
Subject: Was haltet ihr von meinem aktuellen Regime?
Posted by [GHE2013](#) on Thu, 01 Dec 2016 09:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen, was haltet Ihr von meinem aktuellen Regime? Kann ich hier was optimieren?

Morgens: Regaine Schaum, vor allem auch zum Stylen der Haare

Abends: Alle zwei Tage KET-Lotion aus der Creme und alle zwei Tage 50:50 Mischung Minox und Stemox (also abwechselnd)

Als Shampoo benutze ich noch Regenepure mit 1% KET

Insgesamt also sehr KET- und Minox-lastig, aber funktioniert eigentlich sehr gut. Habe keinen Haarausfall, zahlreiche neue Haare an der Haarlinie bekommen und auch Haardichte hat sich verbessert. Die GHE sind geblieben, aber sonst ist der Status stabil.

Nebenwirkungen: Null - Das ist mir auch wichtig und deshalb fasse ich FIN & Co. nicht an.

Danke & viele Grüße

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem aktuellen Regime?
Posted by [Obes89](#) on Thu, 01 Dec 2016 09:54:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GHE2013 schrieb am Thu, 01 December 2016 10:48Hi zusammen, was haltet Ihr von meinem aktuellen Regime? Kann ich hier was optimieren?

Morgens: Regaine Schaum, vor allem auch zum Stylen der Haare

Abends: Alle zwei Tage KET-Lotion aus der Creme und alle zwei Tage 50:50 Mischung Minox und Stemox (also abwechselnd)

Als Shampoo benutze ich noch Regenepure mit 1% KET

Insgesamt also sehr KET- und Minox-lastig, aber funktioniert eigentlich sehr gut. Habe keinen Haarausfall, zahlreiche neue Haare an der Haarlinie bekommen und auch Haardichte hat sich verbessert. Die GHE sind geblieben, aber sonst ist der Status stabil.

Nebenwirkungen: Null - Das ist mir auch wichtig und deshalb fasse ich FIN & Co. nicht an.

Danke & viele Grüße

Wenn es funktioniert und der HA gestoppt ist und sogar viele neue Haare auftauchen, dann musst

du erstmal nichts optimieren und mach so weiter. GHE werden meistens auch nur besser wenn der Ausfall dort nicht besonders lange her ist, vll. kriegst du wenn du dran bleibst selbst dort noch ein paar Haare wieder.

Wenn es dann irgendwann Bergab gehen sollte kannst du immer noch RU dazu nehmen und/oder etwas ändern.

Viel Erfolg weiterhin
