

---

Subject: Hat jemand Verbesserungsvorschläge für mein Topical?

Posted by [vmPFC](#) on Sun, 18 Dec 2016 15:31:38 GMT

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

---

Hallo,

habe eine Frage zu meinem Regime: Ein paar der "Zutaten" werden demnächst aufgebraucht sein, weshalb ich überlege, ob ich davon Dinge in Zukunft weglassen. Alternativ könnte ich andere Zutaten dazunehmen.

Momentan sieht mein Topical ungefähr so aus (die Menge variiert bei jedem anmischen ein wenig):

- 30 ml Minox
- 3-5 % RU
- 3 x 0.5 mg Dutasteride-Tabs
- 15 gr Nizoral-Creme
- 7.5 ml Voltarenspray
- 2.5 ml Propylenglycol
- 2.5 ml D-Panthenol
- 30-45 Tropfen Minzöl
- um die 60ml Flasche voll zu bekommen, fülle ich sie noch mit Bifon mit 3% RU auf.

Was denkt ihr, könnte weggelassen werden und was ist statt dessen das neue / momentane "must have"?

Frohen vierten Advent!

vmPFC

---