
Subject: Ru58841/Minox Experiment!

Posted by [LuuCa94](#) on Tue, 11 Apr 2017 22:28:11 GMT

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

Hallo,

kurz zu mir: Bin 23 Jahre alt und leide seit so ca. meinem 18. Lebensjahr unter HA. Bemerkte habe ich es als ich mit dem Sport und eine Keto-Diät gemacht habe, wahrscheinlich nur ein Zufall....

Der Haarausfall verläuft bei mir leider diffus, gehe mal zu 99% davon aus, dass es eine AGA ist da es mittlerweile im Tonsurbereich und GHE etwas schlimmer ist.

Supplemente: Kreatin (Ja ich weiß mögliche DHT Erhöhung, aber benötige ich fürs Training)

Habe am 01.01.2016 mit Minoxidil angefangen und war begeistert, Haare wurden wieder pigmentvoller, fester und Neuwuchs war zu verbuchen.

Leider hat sich dann nach ca. 1 Jahr der Status verschlechtert, weil ich Anfang des Jahres durchgehend Creatin (5g/Tag) konsumiere und von Woche zu Woche der Status schlechter wurde. Die Lichtheit ist jetzt am gesamten Oberkopf zu sehen. Daher habe ich am 08.04.2017 jetzt mit 0,40mg Ru/ml Minox angefangen, da ich Finasterid/Dutasterid für eine eventuelle erstmalige Testo-Kur mir aufsparen will, aber mal sehen. Haare sind mir etwas wichtiger als Muskeln

Das erste Bild ist nach ca. 4 Monaten Minoxidil.

Bei den aktuellen Bildern habe ich gerade die Ru/Minox Mischung aufgetragen also ca. 1 mal auf den gesamten Oberkopf verteilt.

Ich packe euch auch noch ein Bild von der relativ aktuellen massigen Form rein, damit ihr auch seht dass ich wirklich am trainieren bin

PS: Beine werden natürlich auch mit ranengenommen

File Attachments

1) [aktueller Haarstatus am 12.04.17.jpg](#), downloaded 770 times

2) [Training.jpg](#), downloaded 570 times

3) [Status am 02.02.17.jpg](#), downloaded 553 times

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!

Posted by [Hirschreh](#) on Thu, 13 Apr 2017 10:40:47 GMT

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

Hey,

bin genau wie du ernsthaft am trainieren und habe nach einer Keto Diät inklusive Yohimbin und Creatin in rauen Mengen (man will ja die muskeln halten) sehr starken Haarverlust bemerkt. Nach absetzen des Creatins, jetzt ca 3/4 Jahr her, hat sich der Haarausfall definitiv verbessert. Also ich merke das nicht mehr so viele Haare ausfallen. Musst du erst mal entscheiden, was dir wichtiger ist: Haare oder der 1 kg Wasser in den Muskeln, der ein wenig die Kraft pusht. Mit RU kenne ich mich nicht aus, verwende jedoch die Ket lotion aus der Hilfe hier, fazit werde ich ca in einem halben Jahr ziehen. Dein Körper sieht gut aus für einen Naturalen (sieht ein bisschen fotoshopped aus aber naja). Aber wenn du jetzt eh schon weißt das du mal spritzen willst.... kp glaube du kannst dich dann schon mal von deinen haaren verabschieden.

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [andal](#) on Thu, 13 Apr 2017 12:06:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru schonmal gut, minox allein, naja jeder aff weiß bescheid

geduld, abwarten ob regiment anschlägt, min 6 monate in der kombi...

kreatin, ketose, ich glaub nicht an eine negative auswirkung auf AGA, soll aber jeder für sich beurteilen, könnte auch einfach mit der zeitachse/schub kor-re-lie-ren.

testo kur, seh ne neigung zur östro dominanz, masse ja, aber auch zuviel fett, also aufpassen, weißt ja vor der kur ist nach der kur also ordentlich beraten lassen!~, meiner meinung aber sowieso quatsch, zu früh!

aber wenigstens trainierst du wie man sieht, viele wollen schon ne *kur*, und haben kein gym von innen gesehen

viel erfolg

wird jetzt zig andere meinungen geben, also bleibt an dir, wie du dich entscheidest...

