

---

Subject: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 19:11:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich bin neu im Forum und benötige Hilfe. Ich habe mich in letzter Zeit viel hier eingelesen. Um nach Erfahrungsberichte und Infos zu suchen, die mir helfen könnten. Ich brauche jetzt für meine Situation ein paar Tipps und Ratschläge. Zu meiner Person:

- Ich bin 31 Jahre alt
- habe seit ich 25 Jahre alt bin habe ich eine eher langsame AGA (Geheimratsecken)
- war 2x Mal beim Dermatologen, 2019 als 27 war wurde mir Minox verschrieben. Hatte zuerst sehr gut geholfen im ersten und zweiten Jahr. Mit Neuwuchs und dicken Haaren. Danach hat irgendwie die Wirkung nach gelassen und die Haare vorne wurden dünner/strohiger, lichter. Teils mehr als vorher. Trotz Dermaroller und nebenbei Sägepalme eingenommen. Jetzt Minox abgesetzt.
- ich habe laut meinem Hautarzt einen atypischen diffusen Haarausfall nur an der Front. Hinten und oben ist noch alles dicht.
- mir wurde jetzt Finasterid verschrieben 1mg aber ich habe es noch nicht begonnen einzunehmen (unschlüssig, weil auch mein Hautarzt es mir zuerst nicht verschreiben wollte). Zusätzlich solle ich 40mg Zink täglich zu mir nehmen. Ist das nicht eine Überdosis, die Beschwerden machen kann?
- bin auch am überlegen eine HT zu machen in Düsseldorf bei Kö-Hair. KV habe ich schon. 4490,- für 2000 Grafts. Macht es bei mir Sinn? Oder solle ich einfach Finasterid nehmen oder beides machen?

Ich lade Bilder hoch vom aktuellen Status und wie es 2019 aussah als Minox gut gewirkt hatte.

#### File Attachments

- 
- 1) [IMG\\_1448.jpeg](#), downloaded 624 times



Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 19:13:25 GMT

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

---

Nass.

File Attachments

---

1) [IMG\\_9491.jpeg](#), downloaded 483 times

---



Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 19:21:05 GMT

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

---

Von der Seite.

File Attachments

1) [IMG\\_1459.jpeg](#), downloaded 404 times



Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 19:27:59 GMT

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

---

2019 volle Wirkung von Minox. Konnte den Status leider nicht halten.

#### File Attachments

---

1) [IMG\\_1645.JPG](#), downloaded 436 times



---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 21 Nov 2022 20:27:31 GMT

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

---

Hmmmm.....

Hattest du schon immer von Natur aus so welliges, lockiges Haar oder eher die relativ glatten Haare aus 2019?

Die Haarlinie scheint kaum zurückgewichen zu sein, aber die die ganze Struktur wirkt jetzt so ein wenig wie Schambehaarung. Für mich sieht es eher so aus, als benötigt dein Haar eine Repair-Kur.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [daniel91](#) on Mon, 21 Nov 2022 20:39:20 GMT

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

---

Einfach Fin nehmen, Prävention ist immer besser.

Nach 2 Jahren re-evaluate

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 21 Nov 2022 20:46:27 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Mon, 21 November 2022 20:11 Hallo,  
ich bin neu im Forum und benötige Hilfe. Ich habe mich in letzter Zeit viel hier eingelesen. Um nach Erfahrungsberichte und Infos zu suchen, die mir helfen könnten. Ich brauche jetzt für meine Situation ein paar Tipps und Ratschläge. Zu meiner Person:

- Ich bin 31 Jahre alt
- habe seit ich 25 Jahre alt bin habe ich eine eher langsame AGA (Geheimratsecken)
- war 2x Mal beim Dermatologen, 2019 als 27 war wurde mir Minox verschrieben. Hatte zuerst sehr gut geholfen im ersten und zweiten Jahr. Mit Neuwuchs und dicken Haaren. Danach hat irgendwie die Wirkung nach gelassen und die Haare vorne wurden dünner/strohiger, lichter. Teils mehr als vorher. Trotz Dermaroller und nebenbei Sägepalme eingenommen. Jetzt Minox abgesetzt.
- ich habe laut meinem Hautarzt einen atypischen diffusen Haarausfall nur an der Front. Hinten und oben ist noch alles dicht.
- mir wurde jetzt Finasterid verschrieben 1mg aber ich habe es noch nicht begonnen einzunehmen (unschlüssig, weil auch mein Hautarzt es mir zuerst nicht verschreiben wollte). Zusätzlich solle ich 40mg Zink täglich zu mir nehmen. Ist das nicht eine Überdosis, die Beschwerden machen kann?

