

Hallo zusammen,

da mir seit ich ca. 20 Jahre alt bin die Haare ausfallen (AGA, deutliche GHE und lichte Tonsur), wollte ich mit 22 endlich was tun(der HA war schlimm, wenns so weitergegangen wäre, hätte ich heute sicher keine Haare mehr, ich bin heute 28). Damals (2008) habe ich mich zur Behandlung mit Minox und Fin (1,25mg, tägl) entschieden, nachdem ich hier im Forum über diese Mittel und deren Erfolg gelesen habe und mein Hausarzt dieses auch mitgemacht hat. Seitdem konnte ich meinen Haarstatus halten und sogar minimal verbessern. Nebenwirkungen sind bei mir zum Glück völlig ausgeblieben, bis auf Shedding die ersten Monate. Ich habe mich seitdem auch nicht mehr mit HA beschäftigt, bis mich vor ca. einem halben Jahr ein Freund (Leidet selbst unter AGA, nimmt Regaine Foam dagegen) auf die neusten negativen Entwicklungen über Fin (PFS) hingewiesen hat. Nachdem ich dann selbst im Internet(auch hier) einiges negatives las, habe ich Fin langsam ausgeschlichen, über ca. 2 Monate hinweg. Jetzt, vier Monate später, fallen mir die Haare leider wieder deutlich mehr aus als vorher (im Waschbecken/Dusche >>100 Haare p.Tag), subjektiv ist auch schon eine deutliche Verschlechterung meines Haarstatus festzustellen

Jetzt habe ich Panikartig über das Wochenende das "halbe" Forum durchgelesen, um mich über die neusten "alternativen" Möglichkeiten zur Bekämpfung des HA schlau zu machen - leider hat sich ja nicht viel getan.
Deswegen probier ich jetzt folgendes aus:

Pantostin 1x tägl. Abends
Minox 5% 2x tägl. (+1x Dermaroller 1,5mm p. Woche 24H Kein Minox danach!!!)
Ket Shampoo (1x p Woche vor dem Dermaroller)
Rizinusöl+Teebaumöl 25% 1x Wöchentlich 3Stunden einziehen
NEM's täglich
Vitamin C 250mg
Vitamin D 2000IE
MSM 2,5g
Omega3 2g
Biotin 10mg
Haarkomplex(von DM,B Komplex,zink uvm...)
Spirulina 4 tbl
Fabao 101G+föhnen 3x Woche

zusätzlich bereite ich meine Leber mit Mariendistelextrakt(tägl) auf eine Entgiftung mit Rizinusöl vor, welche ich in 1 bis 2 Wochen machen werde... dann ca. monatlich geplant (mit je 50ml Rizinusöl). Ich finde es schade, dass der Ansatz mit dem Dermaroller hier nicht weiter verfolgt wird, vielleicht kann ich ja etwas positives darüber berichten. Fotos lade ich später oder morgen hoch, auch um einen eventuellen Stop d. HA dokumentieren zu können.

Was meint Ihr dazu? Sinnvoll? Könnte ich noch etwas ergänzen? Ich habe gelesen, dass KET+ Minox teils zu guten Ergebnissen geführt hat. Ich habe weder Schuppen noch kratzt mir die Kopfhaut, ist es trotzdem zu empfehlen, damit anzufangen?

Ich habe immer das Minox von Spektral genommen, leider gibts das seit ca. einem Jahr nicht mehr wirklich, bin dann auf Regaine Schaum umgestiegen. Da ich aber längere Haare habe, fand ich es relativ schwer, es überall mit der angegebenen Haselnussgrossen Dosis auszutragen. Deswegen habe ich jetzt wieder flüssiges Minox5% von Fooligain bestellt. Die Meinungen darüber scheinen sich ja zu teilen hier im Forum über diese Marke. Lieber wieder Regaine? Oder selbst in der Apo mischen lassen? Oder bessere Bezugsquelle auch gern per pn

Ich war auch schon kurz davor, wieder mit dem Fin anzufangen, aber sowohl ich als auch meine Freundin (lebe mit ihr zusammen) finden die Risiken, auch wenn sie später irgendwann kommen sollten, zu hoch. Was nützen Haare auf dem Kopf wenn man nicht mehr Mensch(bzw. Mann..oO) ist? Deswegen fällt auch RU weg.

Ich hoffe ich habe mit meinem Aufsatz nicht gelangweilt, und hoffe, ich kann mit einem der Mittel mir und vielleicht anderen aus der Fin Falle helfen und hoffe auf konstruktive Beiträge.