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [Obes89](#) on Thu, 13 Apr 2017 13:54:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn du wirklich eine AGA hast, dann werden dir die Haare unter Testo auch weg fliegen wenn du fin/dut nimmst. Außer du machst was extrem mildes und gehst nicht über 300 mg die Woche, dann hast du vll. Glück. Also deine Form ist schon sehr Stabil und massi (von Ket Diät sehe ich da allerdings nichts, sieht eher nach Massephase aus) Finde nicht das du da Stoff nötig hast, bist erst 23. Bei der Masse könnte man so schon denken das du mal drauf warst. Das man da allerdings falsch liegen kann kenne ich. Als meine Form im Sommer 2015 extrem gut

war, wurde ich auch gefragt ob ich Stoffe. Achso und ich persönlich halte so gut wie alle Supps für unnötig. Ich nehme nichts mehr, außer mal einen Eiweiß Shake. Form ist knüppel hart und es geht gut voran. Einfach nur richtig viel essen und bock haben auf Training

Und was mein einer Vorredner meinte stimmt. Du hast Recht viel Körperfett, könnte mir auch vorstellen das du Estro bedingte Probleme bekommen würdest. Ich bin sehr definiert und hatte unter 0,1 mg dut plötzlich schon eine Gyno. WENN man dann durch Testo extra viel Estro hat und gleichzeitig noch DHT runter regelt durch fin/dut. Dann wird ohne letro nichts gehen. Ich würde an deiner Stelle höchstens mal ein Sarm ausprobieren oder halt natural weiter machen.

Aber so normal wirst du mit der Mischung aus Minox + RU sicher sehr gut was reißen und den Status halten können.

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [LuuCa94](#) on Thu, 13 Apr 2017 16:04:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke schon mal für die antworten.

Also das Bild ist jetzt 2 Monate alt (Massephase), leider viel zu viel fett aufgebaut und kein Photoshop

Eine Pubertätsgynäkomastie habe ich auch, wird von der Krankenkasse bezahlt die OP. Werde eh demnächst meine Schilddrüse überprüfen lassen, da ich sehr sauber esse und auch nicht zu viel und sehr schnell zunehmen. Körper reagiert sehr stark auf Kohlenhydrate.... Kann ja euch mal eins zeigen wo ich definierter war, falls es den einen oder anderen interessiert!?

Zum Thema Testo, bin schon öfter darauf angesprochen worden ob ich was nehme. Aber habe ich noch nie, soll leute geben die auch ohne Hilfsmittel nen soliden Körper aufbauen können...

Ja Menge/Wirkstoff weiß ich so gesehen noch gar nichts, was ich mal nehmen werde... Sarms hab ich schon des öfteren gehört, soll ja die eierlegende Wollmilchsau sein.

Meine Frage, da ja Ru die Androgenrezeptoren hemmt ist es da dann nicht egal wieviel DHT im Blut zirkuliert? Oder ist einfach die HWZ dieses Wirkstoffes zu gering?

Werde euch noch paar Bilder vom aktuellen Haarstatus bei Beginn von Ru zeigen.

File Attachments

1) [Aktuell nach auftragen von RU.jpg](#), downloaded 387 times

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Apr 2017 16:30:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie trägst du das ru auf?

ich sehe zu viel aufs haar

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [LuuCa94](#) on Thu, 13 Apr 2017 17:05:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos: Das täuscht wahrscheinlich, im Haar sind noch von der Modelier-Creme drinnen, war zu faul zum waschen...
Habe mir so 1 ml Pipetten gekauft. Aber bekomms iwie nicht so hin, dass mir nichts mehr die Stirn herab läuft

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Apr 2017 17:33:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mit pipette kann man nicht gescheit dosieren

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [LuuCa94](#) on Thu, 13 Apr 2017 17:37:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja hab ich gemerkt

Wie trägst du es auf, hast iwelche Tipps für mich?

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Apr 2017 17:58:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/338531/#msg_338531

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [andal](#) on Thu, 13 Apr 2017 18:01:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/27818/>

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/27597/>

pilos hat ratschläge für jeden

nur gelesen werden sie nicht

fang damit an, und wenn zeit danach die komplette sektion mal quer lesen, geht schneller als man denkt, danach bist du schon mal auf nen ordentlichen knowledge level

edit: und schnell ist er auch noch

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [LuuCa94](#) on Thu, 13 Apr 2017 19:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super, vielen Dank! Werde mich dann die Tage mal so durchlesen.

"Forumgott" dieser Pilos

Werde dann die nächsten Wochen bzw. Monate dann mal paar ordentliche vorher/nachher Bilder uploaden!

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [Shibalnu](#) on Thu, 13 Apr 2017 21:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim dem derzeit aktuellem Status bezweifle ich, dass man irgendeinen unterschied sehen wird. Aber hey, auch wenn man keine Aga hat, wenn die Behandlung der Psyche gut tut ist es ja auch ein Erfolg

Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [LuuCa94](#) on Fri, 14 Apr 2017 13:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