- bin auch am überlegen eine HT zu machen in Düsseldorf bei Kö-Hair. KV habe ich schon. 4490,- für 2000 Grafts. Macht es bei mir Sinn? Oder solle ich einfach Finasterid nehmen oder beides machen?

Ich lade Bilder hoch vom aktuellen Status und wie es 2019 aussah als Minox gut gewirkt hatte.

Hallo

Offenbar Wil der Arzt der dir von erstmal nicht verschreiben wollte, mit der hohen Dosis Zink die Aronatase hemmen.

Das ist schlecht, denn dann wirkt Fin nicht mehr richtig.

Nimm Fin, dann müsste sich auch die Struktur Verbessern.

Nach 7 Monaten kann man das ggf ergänzen.

Gruss

F

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 20:50:00 GMT

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

---

Zitat:Hmmmm.....

Hatttest du schon immer von Natur aus so welliges, lockiges Haar oder eher die relativ glatten Haare aus 2019?

Die Haarlinie scheint kaum zurückgewichen zu sein, aber die die ganze Struktur wirkt jetzt so ein wenig wie

Schambehaarung. Für mich sieht es eher so aus, als benötigt dein Haar eine Repair-Kur.

Ja, ich habe eher lockiges dickes Haar. 2019 im Bild war es geglättet und gepflegt. Wenn ich es heute glätte sieht es fast auch so aus, aber nur fast. Es ist viel schwerer zu stylen und zu glätten, weil es viel trockener wurde. Vor allem vorne. Ja Haarlinie kaum zurückgewichen, dafür aber Geheimratsecken größer und in der Mitte lichter sowie allgemein undichter vorne.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 20:59:32 GMT

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

---

Zitat:Hallo

Offenbar Wil der Arzt der dir von erstmal nicht verschreiben wollte, mit der hohen Dosis Zink die

Aronatase hemmen.

Das ist schlecht, denn dann wirkt Fin nicht mehr richtig.

Nimm Fin, dann müsste sich auch die Struktur. Verbessern.

Nach 7 Monaten kann man das ggf ergänzen.

Gruss

F

Ok, Danke für deine Antwort. Wollte es schon lange eigentlich nehmen, weil ich finde die meisten Nebenwirkungen sind Einbildung oder Nocebo. Außer die Annahme bei bleibenden Schäden wenn man es über einen sehr langen Zeitraum genommen hat. Ist da was dran? (Post-Finasterid-Syndrom)

Achja und was bedeutet Aronatase? Am besten dann gar kein Zink nehmen oder lieber geringer dosiert nehmen(z.b. 10mg)?

---

---

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 21:05:58 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Mon, 21 November 2022 21:27Hmmmm.....

Hattest du schon immer von Natur aus so welliges, lockiges Haar oder eher die relativ glatten Haare aus 2019?

Die Haarlinie scheint kaum zurückgewichen zu sein, aber die die ganze Struktur wirkt jetzt so ein wenig wie

Schambehaarung. Für mich sieht es eher so aus, als benötigt dein Haar eine Repair-Kur.

Achja und seit npaar Wochen nutze ich Ket Shampoo, seitdem ist es strohiger geworden und es entzieht irgendwie Feuchtigkeit. Vielleicht sollte ich es lieber absetzen. Dachte es könnte helfen.. Weil ich früher mal eine Sebor. Dermatitis vorne auf der Kopfhaut hatte.

---

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Mon, 21 Nov 2022 21:15:23 GMT

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

---

Kann Fin so Geheimratsecken so wie ich die habe auch wieder etwas zuwachsen lassen, also Neuwuchs? Und welche Dosis? Mein Hautarzt meinte ich soll mit 0,5mg täglich anfangen, weil es beinahe genauso wirkt wie 1mg und weil es dann auf langer Sicht kostengünstiger wäre.

---

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mike.](#) on Mon, 21 Nov 2022 22:02:56 GMT

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

---

klassisch Whisker hair

die haare sind angegriffen

überall

ich würde systemisch arbeiten..

mindestens fin

dann könnte systemisch die struktur wieder normal werden

das sieht dann wieder ordentlich aus.. dann hast du optisch viel gewonnen

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 21 Nov 2022 23:02:50 GMT

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

---

Ich verstehne nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in

Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mike.](#) on Tue, 22 Nov 2022 09:26:10 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Tue, 22 November 2022 00:02Ich verstehne nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.

Du hast seine Bilder gesehen?

Offensichtlich nicht.

Der Schopf vorne ist bald weg.. 50% dichte ist schon weg.. Es geht in Richtung Stirn Glatze.. Niveau Garfunkel..

