Ruhe". Auch auf meinem Kopfkissen liegt am morgen kein Haar mehr.

Also der HA geht in kleinen Schritten noch weiter zurück.

Ich bleibe gespannt, was sich weiterhin tut und wie sich das alles entwickelt.

In einer Woche berichte ich dann erneut.

Bis dahin

Liebe Grüße

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Tanjah](#) **on** Fri, 26 Apr 2013 07:44:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

herzlichen Glückwunsch!

die HA-Zahlen sind schon mehr als perfekt, da kann man nicht mehr von HA reden . Super!

Ig Tanjah

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on** Fri, 03 May 2013 12:18:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

wieder ist eine Woche rum und ich berichte, ob und was sich getan hat.  
Ich denke zu NW's durch und Verträglichkeit von Minox muss ich nichts mehr sagen.

Der Neuwuchs hat unterschiedliche Längen. Von ganz kurz bis ca. 2 cm, würde ich sagen, also scheint irgendwie immer noch etwas nachzukommen, was aber optisch natürlich noch nicht zu Buche schlägt, denn dafür ist es nach 2 Monaten noch zu früh.

Am Anfang der Woche war ich beim Friseur zum Nachfärben und als ich 3 Tage später mein Haar wusch, verlor ich dabei exakt 25 Haare.

Mal schauen, ob das eine Ausnahme war oder ob die Ausfallrate tatsächlich noch weiter zurückgegangen ist.

Ich werde das weiterhin beobachten.

Bald habe ich endlich meinen Endtermin, bei dem ich mich nochmal richtig durchchecken lassen möchte. Falls da alles in Ordnung ist, werde ich danach wieder mit der Einnahme der antiandrogenen Pille beginnen bzw. mit dem darin enthaltenen CPA, was mir auch schon vorher geholfen hat.

Meine NEM's (Vitamine und Aminosäuren) nehme ich auch unverändert ein, ebenso wende ich unverändert die Tinktur mit Estradiolbenzoat an.

Liebe Grüße und bis nächste Woche:)

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Tanjah](#) **on Fri, 03 May 2013 16:09:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)**

---

hallo cornelia,

willst du wirklich wieder mit der Pille beginnen? es scheint doch ohne so gut zu laufen...

Ig t

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on Fri, 03 May 2013 16:18:34 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tanjah,

ja, will ich, da es nur mit Minox eben wahrscheinlich nicht lange gut laufen wird.  
Wenn es AGA ist, muss ich DHT senken und CPA schlug bei mir vorher nach ein paar Monaten gut an.

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on Tue, 14 May 2013 17:14:35 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits,

mittlerweile bin ich in der 11. Anwendungswoche mit Minox (übermorgen ist sie vorbei) und bezogen auf NWs und Verträglichkeit ist alles unverändert gut.

Das Shedding war wohl doch noch nicht komplett vorbei, da ich letzte Woche nochmal kurzzeitig Ausfallzahlen zu alten Sheddingzeiten hatte, mit anderen Worten ü300. Mittlerweile ist schon wieder ein starker Rückgang zu verzeichnen, der auch wieder schnell einsetzte.  
Dennoch habe ich den Eindruck, dass mein Haar voller bzw. griffiger ist, was wohl am Neuwuchs liegt.

Ich bilde mir auch ein, dass meine Wimpern ein wenig länger geworden sind. Sie waren ja nie kurz und fielen mir auch nie verstärkt aus, aber ich habe irgendwie den Eindruck, als hätten sie einen kleinen "Wachstumsschub" bekommen.

Entweder bilde ich mir das ein, oder Minox wirkt runter bis zu den Augen^^ wer weiß.

Ansonsten ist alles beim Alten, also gut.

Ich nehme Minox stur weiter und warte auf die erste optische Verdichtung.

Wie ich zusätzlich weiter verfahren werde, entscheidet sich endgültig, nachdem ich vom

Endokrinologen meine Ergebnisse habe, was leider noch ein paar Wochen dauert.

Bis dahin und liebe Grüße  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Fri, 24 May 2013 09:38:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits!

Es wird Zeit für ein weiteres Update.

Mittlerweile ist die 12. Anwendungswoche vorbei.