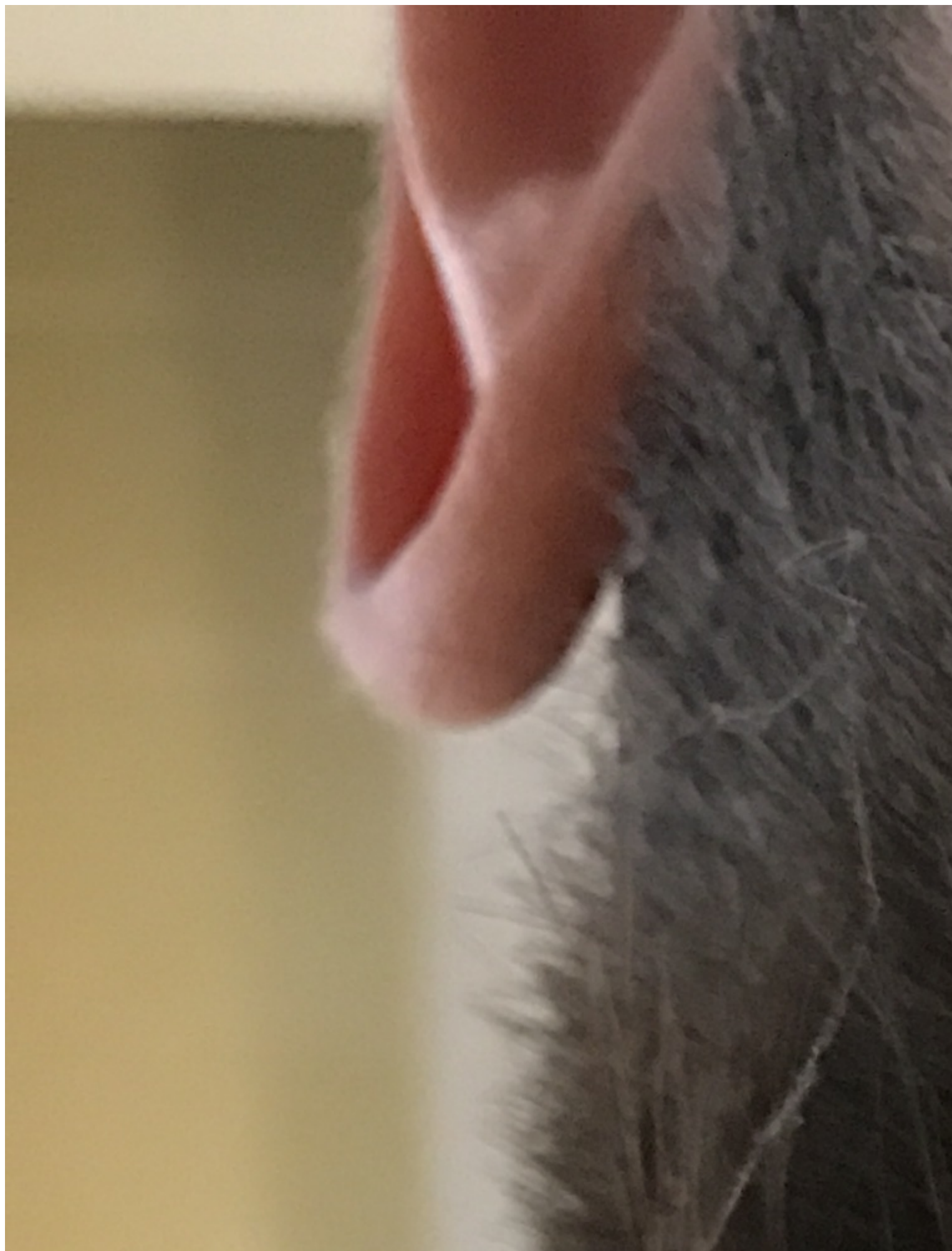
Hmm Schade... Bei mir ist das Problem, das die Haare einfach viel zu früh und vermehrt ausfallen. Was ja auch für eine AGA entspricht. Ich hätte mir schon erhofft, dass die Haardichte jetzt mit Ru besser wird bzw. der Haarausfall gestoppt/verlangsamt wird...

Geht schon auf die Psyche um ehrlich zu sein, da es bei mir am gesamten Oberkopf lichte ist und ich zusätzlich noch GHE habe, die mich eigentlich nicht so stören.

Habe auch sehr viele Vellushaare vorne, falls man es auf den Aufnahmen erkennen kann. diese sind von Minoxidil leider immer nur sehr kurz geblieben, ich hoffe dass diese länger/kräftiger werden mit Ru..

File Attachments

1) [Front 2.JPG](#), downloaded 319 times



2) [Front.JPG](#), downloaded 308 times



3) [Tonsur.JPG](#), downloaded 289 times



Subject: Aw: Ru58841/Minox Experiment!
Posted by [SayajinGain](#) on Sat, 15 Apr 2017 05:45:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist Kreatin echt nötig? Hab schon böses gelesen wegen Haarausfall. Deine Form ist ja bombe, vielleicht gibts mir mal nen Trainingstipp

Ne also! Fin, finde ich bei dir schwierig. Wenn ich das richtig sehe, ist dein Bart noch nicht ganz ausgeprägt. Also Ru und Minox ist doch eigentlich ein solider Anfang. Aber würde Kreatin echt sein lassen