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj\\_Txn7-\\_tX7UQUI3r9vGDzNlV\\_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBzoj6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ\\_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM](https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj_Txn7-_tX7UQUI3r9vGDzNlV_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBzoj6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM)

Now

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbsXX--ua\\_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ\\_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M](https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbsXX--ua_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M)

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mike.](#) on Tue, 22 Nov 2022 09:27:32 GMT

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

mo-saghir schrieb am Mon, 21 November 2022 20:13Nass.

Hier

Ich würde mich sputen. Es kann schneller gehen als man meint

Die whisker Haare sind AGA Haare die gerade verkümmern

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Tue, 22 Nov 2022 17:03:11 GMT

mike. schrieb am Tue, 22 November 2022 10:26HaartzIV schrieb am Tue, 22 November 2022 00:02Ich verstehe nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.  
Du hast seine Bilder gesehen?

Offensichtlich nicht.

Der Schopf vorne ist bald weg.. 50% dichte ist schon weg.. Es geht in Richtung Stirn Glatze.. Niveau Garfunkel..

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj\\_Txn7-\\_tX7UQUI3r9vGDzNlv\\_Q:1669109104397&source=lnms&tbs=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ\\_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmsIKM](https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj_Txn7-_tX7UQUI3r9vGDzNlv_Q:1669109104397&source=lnms&tbs=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmsIKM)

Now

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbgXX--ua\\_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbs=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ\\_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M](https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbgXX--ua_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbs=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M)

Kann ich mit Fin die Dichte wie auf dem Bild von 2019 wieder erlangen oder brauche ich noch zusätzlich einen Topical? Also wie wahrscheinlich wäre es.

Und macht eine HT Sinn um die Haare vorne wieder zu verdichten und dann erst schließlich mit Fin den Status zu halten?

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [Frank1970](#) on Tue, 22 Nov 2022 17:45:39 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Mon, 21 November 2022 21:59Zitat:Hallo

Offenbar Wil der Arzt der dir von erstmal nicht verschreiben wollte, mit der hohen Dosis Zink die

Aronatase hemmen.

Das ist schlecht, denn dann wirkt Fin nicht mehr richtig.

Nimm Fin, dann müsste sich auch die Struktur Verbessern.

Nach 7 Monaten kann man das ggf ergänzen.

Gruss

F

Ok, Danke für deine Antwort. Wollte es schon lange eigentlich nehmen, weil ich finde die meisten Nebenwirkungen sind Einbildung oder Nocebo. Außer die Annahme bei bleibenden Schäden wenn man es über einen sehr langen Zeitraum genommen hat. Ist da was dran? (Post-Finasterid-Syndrom)

Achja und was bedeutet Aronatase? Am besten dann gar kein Zink nehmen oder lieber geringer dosiert nehmen(z.b. 10mg)?

Aromatase ist ein Enzym das Testo zu Estrogen konvertiert.

Wenn DHT weggenommen wird wird die Aronatase aktiver. Das resultiert in einer besseren zellularen Estrogen Versorgung.

Die ist notwendig, da sonst Fin nicht richtig wirken kann.

Haare wachsen durch Estrogen.

Und auch die Struktur wird durch Estrogen besser.

Nimm 1 mg.. Das ist schon wenig!

Der Arzt hat einfach Angst das du ihm einen wegen Nebenwirkungen vorheulst.

Er hante bestimmt viele Patienten die sich solche Eingebildet haben.

Kein Zink... Obwohl 15 mg tgl reichen

Eine 25 mg zinkorot halbieren.

Werte ein paar Monate und dann nimm Minox wenn du dir Wirkung potentieren willst.

Erst muss Fin wirken.

Jetzt Additiv 6 gramm chilli pulver tgl

Verteilt auf 2 bis drei Dosen.

Plus 1200 mg NAC plus Glycin.

Ich empfehle 2 Tabs aminoplus Glycin

Nac aus der Apo.

So wirkt Fin besser.

Lass auch Ferritin und Homa Index prüfen.

Wenn beide Werte nicht stimmen, wirkt Fin auch nicht so wie es soll.

Es gibt wohl ein Post Finasterid Syndrom.

Viele es bekommen haben ist nicht geklärt.

Aber wenige echte faelle.

Ein hoher Prozentsatz hat sich das eingebildet, weil es zu temporären Absetzerscheinungen kam.

Fin ist sehr gut vertraglich.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mike.](#) on Tue, 22 Nov 2022 18:24:48 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Tue, 22 November 2022 18:03mike. schrieb am Tue, 22 November 2022 10:26HaartzIV schrieb am Tue, 22 November 2022 00:02Ich verstehe nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.  
Du hast seine Bilder gesehen?

