
Subject: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)
Posted by [Casey](#) on Sat, 14 Oct 2023 10:04:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

mich würde mal eure Meinung zur Effektivität meines Regimes interessieren. Das ist nämlich wahrscheinlich viel "Bro-Science" dabei.

Meine aktuelle Routine:

- 2-3x/Woche Rosmarinöl-Mix mit Kürbiskernöl
- EOD Saw Palmetto Shampoo
- 1x/Woche Dermalroller (aktuell 0,5mm, werde aber demnächst auf 1,5mm und nur noch alle 14 Tage gehen)
- daily 500mg Sägepalmenextrakt morgens und abends 1 Kapsel Kürbiskernextrakt

Das zieh ich so seit ca. 3 Monate durch. Auffällig ist, dass sich mein Haarausfall extrem beschleunigt hat. Kann das Shedding sein? Vom Zeitraum könnte es in etwa hinkommen... evtl. in Kombination mit saisonalem Haarausfall im Frühherbst und deshalb gerade so extrem.

Möchte demnächst noch mit Stemox+Redensyl beginnen. Nächstes Jahr habe ich meine erste HT geplant.

Von Minox und Fin halten mich die NW ab...

Frage: Hab ich mit diesem Regime überhaupt Chance auf Erfolg oder schmeiß ich nur Geld aus dem Fenster?

Muss ich über meinen Schatten springen und zumindest mal Fin topisch probieren?
bin sehr verzweifelt aktuell.

Danke für euer Feedback! :)
