

---

Subject: Hilfe für Anfänger

Posted by [Max123](#) on Sun, 28 Oct 2012 22:38:08 GMT

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

---

Hey,

ich lese hier zwar schon länger mit, bin aber erst seit kurzem wirklich dabei.

Kurz zu mir: seit 2009 Haarausfall, 2010 hab ichs dann endlich realisiert und Anfang 2011 mit Minox (Regaine) angefangen. Hat auch sehr schnell eingeschlagen, im Herbst 2011 hatte ich wieder deutlich dichtere Haare. Von da an gings aber leider Berg ab, sehr starker Haarausfall und Jucken auf der Kopfhaut. Habe deswegen Anfang 2012 auf Minox von Spectral gewechselt. Der Haarausfall blieb gleich stark, das Jucken wurde aber deutlich weniger. Seit diesem Sommer nehme ich Minox auch nur 1x Täglich, nämlich Abends.

Ich nehme seit nicht mal einer Woche Toco-Sorb (1x Täglich), 10mg Biotin (auch 1x Täglich) und dazu schon seit etwas länger, auch 1x am Tag, ALA (Alpha Liponsäure, das bezieht sich aber nicht auf die Haare).

Nun finde ich 3 Pillem am Tag schon etwas viel, aber das hat ja alles seinen Sinn.

Deshalb wollte ich fragen, was es denn noch für NEM gibt, die helfen können? Ich lese hier viel von MSM, L-Arginin und L-Carnitin. Was meint ihr dazu? Ist beides recht günstig und wenn es was hilft...

Meinungen, Ratschläge?

Gruß!

---