Ich verfrage Minox immer noch gut und spüre und sehe keinerlei Nebenwirkungen.

Ich trage ja täglich 2 Haarwasser auf und das andere verfrage ich auch sehr gut.

Auch was die NEMs/Aminosäuren betrifft, habe ich nichts verändert.

Zu der Jahreszeit esse ich aber immer etwas mehr Obst, vielleicht ist das relevant^^

Das Guhl-Shampoo für juckende und trockene Kopfhaut ist alle und ich benutze derzeit ein anderes. Mal schauen.

Die Pille nehme ich noch nicht wieder, da ich erst in einer Woche (nächster Zyklus) zur Blutabnahme gehen kann. SD, NN und Nährstoffhaushalt werden dann auch untersucht/überprüft.

Die Ausfallzahlen sind wieder stark zurückgegangen und liegen mittlerweile im durchschnittlichen zweistelligen Bereich, also zwischen 40-70. An Waschtagen fällt mir beim Kämmen etwas weniger aus.

Der Neuwuchs hält sich immer noch wacker. Er hält und wächst (was ich am nachwachsenden Haaransatz deutlich sehen kann).

Direkt am Stirnansatz wächst es auf der linken Seite ein wenig besser als rechts, zumindest habe ich so den Eindruck.

Aber das ist ja im Grunde auch normal, denn die Veränderung kann ja nicht auf dem gesamten Kopf haargenau (haha) gleich verlaufen, da auch die Follikel in unterschiedlichem Zustand sein werden, schätze ich mal.

Bis nächste Woche und liebe Grüße  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

---

Posted by [tivid](#)i on Fri, 12 Jul 2013 12:12:03 GMT

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

---

Hi Cornelia

ich wollt mal Fragen was deine Haare machen?

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 12 Jul 2013 13:22:54 GMT

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

---

Hi tivid!

Meinen Haaren geht es gut.

Der Haarausfall ist weg und der Neuwuchs ist kontinuierlich.

LG

Cornelia

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [tivid](#)i on Fri, 12 Jul 2013 14:48:49 GMT

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

---

Cornelia, das is ja super!

Sehn deine Haare dann auch dichter aus?

Ich nehm ja auch estradiolbenzoat haarwasser morgens und abends dann das Regaine, aber bei mir hörts einfach nicht auf.

---

---

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 12 Jul 2013 16:24:55 GMT

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

---

Ja, sie fangen an sich zu verdichten.

Das tut mir leid für Dich. Vielleicht musst Du noch abwarten. Du hast ja Monate nach mir angefangen.

Lg

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [tivid](#) **on Fri, 12 Jul 2013 17:47:55 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hm nee eben nicht. Ich hab nur ca 3 Wochen nach dir angefangen!

wie trägst du das auf? Reibst du das ein oder trägst du es nur auf?

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on Fri, 12 Jul 2013 18:04:28 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach so? Ich dachte, es wäre viel später gewesen.

Ich trag es ganz normal auf, ohne Einreiben.

Ich wechsel ab und zu zwischen Pipette und kleinem Sprühaufsatzz und ich halte mich nicht unbedingt an den einen ml.

Lg

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on Fri, 11 Oct 2013 19:46:41 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits!

Nachdem ich lange Zeit nichts in meinen Thread eingetragen habe (ich brauchte mal Abstand von dem ganzen Thema), möchte ich mal wieder updaten.

Anfang März fing ich mit Minox 2% an und ich muss sagen, dass es mir super geht.

Seit meinem Shedding habe ich keine erhöhten HA-Zahlen mehr gehabt.

An Waschtagen verliere ich vielleicht maximal 50 Haare, an Nichtwaschtagen 10-20.

Die Haardichte hat zugenommen und ich hoffe, dass sich da noch mehr tun wird.

Ich bin wirklich gut durch den Frühling und Sommer gekommen.

Mittlerweile kaufe ich das selbst angemischte Minox meines Dermatologen aus der Apotheke, da es preiswerter ist. Hier zahl ich für 100 ml 2%iges 18 €.

Und mittlerweile verfahre ich nach dem 3/1 on/off Prinzip.

