
Subject: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)

Posted by [pipsen](#) on Sat, 03 Jan 2015 12:14:59 GMT

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

Hallo liebe Leute,

ich bin 28 und habe bereits viel mitgelesen und bereits recht starken Haarausfall , da ich aber eh seit 9 Jahren extreme Kurzhaarfrisur trage und mir das steht, ist es für mich nicht so schlimm. Ich möchte jedoch dennoch gern meine Stoppel erhalten, da Kurzhaarfrisur mit Stoppeln immer noch besser aus sieht als glatte Fläche Pilos Rezepte usw. kenne ich sehr gut.

Wie möchte ich behandeln?

> topisch

Was für Mittel hab ich zur Verfügung?

> Minox, Fin, Ketcreme

Was davon möchte ich benutzen?

> Nur Minox und Ketcreme

Ich habe lange darüber nachgedacht ob ich das Fin benutzen möchte (wollte es wenn dann topisch nehmen 0,166666.. mg pro Tag wären das gewesen). Ich habe dennoch zu Große Angst vor Nebenwirkungen, meine restliche Gesundheit ist mir lieber als meine Haare, zumal ich eine Freundin habe, die mich so wie ich bin sehr gut findet. Dennoch hätte ich es schon gern 1 Jahr lang z.B. ausprobiert um zu gucken, was noch geht.

Was habe ich hier im Forum vermisst?

> Bei den ganzen Rezepten/Rezeptvorschlägen fehlt mir immer was wie; wieviel Anteile von dem und dem Wirkstoff sollte man maximal bzw. minimal bzw. von - bis pro Tag nehmen, Beispiel:

- Minox 5% 1 bis 2ml pro Tag
- Minox 2,5% 1 bis 4ml pro Tag
- Fin topisch 0,1666mg bis 1mg pro Tag usw.

Vielleicht macht sich einer der gut Ahnung hat ja mal diese Mühe, dann kann man sich individuell ein Rezept ausrechnen und weiß ob man sich in etwa bei der minimalen- maximalen oder mittleren Empfehlung befindet. Diese min-max Geschichte dann halt noch für andere Wirkstoffe wie Ketcreme (max. x bis x gr pro Tag topisch usw.) für Duta, für RU usw.

Was ist mein Wunschrezept, welches ich jetzt mindestens 6 bis 12 Monate ausprobieren möchte?

> Minox und Ketcreme topisch

Wie ist mein aktuelles Rezept und wieviel benutze ich davon?

> Aktuell stelle ich alle 5 Tage ein Rezept aus 5gr Ketcreme und 10ml Minox 5% her, das ergibt dann so ca. 15ml, das heißt ich verteile einmal täglich knapp 3ml mit Spritze auf meiner Rube

Was will ich nun eigentlich wissen?

1. Ist es richtig, dass ich für maximalen "Minoxerfolg" 2ml von 5%iger Lösung einmal täglich nehmen sollte? Ich weiß, das zwischen 2% und 5% kaum ein Unterschied besteht und das nach 96 Wochen eh etwas Sense ist, dennoch bewirkt 2ml 5% etwas mehr als 1 bis 2 ml 2,5% Lösung?

2. Wieviel Ketcreme in mein Rezept? Ich habe das "Gefühl" durch Pilos Rezepte, man sollte sich etwa 1 bis 2 Gramm Ketcreme topisch auf die Rübe knallen? Habe ich das richtig verstanden? Aktuell benutze ich dann täglich 2ml Minox 5% und 1gr Ketcreme topisch einmal.

3. Was könnte ich noch tolles an Stoffen in meine topische Lösung packen? Ich habe sämtliche Chemieutensilien da und wenn es was sinnvolles gibt, um das ich mein "relativ" NW armes Rezept ergänzen könnte (nur wenn der Stoff so gut wie gar keine NW hat) dann bitte sagen.

4. Soll ich meine 3ml topische Lösung/bzw. eher Lotion, nur auf den Oberkopf auftragen sprich GHE und Tonsur, also Donor Bereich komplett aussparen oder soll ich mir die ganze Rübe einschmieren?

5. Mit was für Shampoo soll ich mir ganz normal die Haare waschen?

Was sind weitere Ideen?

> Wenn ich 6 bis 12 Monate mein Rezept durchgezogen habe mit Minox+Ket möchte ich vielleicht RU dazu nehmen, wenn weitere Erkenntnisse vorliegen, vielleicht auch mal eine HT nach FUE mit nicht so hoher Dichte, da es mir um Konturen und Stoppel geht, werden bei mir dennoch dann sicher 3000/4000 Grafts. Meine Haare trage ich meist 3mm kurz.

Vielen lieben Dank, ich würde mich freuen, wenn ihr akribisch auf meine Fragen/Aussagen antworten könntet, ich bin so einer ders immer ganz genau wissen muss und jedes Gramm abwägt

LG

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)

Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 03 Jan 2015 17:53:43 GMT

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

Hey pipsen,

kannst du mir mal dein Rezept verraten,also wie du die Ket creme herstellst mit dem Minox?

als shampoo kann ich das Nizoral shampoo alle 2 Tage empfehlen bzw (denke dass es eig nicht viel hilft) Alpecine und das Crisan Shampoo für mehr Haardichte

Bezüglich Minox habe ich hier öfters gelesen das die einmalige Anwendung der 5% Lösung am Abend die gleichen Ergebnisse wie die zweimalige Anwendung bringen soll....

