
Subject: Mein Regime und Umgang mit dem Thema
Posted by [veryafraidman](#) on Mon, 21 Oct 2024 13:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tach!

Wollte einfach nur mal so meine Erfahrungswerte hier raushauen, habe jetzt quasi 10-Jähriges :)

Anfangs (also 2014) völlig verunsichert nach Bemerkung der beginnenden Tonsur alles nur vorstellbare an Quellen reingezogen und ausprobiert. An harten Stoff habe ich mich nur an RU topisch rangetraut, aber auch nur max. 2 Jahre oder so. Ist schon was her.

Seit ca. 5 Jahren nun durchgehend mixe ich mir Alfatradiol mit Ket-Creme, was beinahe jeden Tag mittels Spritze auf die Kopfhaut kommt.

Jeden zweiten Tag dann zusätzlich Ket-Shampoo + Alk nach Pilos Abends. Muss zugeben, mich da nicht an Pilos Empfehlung zu halten und die Schlonze manchmal auch über Nacht am dem Schädel zu lassen. Einfach wenn ich mal keinen Bock habe, die Haare Abends nochmal zu waschen. Meine Kopfhaut scheint es zu vertragen, meine Kissenbezüge dank der Farbstoffe im Shampoo weniger ;)

Status ist mit Ende 40 für mein Empfinden noch okay und bei Bedarf halbwegs kaschierbar.

Ob das nun über die Jahre irgendwas mit dem Regime zu tun hat? Ich habe nicht den leistungsten Schimmer. Für eine qualifizierte Beurteilung bräuchte ich wohl eine Zeitmaschine.

Regime ist halbwegs bezahlbar und daher "gönne" ich mir das.

Subject: Aw: Mein Regime und Umgang mit dem Thema
Posted by [pilos](#) on Mon, 21 Oct 2024 13:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

veryafraidman schrieb am Mo., 21 Oktober 2024 15:07

Jeden zweiten Tag dann zusätzlich Ket-Shampoo + Alk nach Pilos Abends. Muss zugeben, mich da nicht an Pilos Empfehlung zu halten und die Schlonze manchmal auch über Nacht am dem Schädel zu lassen. Einfach wenn ich mal keinen Bock habe, die Haare Abends nochmal zu waschen. Meine Kopfhaut scheint es zu vertragen,
also verursacht ket-shampoo kein HA, jenseits des initialem aufweich-HA
