

---

Subject: Meine "Kampfansage"

Posted by [Unfehlbar](#) on Wed, 30 Nov 2011 23:15:18 GMT

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

---

Moin Leute,

da sich die ganze Sache nach einigem lesen und auch schreiben hier für mich etwas konkretisiert hat, will ich mal meinen "Plan" veröffentlichen.

Kurze Vorgeschichte: Habe schonmal mit 20/21-23 (weiß nicht mehr genau) Fin genommen, 1,25 mg jeden Tag, keine NWs gehabt und der HA war mMn gestoppt.

Musste dann wegen einer zu langen Story aufhören und habe erstmal paar Monate nix mehr gemacht und dann angefangen Pantostin in die GHEs zu geben. Nach einiger Zeit viel mir auf, dass meine rechte GHE doch wieder fortschreitet, also entschied ich mich vor 2 Monaten, mit 24, nochmal voll anzugreifen.

Mein Plan sieht wie folgt aus:

1,25 mg Fin, 4 Tage on, 1 Tag off. Wenn ich das 6 Monate gemacht habe, wechsel ich dann noch zu 3 Wochen on, 1 Woche off. Bisher ca. 2,5 Monate, letzts sagte nen Kumpel schonmal, dass meine Haare dicker wirken (er wusste nichts davon, dass ich irgendwas nehme), yeah.

1 ml Nanoxidil (0,5 ml pro GHE) am Abend vor dem Schlafen. Minox vertrag ich leider gar nicht. Vom Nanoxidil wird meine Haut zwar trocken, aber das ist durchaus behandelbar.

Ket-Shampoo 2% aller 3 Tage Abends vorm Nanox.

Jeden Morgen 10 mg Zink in Tablettenform, ich ess aber auch so gut zinkhaltig wegen Kraftsport.

Biotin werd ich u.U. auch noch supplementieren, mach ich aber nocht nicht.

Gegen die trockene Kopfhaut jeden Morgen Guhl Feuchtigkeitsshampoo.

Hier jetzt noch ne Frage, immer im Hinterkopf behalten, dass ich "voll" angreifen will:

1. Mir widerstrebt es, nur Abends was auf meine Birne zu kippen. Klar es gibt Meinungen Nanox nur 1 ml täglich ist genauso effektiv wie Minox 2 ml täglich und da meine Kopfhaut doch sehr trocken ist, will ich es erstmal so handhaben. Was kann ich am Morgen noch machen? Spiro, Fluta? Was nützt etwas? Was ist nicht zu stinkend/dumm aussehend so das ich dann noch raus gehen kann Es soll halt vor allem in den GHEs einen Nutzen bringen.

Im Anhang paar Bildchen, das erste September, danach Oktober, irgendwie hab ichs im November verschwitzt, nächster Termin ist 11.12. Ist nur Fin zu den Zeitpunkten.

P.S. Hoffe kann den Thread irgendwann zu den Erfolgsberichten verschieben

## File Attachments

---

1) [IMAG0123.jpg](#), downloaded 761 times



2) [IMAG0144.jpg](#), downloaded 710 times



Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [samy1.0](#) on Thu, 01 Dec 2011 13:08:07 GMT

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

---

Ja deine Haare wirken nicht mehr ganz so strohig wie auf dem ersten. Kann mir aber auch was einbilden

Ich würd Spiro, Fluta erstmal weglassen und Nanoxidil weiter nehmen. (Gibt bisher ja noch keine Erfahrungsberichte darüber) Außerdem kannste dir mit Spiro, Fluta auch ne Menge kaputt machen. Damit wär ich immer vorsichtig. Außerdem ist es auch nicht von Vorteil sich gleich alles auf die Birne zu klatschen. Minox (Nanoxidil), Fin, Pantostin, das reicht!

Dann drück ich dir mal die Daumen, dass wir deinen Thread bald bei den Erfolgsberichten lesen können

mfg samy

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [chicoco](#) on Wed, 14 Dec 2011 01:05:48 GMT

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

---

hilft denn zink wirklich bei haarausfall?

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [Unfehlbar](#) on Wed, 14 Dec 2011 14:12:23 GMT

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

---

Zink ist ein natürliches Spurenelement, was helfen kann die Aromatase etwas zu hemmen (nie so stark wie direkt mit Aromatashemmern), welche aus dem Ruder laufen kann, wenn man Fin oral nimmt.