Ig alex

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)

Posted by [pipsen](#) on Sat, 03 Jan 2015 18:47:08 GMT

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

Hallo Alex, danke für deine Antwort.

Alexander1988 schrieb am Sat, 03 January 2015 18:53Hey pipsen,

kannst du mir mal dein Rezept verraten,also wie du die Ket creme herstellst mit dem Minox? ...

Ig alex

Für Rezepte würde ich natürlich immer Pilos Rezepte nehmen, aber ich beschreib dir gern nochmal im Detail was ich mache (hab ein Bild mit meinem Equipment angehängt):

1. Ich drücke aus der Tube 5gr der Ketcreme (aus der Apotheke 12 Euro, online billiger, dafür gabs die Spritze geschenkt) in das saubere, leere kleine Glas (altes kleines Marmeladenglas), die 5gr wiege ich mit dem Glas auf der Waage und Tara ab
2. Ich fülle 10ml Minox Lösung 5% mit der Spritze ebenfalls in das Marmeladenglas
3. In die Plasteschale kippe ich heißes Wasser und stell mein Glas mit geschlossenem Deckel rein, ich lasse alles paar Minuten heiß werden
4. Ich mache den Deckel ab und rühre fleißig mit dem Zahnstocher in dem Gläschen schön rühren rühren, mal wieder warten, wieder rühren, löst sich nicht so gut, evtl. nochmal Wasserbad durch heißes Wasser ersetzen
5. Mit der 3ml Spritze ziehe ich 3ml der Mixtur auf, nachdem diese etwas erkaltet ist, sie ist in diesem Mischverhältnis noch leicht cremig also nicht zu flüssig
6. Ich verteile die 3ml mit der Spritze auf den kompletten Oberkopf, mit dem stumpfen Ausgang der Spritze dabei immer kreisende Bewegungen, das massiert auch schön, immer leicht drücken, auf GHE und Tonsur gebe ich etwas mehr Lotion, man muss für das Drücken das richtige Feeling bekommen, da die Lotion aber kühler ist als der Kopf merkt man ganz gut wie doll man drücken muss
7. Wenn ich Lust habe mache ich ein Stück Frischhaltefolie ab ca. 25 cm, liege mir die auf den Oberkopf, bisschen mit Tape fixiert und lasse es so

Ich stelle also alle 5 Tage die Lotion her

LG

File Attachments

1) [20150103_193317.jpg](#), downloaded 471 times

Leukotape[®]

1 □ 2 cm x 10 m

[REF] 02204-00

Leukotape[®] classic

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)
Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 03 Jan 2015 21:12:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank Pipsen, witzig du fährst quasi das gleiche Regime wie ich und vertrittst bezüglich allem wie ich auch die gleiche Meinung

ahja ich ergänze noch mein Regime durch 50 mg zink (vom DM) und ein Löffel Silicium gel pro tag

Ig alex

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)
Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Jan 2015 21:29:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pipsen schrieb am Sat, 03 January 2015 20:47 Hallo Alex, danke für deine Antwort.

Alexander1988 schrieb am Sat, 03 January 2015 18:53 Hey pipsen,

kannst du mir mal dein Rezept verraten, also wie du die Ket creme herstellst mit dem Minox? ...

Ig alex

Für Rezepte würde ich natürlich immer Pilos Rezepte nehmen, aber ich beschreib dir gern nochmal im Detail was ich mache (hab ein Bild mit meinem Equipment angehängt):

1. Ich drücke aus der Tube 5gr der Ketcreme (aus der Apotheke 12 Euro, online billiger, dafür gabs die Spritze geschenkt) in das saubere, leere kleine Glas (altes kleines Marmeladenglas), die 5gr wiege ich mit dem Glas auf der Waage und Tara ab
2. Ich fülle 10ml Minox Lösung 5% mit der Spritze ebenfalls in das Marmeladenglas
3. In die Plasteschale kippe ich heißes Wasser und stell mein Glas mit geschlossenem Deckel rein, ich lasse alles paar Minuten heiß werden
4. Ich mache den Deckel ab und rühre fleißig mit dem Zahnstocher in dem Gläschen schön rühren rühren, mal wieder warten, wieder rühren, löst sich nicht so gut, evtl. nochmal Wasserbad durch heißes Wasser ersetzen
5. Mit der 3ml Spritze ziehe ich 3ml der Mixtur auf, nachdem diese etwas erkaltet ist, sie ist in diesem Mischverhältnis noch leicht cremig also nicht zu flüssig
6. Ich verteile die 3ml mit der Spritze auf den kompletten Oberkopf, mit dem stumpfen Ausgang der Spritze dabei immer kreisende Bewegungen, das massiert auch schön, immer leicht drücken, auf GHE und Tonsur gebe ich etwas mehr Lotion, man muss für das Drücken das richtige