Offensichtlich nicht.

Der Schopf vorne ist bald weg.. 50% dichte ist schon weg.. Es geht in Richtung Stirn Glatze.. Niveau Garfunkel..

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj\\_Txn7-\\_tX7UQUI3r9vGDzNlV\\_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBzoj6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ\\_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM](https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj_Txn7-_tX7UQUI3r9vGDzNlV_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBzoj6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM)

Now

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbgXX--ua\\_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ\\_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M](https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsbgXX--ua_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiZv7GHvMH7AhUB3aQKHZ5xAhIQ_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M)

Kann ich mit Fin die Dichte wie auf dem Bild von 2019 wieder erlangen oder brauche ich noch zusätzlich einen Topical? Also wie wahrscheinlich wäre es.

Und macht eine HT Sinn um die Haare vorne wieder zu verdichten und dann erst schließlich mit

Fin den Status zu halten?

fin only.. keine ahnung..eher nicht

fin, minox,div topical, nems, dutasterid usw

volles Programm oder glatze

die haare schauen schon so krank aus...

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Ben Newton](#) on Tue, 22 Nov 2022 19:20:56 GMT

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

---

meistend reicht bei vielen schon Finasterid als Behandlung aus, viele brauchen keine minox

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 22 Nov 2022 20:12:10 GMT

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

---

Zitat: Fin ist sehr gut vertraglich.

Ich schätze dich als User sehr Frank, muß dir hier jedoch widersprechen! ;)

Ich hab von dem Teufelszeug nach über 12 Jahren soviel Nebenwirkungen gehabt ( und ich nahm nur ne Minidosis/ 0,12 bis 1 mg!) dass ich ein ganzes Jahr lang krank dadurch war!

Und es hatte NICHT MIT ANDEREN FAKTOREN ZU TUN, sondern NUR MIT FIN!!!

Ich kann von Glück reden, dass nach ca 1 Woche OHNE FIN sich (fast)alles in meinem Körper wieder normalisiert hatte!!!

Es ist so nicht richtig, dass Fin Sehr gut verträglich ist! Sorry, aber ich weiß es in dem Fall besser, denn ich hab Propecia 13 Jahre und 6 Monate geschluckt, und bin auch selber schuld, dass ich am Ende bis zu 12 Nebenwirkungen hatte! Das war das schlimmste Jahr meines Lebens! [ Ich bestreite gar nicht, dass es Anwender gibt, die es vielleicht 30 Jahre lang schlucken können, ohne dass ihnen was passiert.]

Ich nehms nie wieder! Und Dutasterid schon drei mal nicht.

Denke jeder muß selber entscheiden, wie weit er geht!

Grüß dich Sonic

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Thu, 24 Nov 2022 08:06:55 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Tue, 22 November 2022 00:02  
Ich versteh nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.  
Ja habe mir Spülungen und Haaröl besorgt. Ist schon ein wenig besser geworden, mal schauen. Welche andere Sachen? Was kannst du empfehlen?

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Thu, 24 Nov 2022 08:14:59 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Tue, 22 November 2022 18:45  
mo-saghir schrieb am Mon, 21 November 2022 21:59  
Zitat:Hallo

Offenbar Wil der Arzt der dir von erstmal nicht verschreiben wollte, mit der hohen Dosis Zink die Aronatase hemmen.

Das ist schlecht, denn dann wirkt Fin nicht mehr richtig.

Nimm Fin, dann müsste sich auch die Struktur. Verbessern.

Nach 7 Monaten kann man das ggf ergänzen.

Gruss

F

Ok, Danke für deine Antwort. Wollte es schon lange eigentlich nehmen, weil ich finde die meisten Nebenwirkungen sind Einbildung oder Nocebo. Außer die Annahme bei bleibenden Schäden wenn man es über einen sehr langen Zeitraum genommen hat. Ist da was dran?  
(Post-Finasterid-Syndrom)

Achja und was bedeutet Aronatase? Am besten dann gar kein Zink nehmen oder lieber geringer dosiert nehmen(z.b. 10mg)?

Aromatase ist ein Enzym das Testo zu Estrogen konvertiert.

Wenn DHT weggenommen wird wird die Aronatase aktiver. Das resultiert in einer besseren zellularen Estrogen Versorgung.

Die ist notwendig, da sonst Fin nicht richtig wirken kann.

Haare wachsen durch Estrogen.

Und auch die Struktur wird durch Estrogen besser.

Nimm 1 mg.. Das ist schon wenig!

Der Arzt hat einfach Angst das du ihm einen wegen Nebenwirkungen vorheulst.