Ich habe manchmal juckende Kopfhaut, wenn mir mal längere Zeit nach einem anderen

Shampoo ist, als dem Kopfhautschonenden, aber keine stärkeren NWs oder sonstige Probleme mit der Anwendung.

Ich hoffe,dass die Eine oder Andere Userin durch meine positiven Erfahrungen ermutigt wird und/oder aufgebaut. Es würde mich freuen:)

LG  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [mina89](#) on Fri, 11 Oct 2013 20:26:17 GMT

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

---

Klingt ja super.

Was ist das 3/1 on/off Prinzip?

Und welches kopfhautschonende Shampoo verwendest du denn? Ich kriege von Regaine nämlich auch so Kopfhautjucken. Benutze von Ducray das Sensinol Shampoo. Das hatte mir der Arzt extra deswegen nahegelegt. Aber es juckt trotzdem.

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [Cornelia](#) on Tue, 15 Oct 2013 20:13:56 GMT

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

---

Zitat:Was ist das 3/1 on/off Prinzip?

Ich wende Minoxidil 3 Wochen lang an und pausiere dann eine Woche lang.

Zitat:Und welches kopfhautschonende Shampoo verwendest du denn?

Mittlerweile benutze ich das Totes Meer Shampoo für trockene und empfindliche Kopfhaut von der Rossmann Hausmarke.

Gruß  
Cornelia

---

---

Subject: Aw: Mein Regainetagebuch  
Posted by [mina89](#) on Tue, 15 Oct 2013 21:44:11 GMT

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

---

Danke für die Antwort.

Klingt ja gut, dass das Regaine auch wirkt, wenn es mal eine Woche ausgesetzt wird. Kommst du dann mit einem Fläschchen auch länger als einen Monat hin? Kann man das Regaine nach

Anbruch auch noch länger als einen Monat verwenden? Meines hält nämlich meistens länger, da ich die Menge immer nach eigenem Ermessen festlege.

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on** Wed, 16 Oct 2013 12:56:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Klingt ja gut, dass das Regaine auch wirkt, wenn es mal eine Woche ausgesetzt wird.

Damit das möglichst lange so bleibt, setze ich es ja alle 3 Wochen für eine Woche ab.

Zitat:Kommst du dann mit einem Fläschchen auch länger als einen Monat hin? Kann man das Regaine nach Anbruch auch noch länger als einen Monat verwenden?

Ja.

Sieh mal in meine Signatur. Dort kannst Du lesen,dass ich Minox nur 1x tgl. anwende und 1x Estradiolbenzoat.

Einige Userinnen hier mixen ja auch ihr Minox mit El Cranell, Panthenol oder Anderem und/oder wenden es nur 1x tgl. an oder sogar nur jeden zweiten Tag, wenn sie schon zu den erfolgreichen Langzeitanwendern gehören, dementsprechend hält es natürlich auch länger.

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [mina89](#) **on** Wed, 16 Oct 2013 14:37:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, wird man mit dieser on/off-Methode quasi weniger schnell "immun" gegen en Wirkstoff?

Im Beipackzettel steht ja, soweit ich weiß, dass man das Fläschchen nach Anbruch innerhalb eines Monats aufbrauchen soll bzw. dass es nur so lange haltbar ist. Deswegen fragte ich.

---

---

**Subject:** Aw: Mein Regainetagebuch  
**Posted by** [Cornelia](#) **on** Wed, 16 Oct 2013 15:11:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Achso, wird man mit dieser on/off-Methode quasi weniger schnell "immun" gegen en Wirkstoff?

Um dem Gewöhnungseffekt der Haarfollikel vorzubeugen.

Falls das nicht (mehr) klappt, kann man die Minoxdosis dann ja auch noch prozentual erhöhen .

Recherchiere das mal in diesem Forum über die Suchfunktion.

Es steht in vielen Threads und Beiträgen etwas über die on/off Methode, den Gewöhnungseffekt,das Mischen von Minox mit anderen -auch pflegenden-Produkten, das Strecken mit Alkohol, die Haltbarkeit usw.

Auch drüben im Männerforum ist dazu Einiges zu finden.

Gruß  
Cornelia

---