Feeling bekommen, da die Lotion aber kühler ist als der Kopf merkt man ganz gut wie doll man drücken muss

7. Wenn ich Lust habe mache ich ein Stück Frischhaltefolie ab ca. 25 cm, liege mir die auf den Oberkopf, bisschen mit Tape fixiert und lasse es so

Ich stelle also alle 5 Tage die Lotion her

LG

viel zu kompliziert

In ein 30 mL Braunglas (mit großer Öffnung, ca- 25-30 mm) mit Schraubdeckel mittels einer 10 mL Spritze fügt man 10 mL Wasser hinzu, man setzt 1 Flüssigkeitsstand-Strichmarke (1)

Erneut 5 mL Wasser hinzufügen, man setzt 1 Flüssigkeitsstand-Strichmarke (2)

wasser schüttet man wieder weg

Man gibt 10 ml Minox rein und gibt so viel an Ket-Creme bis zum Strich (2) hinein, dann Gefäß zuschrauben und im Wasserbad erwärmen, etwa auf 50°C Kräftig schütteln und erstarren lassen. Mit der 1 mL Spritze Creme aufziehen.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/278709/#msg_278709

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)

Posted by [pipsen](#) on Sun, 04 Jan 2015 01:24:38 GMT

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

@ alex

Finde ich gut, dass wir die gleiche Meinung haben. Ich habe mich sehr lange und intensiv geistig mit allem auseinander gesetzt und abschließend kamen für mich nur Sachen mit relativ wenig bis keinen NW in Frage. Es war zwar ein schmaler Grad z.B. das Fin nicht zu benutzen, ich hab es ja, hab mich dann aber selber gezwungen es wegzuwerfen, direkt in die Tonne um ja nicht in Versuchung zu kommen. Ich finde gut wenn man eitel ist und schöne Haare haben möchte, aber Persönlichkeit definiert sich aus äußeren und inneren Werten, man kann trotz weniger Haar extrem gepflegt sein oder mal paar Muskeln aufbauen und alles was in die Richtung psychische Belastung geht sollte man auch eher mit psychischen Methoden heilen statt mit heftigen Medikamenten und deren NW. Ich kann nur jeden ermutigen der arge psychische Probleme wegen seinem HA hat sich dahingehend Hilfe zu holen, Verhaltenstherapie etc. Man kann auch mit Halbglatze eine tolle Frau, Geld, Erfolg, Selbstbewusstsein etc. haben Klar sind Haare schön aber nunja es ist Genetik, man kann kaum was tun und viele sehen mit extremen Kurzhaarfrisuren sogar besser oder männlicher aus etc.. nunja ich will nicht zuviel Schwafeln

bei Nahrungsergänzungsmitteln halte ich es genauso, ich mache mir da auch viele Gedanken, was ist wirklich nötig...was nicht...ich nehme Täglich Fischöl, Vitamin D und Rosskastanie. Selbst über diese 3 Supplements hab ich lange nachgedacht, das sollte man auch denke ich. Zink in Form eines ZMA Präparats habe ich auch mal genommen, hoffe aber das durch gute Ernährung abdecken zu können. Generell finde ich Vitamin und Mineralstoffsupplements ok, das Problem sehe ich aber darin, dass man (meine Freundin ist Ökothrophologin) nicht weiß, wie diese Stoffe in isolierter Form im Körper wirken. Man kann es wissenschaftlich nicht eindeutig abklären. Man nimmt an, dass bei vielen Vitaminen und Mineralstoffen die sekundären Pflanzenstoffe in denen diese vorkommen und die noch recht unerforscht sind eine bedeutende Rolle zukommt. Vitamin C durch eine Orange aufgenommen kann dann wahrscheinlich richtiger verstoffwechselt werden als ein Löffel Vitamin C Pulver mit Wasser runter gespült.

@ pilos

Danke, ja deine Rezepte kenne ich, habe ich ja auch hier erwähnt, ich werde mein Rezept mal etwas vereinfachen, würde sonst vielleicht irgendwann zu nervig werden. Könntest du dennoch mal was zu meinen Fragen schreiben? Wie kommst du z.B. darauf immer 10g Ketcreme bei deinen Rezepten zu verwenden und dann (ergänzt mit 1:1 Ethanol etc.) zu schreiben bis zu 2ml täglich? Im Mittel kommt man bei deinen Rezepten so auf 0,5 bis 1 gr Ketcreme auf die Rübe pro Tag, woher hast du diesen Anhalt? Gibts da eine ähnlich Tabelle/Studie wie bei Minox die klar zeigt wieviel wieviel bringt?

LG

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)
Posted by [alcapone101](#) on Sat, 02 May 2015 12:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo pipsen,
konntest du deinen Status mit deinem Regimen halten oder sogar verbessern? Kannst du mal ein Update geben nach ein paar Monaten?

Subject: Aw: Minox + Ket starke Mixtur ;) (Rezept topisch)
Posted by [JoBr](#) on Sat, 02 May 2015 15:01:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach einfach etwas KET Shampoo ins Minox, freestyle ohne genaues Messen.