Er haste bestimmt viele Patienten die sich solche Eingebildet haben.  
Kein Zink... Obwohl 15 mg tgl reichen  
Eine 25 mg zinkorot halbieren.

Werte ein paar Monate und dann nimm Minox wenn du dir Wirkung potentieren willst.  
Erst muss Fin wirken.

Jetzt Additiv 6 gramm chilli pulver tgl  
Verteilt auf 2 bis drei Dosen.  
Plus 1200 mg NAC plus Glycin.  
Ich empfehle 2 Tabs aminoplus Glycin  
Nac aus der Apo.

So wirkt Fin besser.

Lass auch Ferritin und Homa Index prüfen.  
Wenn beide Werte nicht stimmen, wirkt Fin auch nicht so wie es soll.

Es gibt wohl ein Post Finasterid Syndrom.  
Viele es bekommen haben ist nicht geklärt.  
Aber wenige echte faelle.  
Ein hoher Prozentsatz hat sich das eingebildet, weil es zu temporären Absetzerscheinungen kam.

Fin ist sehr gut vertraglich.

Ok, vielen Dank für deine ausführliche Antwort. Hilft mir sehr. Ich versuche es so auszuprobieren.

Was hältst du zusätzlich noch von Rosmarinöl Topisch oder Kürbiskernöl oral. Hab vieles darüber hier gelesen. Meinst du das bringt was?

Zudem habe ich übrigens eine eher trockene Haut im Gesicht. Hatte früher Schuppen (Sebor Ekzem) auf der Kopfhaut/Stirn, benutze aktuell Feuchtigkeitscremes. Ist wieder soweit normal. Habe Angst das Fin trockene Haut begünstigt. Habe widersprüchliches gelesen. Manche meinen aber, dass es sogar positiv auf die Haut wirkt. Wie ist deine Meinung dazu?

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall  
Posted by [mo-saghir](#) on Thu, 24 Nov 2022 08:19:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Tue, 22 November 2022 19:24mo-saghir schrieb am Tue, 22 November 2022 18:03mike. schrieb am Tue, 22 November 2022 10:26HaartzIV schrieb am Tue, 22 November 2022 00:02Ich verstehe nicht warum Fin hier wieder gleich als Allheilmittel für alles her halten

soll, als wenn hier virales Marketing betrieben wird. Sein Problem ist vorrangig die Haarqualität, die ich vor allem von hier aus gesehen auf zu wenig Feuchtigkeit schieben würde.

Hau dir erstmal ein paar Spülungen in die zerzauste Wolle. Fin kannst du trotzdem nehmen, aber um die Haare in Form zu kriegen, sind wohl andere Sachen gefragt.  
Du hast seine Bilder gesehen?

Offensichtlich nicht.

Der Schopf vorne ist bald weg.. 50% dichte ist schon weg.. Es geht in Richtung Stirn Glatze.. Niveau Garfunkel..

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj\\_Txn7-\\_tX7UQUI3r9vGDzNlV\\_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ\\_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM](https://www.google.com/search?q=Garfunkel+young&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=ivn&sxsrf=ALiCzsZj_Txn7-_tX7UQUI3r9vGDzNlV_Q:1669109104397&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ_AUoAXoECAEQAQ&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=aj7cfjQApmslKM)

Now

[https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsBX--ua\\_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ\\_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M](https://www.google.com/search?q=Garfunkel&client=ms-android-huawei-rev1&prmd=vin&sxsrf=ALiCzsBX--ua_qKc96G7D6TaJpxv7BIDA:1669109132326&source=lnms&tbo=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBz0j6u8H7AhUErqQKHfbfDboQ_AUoAnoECAEQAg&biw=360&bih=647&dpr=3#imgrc=34rCo85MuIJq5M)

Kann ich mit Fin die Dichte wie auf dem Bild von 2019 wieder erlangen oder brauche ich noch zusätzlich einen Topical? Also wie wahrscheinlich wäre es.

Und macht eine HT Sinn um die Haare vorne wieder zu verdichten und dann erst schließlich mit Fin den Status zu halten?  
fin only.. keine ahnung..eher nicht

fin, minox,div topical, nems, dutasterid usw

volles Programm oder glatze

die haare schauen schon so krank aus...

Obwohl ich denke das Minox meine Haare mit der Zeit so ausgetrocknet hat. Habe über 3 Jahre Regaine Schaum benutzt und da ist alkohol drin. Die Lösung hatte ich gar nicht vertragen

können. Üble Schuppen und trockene Kopfhaut bekommen, die gejuckt hat.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Thu, 24 Nov 2022 08:26:00 GMT

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

---

Sonic Boom schrieb am Tue, 22 November 2022 21:12Zitat:Fin ist sehr gut vertraglich.