Viele Grüsse
Chris

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Wed, 07 May 2014 12:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier noch paar Bilder, leider nicht so gut geworden:

File Attachments

1) [P5071108web.jpg](#), downloaded 555 times



2) [P5071115web.jpg](#), downloaded 461 times



3) [P5071121web.jpg](#), downloaded 448 times



Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 May 2014 12:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lecithin + Vitamin B3 + Lysin fehlt. Denn ich denke schon, dass die Hauptursache für AGA die Arteriosklerose ist.
Des Weiteren natürlich unbedingt Vitamin C, denn das wirkt auch gegen Arteriosklerose. Allerdings halte ich 250 mg für zu wenig. Eher 2.500 mg.
Und Vitamin C kannst auch topisch anwenden. Wenn man den Studien Glauben schenkt, dann ist das sicher eines der besten Waffen gegen AGA. Denn Vitamin C fördert die Dermal-Papilla-Zellen, es bildet neue Blutgefäße, es hält die Androgene von den Haarfollikeln fern und so weiter..
Das Fabao hingegen kannst weglassen. Ich halte dies für Hokuspokus.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [Balle](#) on Wed, 07 May 2014 12:47:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, Wohl dem, der sich nicht verrückt machen lässt , 6 Jahre erfolgreich Fin genommen, keine NWs gehabt und sich dann von so einer Panikmache anstecken lassen...
Kannst du dir im Prinzip Alles sparen, außer Minox, Ket und vielleicht Pantostin, aber den Effekt vom Fin wirst du damit langfristig niemals erzielen.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 07 May 2014 14:03:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaub ja eher, dass es sich um einen Placebo-Effekt gehandelt hat.
Der Anwender hat eben stark daran geglaubt, dass es nach absetzen von Fin bergab geht. Sei ehrlich!

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [mogk](#) on Wed, 07 May 2014 14:05:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja bis auf das Minox ist alles für wirklichen Neuwuchs irrelevant. Auch wenn man nen positiven Einfluss NEMs nich abschreiben sollte, die Aga hältste damit nicht auf. Das geht nur über Hormone. Probier Fin/Dut/RU topisch und die Ket Mischungen hier aus dem Panscherbereich

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Wed, 07 May 2014 14:18:02 GMT

Danke erstmal für die Antworten.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 07 May 2014 14:34Lecithin + Vitamin B3 + Lysin fehlt. Denn ich denke schon, dass die Hauptursache für AGA die Und Vitamin C kannst auch topisch anwenden. Wenn man den Studien Glauben schenkt, dann ist das sicher eines der besten Waffen gegen AGA. Denn Vitamin C fördert die Dermal-Papilla-Zellen, es bildet neue Blutgefäße, es hält die Androgene von den Haarfollikeln fern und so weiter..

Das Pulver einfach ins Pantostin oder Minox geben? Gibt es damit denn allgemeine Erfahrung? Ich bin mir nicht so sicher, ob die Säure so bekömmlich für die Kopfhaut ist. Aber ich halte deine Therapie generell für sehr interessant. In deiner Signatur steht, du verwendest Nelken topisch, konnte aber auf die schnelle nichts finden. Wie machst du diese Tinktur? Und hast du mal kolloidales Silber ausprobiert? Dieses soll ja auch sehr entzündungshemmend wirken.

Zitat:

Das Fabao hingegen kannst weglassen. Ich halte dies für Hokusfokus.

Ist Geistheilung nicht auch Hokusfokus?

nicht falsch verstehen, ich finde Meditieren eine wahnsinnige Bereicherung fürs Leben.

Allerdings glaube ich kaum, dass es den HA aufhalten wird. Sicherlich kann man dadurch aber besser und schneller akzeptieren lernen, besonders ein Leben mit Glatze

Wieso soll die Natur nicht in Jahrmlionen hinbekommen haben, was die Pharmaindustrie bis jetzt nicht geschafft hat? Ich hab irgendwo gelesen, dass manche Mittel bei nur 5% richtig anschlagen. Ich wollte jetzt erstmal alles ausprobieren, und wenn der HA stoppt, kann ich langsam anfangen auszusortieren. Ich hab leider nicht mehr so viele Haare, dass ich mir jahrelanges experimentieren erlauben kann.

Vielleicht nimm ich auch gleich noch das Silber mit ins Programm...