Näheres hier: <http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/20005/>

Ich bin morgen nochmal Blutbild machen und werde dort auch die Testo, DHT, Östrogen und E2 Werte prüfen lassen.

Im Allgemeinen ist Zink aber ein super Supplement, auch im Kraftsport, da es sehr viele nützliche Eigenschaften hat. Überdosierung ist erst bei >50 mg am Tag möglich, von daher ist es auch ungefährlich einzusetzen.

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Dec 2011 14:34:26 GMT

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

---

Östrogen = E2

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"  
Posted by [Unfehlbar](#) on Wed, 14 Dec 2011 18:06:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Wed, 14 December 2011 15:34 Östrogen = E2

Gut zu wissen, da mach ich mich morgen nicht so zum Ei. Da ich den Thread aber auch eher überflogen habe und er sowieso recht überfüllt & unübersichtlich ist, sei es mir verziehen

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"  
Posted by [Unfehlbar](#) on Wed, 11 Jan 2012 10:31:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So Leute, mal wieder nen Update von mir.

Bluttest wurde leider erst letzte Woche gemacht, ging wegen Jahreswechsel alles bisschen drunter und drüber. Ergebnisse bekomme ich dann wohl irgendwann nächste Woche.

Hab doch noch Fotos von Dezember gefunden und dann natürlich die aktuellen:

Dezember:

Januar:

Bei der Front bin ich mir unsicher, würde zu keine Veränderung bis etwas schlechter tendieren. Vom Gefühl her sind es weniger Haare an der Front geworden.

Hinten sieht es so aus, als wäre, bis auf den direkten Wirbelbereich, sonst alles wieder recht dicht geworden. Das schreib ich dem Fin zu.

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"  
Posted by [Muad'Dib](#) on Wed, 11 Jan 2012 12:37:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oberkopf und Front werden sich auch bessern, nur dauert das sehr lange. 6 Monate sollte man sich schon Zeit lassen.

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [Sinner85](#) on Wed, 11 Jan 2012 16:10:34 GMT

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

---

Unfehlbar schrieb am Wed, 11 January 2012 11:31 So Leute, mal wieder nen Update von mir.

Bluttest wurde leider erst letzte Woche gemacht, ging wegen Jahreswechsel alles bisschen drunter und drüber. Ergebnisse bekomme ich dann wohl irgendwann nächste Woche.

Hab doch noch Fotos von Dezember gefunden und dann natürlich die aktuellen:

Dezember:

Januar:

Bei der Front bin ich mir unsicher, würde zu keine Veränderung bis etwas schlechter tendieren. Vom Gefühl her sind es weniger Haare an der Front geworden.

Hinten sieht es so aus, als wäre, bis auf den direkten Wirbelbereich, sonst alles wieder recht dicht geworden. Das schreib ich dem Fin zu.

Hab ich richtig gelesen in deiner Signatur!?? Du nimmst 4 Tage durchgehend je 1,25mg FIN!? Oder jeden 2ten Tag!?? LG

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [Unfehlbar](#) on Wed, 11 Jan 2012 18:30:47 GMT

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

---

@Muad'Dib

Jo weiß schon, ich will trotzdem hier relativ regelmäßig updaten, einfach um den Verlauf festzuhalten. Wie man im Nanoxthread nachlesen kann, geh ich ganz entspannt an die Sache ran

@Sinner

Jo, Standard, Proscar geviertelt. Kommt im Endeffekt auf 1 mg pro Tag.

---

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Wed, 11 Jan 2012 19:55:08 GMT

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

---

Unfehlbar schrieb am Wed, 11 January 2012 11:31

Bei der Front bin ich mir unsicher, würde zu keine Veränderung bis etwas schlechter tendieren. Vom Gefühl her sind es weniger Haare an der Front geworden.

Kann man aber auf den Bildern wegem Überkämmens nicht wirklich was zu sagen. Schlechter schaut es jedenfalls nicht aus.

---

Subject: Aw: Meine "Kampfansage"

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Wed, 11 Jan 2012 19:57:08 GMT

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

---

Backe Backe Kuchen schrieb am Wed, 11 January 2012 20:55Unfehlbar schrieb am Wed, 11 January 2012 11:31

Bei der Front bin ich mir unsicher, würde zu keine Veränderung bis etwas schlechter tendieren. Vom Gefühl her sind es weniger Haare an der Front geworden.

Auch wenn es auf den ersten Blick eher besser, als schlechter aussieht, kann man aber wegen Überkämmens nicht wirklich was Definitives zu den Bildern sagen.

---