Ich schätze dich als User sehr Frank, muß dir hier jedoch widersprechen! ;)

Ich hab von dem Teufelszeug nach über 12 Jahren soviel Nebenwirkungen gehabt ( und ich nahm nur ne Minidosis/ 0,12 bis 1 mg!) dass ich ein ganzes Jahr lang krank dadurch war!

Und es hatte NICHT MIT ANDEREN FAKTOREN ZU TUN, sondern NUR MIT FIN!!!

Ich kann von Glück reden, dass nach ca 1 Woche OHNE FIN sich (fast)alles in meinem Körper wieder normalisiert hatte!!!

Es ist so nicht richtig, dass Fin Sehr gut verträglich ist! Sorry, aber ich weiß es in dem Fall besser, denn ich hab Propecia 13 Jahre und 6 Monate geschluckt, und bin auch selber schuld, dass ich am Ende bis zu 12 Nebenwirkungen hatte! Das war das schlimmste Jahr meines Lebens! [ Ich bestreite gar nicht, dass es Anwender gibt, die es vielleicht 30 Jahre lang schlucken können, ohne dass ihnen was passiert.]

Ich nehms nie wieder! Und Dutasterid schon drei mal nicht.

Denke jeder muß selber entscheiden, wie weit er geht!

Grüß dich Sonic

Hi,

das tut mir Leid. Schlimm sowas, das wäre mein Horrorszenario. In welchem Alter hattest du mit Fin angefangen?

Und welche Nebenwirkungen waren das, wenn ich fragen darf? Und du konntest sie alle auf Fin zurückführen?

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 10:46:24 GMT

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

---

Sonic Boom schrieb am Tue, 22 November 2022 21:12Zitat:Fin ist sehr gut vertraglich.

Ich schätze dich als User sehr Frank, muß dir hier jedoch widersprechen! ;)

Ich hab von dem Teufelszeug nach über 12 Jahren soviel Nebenwirkungen gehabt ( und ich nahm nur ne Minidosis/ 0,12 bis 1 mg!) dass ich ein ganzes Jahr lang krank dadurch war!

Und es hatte NICHT MIT ANDEREN FAKTOREN ZU TUN, sondern NUR MIT FIN!!!

Ich kann von Glück reden, dass nach ca 1 Woche OHNE FIN sich (fast)alles in meinem Körper wieder normalisiert hatte!!!

Es ist so nicht richtig, dass Fin Sehr gut verträglich ist! Sorry, aber ich weiß es in dem Fall besser, denn ich hab Propecia 13 Jahre und 6 Monate geschluckt, und bin auch selber schuld, dass ich am Ende bis zu 12 Nebenwirkungen hatte! Das war das schlimmste Jahr meines Lebens! [ Ich bestreite gar nicht, dass es Anwender gibt, die es vielleicht 30 Jahre lang schlucken können, ohne dass ihnen was passiert.]

Ich nehms nie wieder! Und Dutasterid schon drei mal nicht.

Denke jeder muß selber entscheiden, wie weit er geht!

Grüß dich Sonic

Hi Sonic

Das ist natürlich schlecht was dir da passiert ist.  
Wenn es wirklich nur daran lag....

Aber ist ja im Endeffekt alles gut gegangen, und das sogar sehr schnell wie du selbst sagst.

Nur....

Du bist du, und nicht die Menge die statistisch erfaßt würde.  
Was gute Verträglichkeit betrifft.

Und nach einem 20 Jährigen Studium der Fin und Avo relevanten wissensch. Dokumentierten Nebenwirkungen/Verträglichkeitsprofil, kann ich sagen, daß Fin ein sehr sehr gut vertragliche Medikament ist.

Höchstens 16 Prozent hat im Verlauf der Einnahme, oder danach bedeutsame sexuelle NW erfahren. Weitere 15 Prozent haben sich die NW entweder eingebildet, oder latente Begleiterscheinungen völlig überspitzt wahrgenommen.

Der Rest, und das ist die Mehrheit, hat es immer gut vertragen.

Eine Einzelstimme..... Darf da nicht von Bedeutung sein....

Auch meine Eigene nicht.

Letztendlich gilt.... Ausprobieren!  
Fin ist nicht Cortison wo man sagen könnte, nimm es besser nicht.

Hier, so finde ich, sollten User in erster Linie dazu motiviert werden es zu nehmen.  
Denn es ist eine unentbehrliche Waffe im Kampf gegen AGA.