Gibt es eigentlich bekannte negative Synergien? Nicht, dass es meiner Kopfhaut zuviel wird und sie sich aller Haare entledigt

@ Balle

Hast vollkommen recht, hab mich auch schon darüber geärgert, eigentlich gings mir ja gut. Ich dachte naiverweise auch, ach, fallen halt paar Haare aus, so schlimm wirds nicht. Als ich aber die ganzen Haare in der Dusche gesehen habe hat mich der Schreck gepackt. Ich les mir gerade auch die Fin/Dut-topisch Threads durch -.-

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Wed, 07 May 2014 14:22:03 GMT

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

mogk schrieb am Wed, 07 May 2014 16:05Tja bis auf das Minox ist alles für wirklichen Neuwuchs irrelevant. Auch wenn man nen positiven Einfluss NEMs nich abschreiben sollte, die Aga hältste damit nicht auf. Das geht nur über Hormone. Probier Fin/Dut/RU topisch und die Ket Mischungen hier aus dem Panscherbereich

Danke, die Not drängt mich gerade dazu

Wenn ich aber von Brainfog und ziehen im Hoden lese, wird mir schlecht. Grad mit Brainfog kann man doch kaum seinem normalem Leben nachgehen.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [mogk](#) on Wed, 07 May 2014 14:37:49 GMT

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

Deshalb ja auch topisch! Ohne den Androgenrezeptor zu beeinflussen ist der Aga nach heutigem Stand nich beizukommen. Topisch geht allerdings nen viel geringerer Teil in die Blutbahn/systemisch und die Chance vom Nebenwirkungen ist daher viel geringer. Allerdings bedeutet es auch mehr schmieren, was halt nervt.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [chrischna](#) on Wed, 07 May 2014 17:41:24 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 07 May 2014 14:34Lecithin + Vitamin B3 + Lysin fehlt.

Vitamin B3 bzw. Niacin ist in diesem Haarkomplex mit drin. Aber was meinst du mit Lecithin? Einfach dieses Sojalecithin oder wie? Und was brings?

Schau dir mal die Spirulina an (nehme davon täglich min. 1g, manchmal auch 2), da ist auch Lysin drin, plus hundert andere Sachen. Die monatlichen Kosten sollten überschaubar bleiben, ich will ja schliesslich eine dauerhafte noFin Lösung.

Gruss

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [mdf123](#) on Thu, 08 May 2014 06:09:54 GMT

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

Versuch mal in der Medline, wo praktisch alle wissenschaftlichen Zeitschriften aus dem Bereich Medizin u. Biowissenschaften indiziert sind

Post Finasteride Syndrome

zu finden.

Das gibt es nicht. Das ist eine Erfindung von ein paar Foren-Trollen.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [kkoo](#) on Thu, 08 May 2014 07:03:37 GMT

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

Pantostin 1x tägl. Abends

Minox 5% 2x tägl. (+1x Dermaroller 1,5mm p. Woche 24H Kein Minox danach!!!)

Ket Shampoo (1x p Woche vor dem Dermaroller)

ist ok. 3 wochen, dann 1 woche pause. den rest kannst du dir sparen. nimm allenfalls ein multivitamin von dm oder aehnlich.

in das minox kannst du eine kleine dosis fin loesen, zb so:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/249755/#msg_249755

bei kleiner dosis + lokaler anwendung ist pfs echt nicht zu erwarten!

oder auch das ist eine option: http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/269842/#msg_269842

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [chrischna](#) on Thu, 08 May 2014 16:00:09 GMT

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

Danke kkop, hab jetzt Pilos mischung "5% Minoxidil-Lotion mit Finasterid (0,017%-ig)" angesetzt, ich denke, da ich es oral schon gut vertragen hab, wirds in dieser Konzentration kaum systemische (nach-)Nebenwirkungen haben. Ich hab auch noch 2,5mg Melatonin reingetan, scheint ja auch bei einigen signifikant gewirkt zu haben.

Über shedding bei Fin topisch hab ich nichts gelesen, das gilt doch hoffentlich nur für Dut??

NOch mehr Haare ausfallen geht nicht!!

hab gerade in der Dusche wieder viel zu viele Haare gefunden(Foto), könnte echt kotzen, dass ich so naiv Fin abgesetzt habe ohne adequate Ersatztherapie

@mdf123

Also ich glaube nicht, dass das nur eine Erfindung ist. In Amerika wurde sogar eine PFS Foundation gegründet. Natürlich versuchen die Pharmafirmen, das alles als erfunden hinzustellen, sie würden ja sonst auf Hundertemillionen Schadenersatz verklagt werden. Ausserdem glaube ich auch, dass nur ein Bruchteil der Geschädigten sich im Internet /Foren nochmal äussert, wenns einen erwischt hat - die haben dann andere Probleme, als sich in Foren über deren Un-/glaubwürdigkeit zu streiten.