Sterben.... Wird niemand dadurch.

Gruss  
F

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Tom10](#) on Thu, 24 Nov 2022 13:54:55 GMT

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

---

überleg dir das gut mir dem Finansterid. ich hoffe dein Arzt hat dich über die NWs aufgeklärt

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Fri, 25 Nov 2022 10:48:51 GMT

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

---

Tom10 schrieb am Thu, 24 November 2022 14:54überleg dir das gut mir dem Finansterid. ich hoffe dein Arzt hat dich über die NWs aufgeklärt

Er hat nur gesagt, dass die Libido etwas nachlassen kann. Weil es wahrscheinlich die häufigste Nebenwirkung ist..

Wäre denn zuerst eine kleine HT bei mir sinnvoll?

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Andree](#) on Fri, 25 Nov 2022 14:57:16 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Fri, 25 November 2022 11:48Tom10 schrieb am Thu, 24 November 2022 14:54überleg dir das gut mir dem Finansterid. ich hoffe dein Arzt hat dich über die NWs aufgeklärt

Er hat nur gesagt, dass die Libido etwas nachlassen kann. Weil es wahrscheinlich die häufigste Nebenwirkung ist..

Wäre denn zuerst eine kleine HT bei mir sinnvoll?

Nimm erstmal die üblichen Mittel (Fin, Minox und vielleicht noch ein Zusatz wie Dermaroller, Ket oder so) um deinen aktuellen Stand mindestens zu halten. Eine HT hat den besten Erfolg, wenn nicht um die transplantierten Haare die AGA sich weiter durch frisst.

Und zum Thema Nebenwirkungen bei Fin, ja es gibt vereinzelt welche aber lass dich nicht verrückt machen. Ob die Leute die hier so auf die Nebenwirkungen von Fin hinweisen auch in anderen Bereichen ihres Lebens (Ernährung, Sport, Alkohol, Körperfettanteil, Körperhaltung usw) so konsequent sind waage ich zu bezweifeln. Getreu dem Motto, sich morgens Nutella oder Salami gönnen und Nachmittags auf die Nebenwirkungen von Fin hinweisen :)

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 26 Nov 2022 21:41:26 GMT

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

---

Andree schrieb am Fri, 25 November 2022 15:57mo-saghir schrieb am Fri, 25 November 2022 11:48Tom10 schrieb am Thu, 24 November 2022 14:54überleg dir das gut mir dem Finansterid. ich hoffe dein Arzt hat dich über die NWs aufgeklärt

Er hat nur gesagt, dass die Libido etwas nachlassen kann. Weil es wahrscheinlich die häufigste

Nebenwirkung ist..

Wäre denn zuerst eine kleine HT bei mir sinnvoll?

Nimm erstmal die üblichen Mittel (Fin, Minox und vielleicht noch ein Zusatz wie Dermaroller, Ket oder so) um deinen aktuellen Stand mindestens zu halten. Eine HT hat den besten Erfolg, wenn nicht um die transplantierten Haare die AGA sich weiter durch frisst.

Und zum Thema Nebenwirkungen bei Fin, ja es gibt vereinzelt welche aber lass dich nicht verrückt machen. Ob die Leute die hier so auf die Nebenwirkungen von Fin hinweisen auch in anderen Bereichen ihres Lebens (Ernährung, Sport, Alkohol, Körperfettanteil, Körperhaltung usw) so konsequent sind waage ich zu bezweifeln. Getreu dem Motto, sich morgens Nutella oder Salami gönnen und Nachmittags auf die Nebenwirkungen von Fin hinweisen :)

Haha klasse ja stimmt auch wieder. :d

Ja ich versuch es mal mit den üblichen Big 3 (Fin, Minox, ket). :thumbup: Wobei Minox hab ich vor kurzem abgesetzt. Nehme ich später erst wenn Fin wirkt.

---

---

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 25 Feb 2023 19:06:47 GMT

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

---

Hallo,

kurzes Update. Ich nehme jetzt seit fast 3 Monaten 1mg Fin täglich. Noch sehe ich leider keine Verbesserung, im Gegenteil hatte eher eine Verschlechterung. Hatte anfangs an der Front gerötete und juckende Kopfhaut begleitet von vermehrten Haarausfall. Das Jucken und die Röte sind jetzt weg. Das Ganze könnte aber auch am Absetzen von Minox gelegen haben, oder?

Soll ich jetzt nach 3 Monaten Fin zusätzlich wieder mit Minox beginnen oder erst min. 6 Monate abwarten um zu sehen ob Fin bei mir überhaupt wirkt?