Und generell zu allen "Naturheilverfahren" abseits der Big2 und Studien allgemein ist meine Meinung, dass es durchaus bei einigen grosse Erfolge geben kann, in Studien gehn halt Einzelerfolge unter und verschwinden als Ausreisser. Angenommen, du bist experimentierfreudig, und probierst z.B. Ket+Minox+Melatonin+Biotin aus, und hast plötzlich dauerhaften HA stopp und sogar leichten Neuwuchs (du gehörst zu den Glücklichen 5%) - Juhu. Jetzt probagierst du "the cure" hier im Forum, wirst dumm angemacht, dass das ja nicht sein kann, und lebst fortan Glücklich und mit Haaren fern von Alopezie.de (nichts gegen das Forum, es ist toll!) oder Hairlosstalk.com, bis dir eine Glatze egal geworden ist und du die Medikation absetzt. Die Pharmaindustrie hat auch null Interesse an solchen Lösungen, kann man ja kein Geld mit machen.

Naja, lange Rede kurzer Sinn: Da wir den Körper noch lange nicht durchschaut haben (bei #2 Minox weiss man ja nichtmal warum es wirkt), könnte die (persönliche) Lösung schon lange direkt vor uns im Garten wachsen. Oder im Schmerzmittelschrank. Muss man halt mal ausprobieren.

ich hoff ich verenn mich mich

File Attachments

1) [P5081105web.jpg](#), downloaded 392 times



Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Thu, 08 May 2014 16:02:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ps: zu dem upregulieren, also on/off Medikation, konnte ich nicht wirklich was finden, bin immer nur on gefahren. Was soll das bringen?

pss: Und ich glaub Fabao hab ich zum letzten mal bestellt, für 40€ kann man doch wenigstens eine versiegelte Flasche erwarten. Und einen angenehmeren Duft

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 08 May 2014 18:04:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ist Geistheilung nicht auch Hokusfokus?` Rolling Eyes
nicht falsch verstehen, ich finde Meditieren eine wahnsinnige Bereicherung fürs Leben.
Allerdings glaube ich kaum, dass es den HA aufhalten wird. Sicherlich kann man dadurch aber besser und schneller akzeptieren lernen, besonders ein Leben mit Glatze

Geistheilung hat NICHTS mit Meditieren zu tun!
Gib bei youtube ein: "Geheimnis der Heilung". Das ist eine deutsche Doku.
Da hat jemand nur mit dieser Methode sogar Krebs geheilt. Und wenn das schon bei Krebs funktioniert, warum dann nicht auch bei Haarausfall?

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Fri, 09 May 2014 12:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Doku ist echt interessant, aber wenn ich sehe, was google mir bei Geistheilung ausspuckt - OMG

Aber ich wünsch dir viel Erfolg damit! Letztendlich wirken die gleichen Mechanismen wie beim Meditieren/Hypnose/Gebet/Placebo.

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [chrischna](#) on Mon, 07 Jul 2014 11:36:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also für alle Nachmacher: (systemisch) Finasteridfrei funktioniert!

Mein Haarausfall ist seit ca. 6 Wochen gestoppt, mittlerweile liegen nach 3 Tagen ohne Haare Waschen(und mit Haarlack in Form gehalten) nicht mal mehr 20 Haare in der Dusche. Also weniger als natürlicherweise Ausfallen sollten. Neuwuchs hat es leider noch nicht gegeben, aber vielleicht braucht das auch mehr Zeit. Aber mein Ziel war ohnehin nur den Status zu halten

ohne Fin.

Ich werde jetzt langsam versuchen, die wirkenden Mittel einzugrenzen. Als erstes fiel FABAO raus, da relativ teuer.

Aktuelles Regimen:

Pantostin 2ml tägl. morgens

Minox 5% 1x tägl. Abends mit 5mg Fin in 60ml gelöst

Ket Shampoo/Vodka Lotion 3x wöchentlich paar Stunden einziehen lassen

NEM's:

Vitamin C 250mg

MSM 3g

Gerstengraspulver 5g

Omega3 2g

Biotin 10mg

Haarkomplex(von DM,B Komplex,zink uvm...)

Spirulina 10-20 tbl tägl.

SojaLecithin 7g tägl.

Viele Grüße

Chris

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [Kahlschläger](#) on Mon, 07 Jul 2014 20:47:00 GMT

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

Welchem dieser Produkte würdest du den größten Effekt auf deinen "Erfolg" zuschreiben ?
Minox und Ket ?

Dem allgemeinen Tenor nach hat man ja mit so einem Regimen langfristig kaum eine Chance, aber ich würde mich freuen, wenn du über einen anhalten Erfolg (=Stop) berichten könntest, ich verzichte auch auf Fin.

1 Monat ist jedoch ein sehr kurzer Beobachtungszeitraum und die Analyse ist auch insofern schwer, dass evtl sämtliche NEMs deine existierenden Haare an unangegriffenen Gebieten gestärkt und unterstützt haben, sodass der sichtliche Haarausfall zurückgeht, während der Miniaturisierungsprozess aber nach wie vor Haarreihe um Haarreihe stiehlt (sozusagen an der AGA-Front)..

Berichte weiter, nur wenige versuchen es ohne Fin !

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 07 Jul 2014 23:59:07 GMT

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

@chrischna:

Ich hab Fin 13 1/2 Jahre genommen. Gewirkt hat es bei mir fast 13 Jahre (oder besser gesagt AB 40 NICHT MEHR!!!!)

Ich hatte dann über 1 Jahr wieder Ausfall (auf das hätt ich gern verzichtet)

Dank eines netten suers der mir RU schmackhaft machte, ist bei mir der Haarzustand gerade wieder wie unter Fin.

Gerade Haare gewaschen, (fast) keine im Becken, auch nicht auf Kopfkissen! (daran hab ichs immer gemerkt).

NWs unter RU und Foligan/Ket hab ich keine. Unter Fin erst nach über 12 Jahren, mit Ende 39. Dann aber richtig!!!

dir viel Glück!

Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin

Posted by [chrischna](#) on Tue, 08 Jul 2014 10:42:23 GMT

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

@Kahlschläger:

Ich vermute, es wird die Minox/ket/Fin/MSM Mischung sein, ergänzt durch die NEMs. Es ist ein sehr kurzer Zeitraum, weswegen ich auch noch vorsichtig bin mit vorzeitigen Schlüssen. Aber ich habe mir gestern die Haare geschnitten, und es fühlt sich einfach komplett anders an, als noch vor 2 Monaten. Mehr Griff, und vorallem: keine Haare mehr in der Handen nach dem durch die Haare fahren. Das ist ein unglaublicher psychischer Fortschritt, weswegen mein Eindruck vielleicht auch nicht ganz objektiv ist. Deswegen habe ich jetzt nochmals Fotos gemacht, um den Verlauf auch anständig dokumentiert zu haben. Ich meine, sogar schon dickere Haare an der Front zu sehen, aber es könnte auch eine hintere Reihe sein, und vorne ist noch mehr weg.

Zitat: Dem allgemeinen Tenor nach hat man ja mit so einem Regimen langfristig kaum eine Chance, aber ich würde mich freuen, wenn du über einen anhalten Erfolg (=Stop) berichten könntest, ich verzichte auch auf Fin.

Meinst du den Effekt, dass bei manchen Usern Minox aufhört zu wirken? Oder, dass User eine neue Methode ausprobieren und auch paar Monate Erfolg haben, und dann alles wieder beim alten ist? Ersteres kann ich eigentlich ausschließen, Ich nehme es schon 6 Jahre, und was rauswollte ist schon lange ausgefallen. Ich hoffe aber auch sehr, dass das jetzt so bleibt und klappt.

Ich will auch erstmal nur herausfinden, mit welchen Mitteln ich den Status halten kann. Deswegen ist der Dermalroller auch wieder im Schrank. Ist da ein halbes Jahr genug? Oder ein ganzes? Danach werde ich dann Neuwuchskanonen wie RU, Dermalroller, Vichy oder sogar Voltaren in Stellung bringen

@SonicBoom:

Hast du Minox/Ket durchgängig benutzt nach dem Absetzen und trotzdem HA bekommen? Und ich nehme dann an, das auch schon seit 13 Jahren? Vielleicht tuts dann sogar RU Solo, oder?

Viele Grüße
Chris

File Attachments

1) [P7082211WEB.jpg](#), downloaded 271 times



2) [P7082196WEB.jpg](#), downloaded 250 times



Subject: Aw: Alternativprogramm nach Absetzen von Fin
Posted by [Darrell77](#) on Tue, 16 Sep 2014 09:13:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider ist das Netz und die Foren voll von Berichten wo Leute ihren HA stoppen mit dem und dem Regime.

Wie meine Vorredner schon schreiben ist das halt nur langfristig wirklich interessant. Und da haben all diese Regime einfach so wenig Trackrecord.

Es ist für HA-Neulinge ein Riesenerfolg und eine Erleichterung wenn der HA mal gestoppt ist. Aber ob er das dauerhaft wird ist eine andere Frage...

Wäre schön wenn es dir gelingt und du uns davon berichtest!