---

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Andree](#) on Sat, 25 Feb 2023 19:40:33 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Sat, 25 February 2023 20:06 Hallo,

kurzes Update. Ich nehme jetzt seit fast 3 Monaten 1mg Fin täglich. Noch sehe ich leider keine Verbesserung, im Gegenteil hatte eher eine Verschlechterung. Hatte anfangs an der Front gerötete und juckende Kopfhaut begleitet von vermehrten Haarausfall. Das Jucken und die Röte sind jetzt weg. Das Ganze könnte aber auch am Absetzen von Minox gelegen haben, oder?

Soll ich jetzt nach 3 Monaten Fin zusätzlich wieder mit Minox beginnen oder erst min. 6 Monate abwarten um zu sehen ob Fin bei mir überhaupt wirkt?

Nach sechs Monaten fin besser nach 12 Monaten ein Fazit ziehen. Es wäre natürlich besser gewesen minox nicht abzusetzen da diese Kombination mit am meisten Potential bietet. Das

Shedding wird vermutlich vom Absetzen kommen.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 25 Feb 2023 20:00:20 GMT

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

---

Ja ich hatte es letztes Jahr im November als kurz bevor ich hier den Thread eröffnet hatte abgesetzt. Es hat immer weniger gewirkt also der Haarausfall schritt voran. Deshalb. Hätte ich nicht tun sollen aber 2 mal pro Tag auf die Kopfhaut schmieren war schon nervig. Fin ist da deutlich praktischer. Meinst du ich soll jetzt mit Minox nochmal anfangen in Kombi mit Fin? Bringt es wieder was oder soll ich erstmal abwarten was Fin so fabriziert...

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 25 Feb 2023 20:00:41 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 25 Feb 2023 20:00:46 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sat, 25 Feb 2023 20:00:52 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [Andree](#) on Sat, 25 Feb 2023 20:18:52 GMT

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

---

mo-saghir schrieb am Sat, 25 February 2023 21:00Ja ich hatte es letztes Jahr im November als kurz bevor ich hier den Thread eröffnet hatte abgesetzt. Es hat immer weniger gewirkt also der Haarausfall schrie voran. Deshalb. Hätte ich nicht tun sollen aber 2 mal pro Tag auf die Kopfhaut schmieren war schon nervig. Fin ist da deutlich praktischer. Meinst du ich soll jetzt mit Minox nochmal anfangen in Kombi mit Fin? Bringt es wieder was oder soll ich erstmal abwarten

was Fin so fabriziert...

Vermutlich hat Minox bei dir noch gewirkt aber alleine ist es langfristig nicht stark genug. In Verbindung mit fin oder dut ist es eines der stärksten Therapiemöglichkeiten. Du kannst minox auch einmal täglich auftragen, besser als es gar nicht zu verwenden. Ich trage den Schaum morgens nach dem Duschen auf, nutze die Trocknungsphase zum anziehen knd essen. Dann kurz frisieren und der tag kann beginnen.

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [mo-saghir](#) on Sun, 26 Feb 2023 14:30:54 GMT

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

---

Andree schrieb am Sat, 25 February 2023 21:18mo-saghir schrieb am Sat, 25 February 2023 21:00Ja ich hatte es letztes Jahr im November als kurz bevor ich hier den Thread eröffnet hatte abgesetzt. Es hat immer weniger gewirkt also der Haarausfall schriet voran. Deshalb. Hätte ich nicht tun sollen aber 2 mal pro Tag auf die Kopfhaut schmieren war schon nervig. Fin ist da deutlich praktischer. Meinst du ich soll jetzt mit Minox nochmal anfangen in Kombi mit Fin? Bringt es wieder was oder soll ich erstmal abwarten was Fin so fabriziert...

Vermutlich hat Minox bei dir noch gewirkt aber alleine ist es langfristig nicht stark genug. In Verbindung mit fin oder dut ist es eines der stärksten Therapiemöglichkeiten. Du kannst minox auch einmal täglich auftragen, besser als es gar nicht zu verwenden. Ich trage den Schaum morgens nach dem Duschen auf, nutze die Trocknungsphase zum anziehen knd essen. Dann kurz frisieren und der tag kann beginnen.

Ja kann gut sein. Ah ok, danke für die Infos. Also reicht es auch wenn ich 1x täglich Minox (zusätzlich zu Fin) nehme statt 2x. Benutzt du den Schaum von Regaine oder eine andere Alternativ-Marke?

---

---

Subject: Aw: Tipps und Ratschläge für meinen Haarausfall

Posted by [A.Z.](#) on Sun, 26 Feb 2023 23:51:57 GMT

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

---

1 mal Minox am Tag reicht völlig!

---