
Subject: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?

Posted by [thedave](#) on Sun, 08 Mar 2026 14:41:07 GMT

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

Hey,

ich wollte mal eure Erfahrungen einholen zum Thema Behandlung ohne 5-AR Hemmer (und ohne Minox).

Mein Ziel ist kein Neuwuchs oder sonstiges, sondern ein langfristig durchführbares Regime, das meinen Haarausfall zumindest mal relevant bremst (meine Miniaturisierung im Norwood 6 Bereich).

Aktuell nutze ich KX826 0.5% 1-2 mal pro Tag in Summe 2-2.5ml.

Da mir 2x 2ml am Tag schlichtweg zu teuer sind hatte ich jetzt den folgenden Plan:

Morgens: 2ml Alfatradiol 0.025% (El Cranell)

Abends: 2ml KX826 0.5%

1x / Woche: 0.5mm Microneedling

Gibt es sonst noch Behandlungsmöglichkeiten die ich übersehe?

PS: 5-AR Hemmer vertrage ich nicht, Minoxidil wirkt bei mir nicht topisch, Oral nicht verträglich.

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?

Posted by [DHT-Victim](#) on Thu, 12 Mar 2026 09:27:41 GMT

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

Hast du mal versucht tretinoin auf die Kopfhaut aufzutragen um die Konversion von minoxidil zu minoxidilsulfat zu verbessern? Minoxidil ist schon ein Must have.

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 12 Mar 2026 10:26:51 GMT

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

Must have das ich nicht vertrage. Alternative dazu gibt es wohl nicht

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Mar 2026 13:32:20 GMT

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

Knoblauchsaft ist das Minoxidil der Natur.

Es wirkt ebenfalls als kaliumkanalöffner.

Genau wie Minoxidil.

User berichten von mehr Haarwuchs

als mit Minox, Dut und Ket zusammen!

Aber der Knoblauchsaft muss frisch sein.
Sonst wirkt er nicht.
Verdünnung mit Alkohol statt mit Wasser
soll die Haltbarkeit erhöhen.

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?
Posted by [Datu](#) on Sun, 15 Mar 2026 12:30:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo Tretinoin bestellt?

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?
Posted by [thedave](#) on Mon, 16 Mar 2026 13:16:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Hast du mal versucht tretinoin auf die Kopfhaut aufzutragen um die Konversion von minoxidil zu minoxidilsulfat zu verbessern? Minoxidil ist schon ein Must have."

Überlegt, aber nie gemacht. Müsste ich ja per Rezept vom Arzt besorgen oder?
Minoxidil lässt die Haare sehr fettig und schmierig aussehen, was ich wirklich sehr störend finde (auch mit Pipette). Das ist bei KX-826 weniger der Fall.
Finde es irgendwie schwierig viele Topicals zu kombinieren bzgl. praktikabilität und Adhärenz über längere Zeit :?
Bin aktuell bei KX 2ml Abends auftragen, das finde ich realistisch durchhaltbar. Ein topical morgens dazu finde ich nur praktikabel wenn die Trägerlösung nicht so sehr schmiert. Am liebsten wäre mir ich könnte KX + Alfatradiol+ Minox einfach zusammenmischen und es einmal am Tag als Kombilösung auftragen :lol:

Ich weiß halt, dass KX alleine vermutlich zu schwach sein wird.

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?
Posted by [valesk](#) on Mon, 16 Mar 2026 13:18:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DHT-Victim schrieb am Thu, 12 March 2026 10:27Hast du mal versucht tretinoin auf die Kopfhaut aufzutragen um die Konversion von minoxidil zu minoxidilsulfat zu verbessern? Minoxidil ist schon ein Must have.
gibts übrigens keine belastbare studie zu

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?
Posted by [thedave](#) on Mon, 16 Mar 2026 13:28:21 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 12 März 2026 14:32 Knoblauchsaft ist das Minoxidil der Natur.

Es wirkt ebenfalls als kaliumkanalöffner.

Genau wie Minoxidil.

User berichten von mehr Haarwuchs als mit Minox, Dut und Ket zusammen!

Gibts dazu irgendwelche Studien oder Belege?

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 17 Mar 2026 00:06:46 GMT

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

thedave schrieb am Mo., 16 März 2026 14:28 Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 12 März 2026 14:32 Knoblauchsaft ist das Minoxidil der Natur.

Es wirkt ebenfalls als kaliumkanalöffner.

Genau wie Minoxidil.

User berichten von mehr Haarwuchs als mit Minox, Dut und Ket zusammen!

Gibts dazu irgendwelche Studien oder Belege?

Ja klar.

Knoblauch hemmt DHT (Glatzenträger haben durch die zu hohen Histamin-Spiegel deutlich erhöhte DHT-Werte in der Kopfhaut):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27191676>

http://jfbt.srbiau.ac.ir/article_11260.html

Knoblauch hemmt P. Acnes (erhöhte Werte wurden bei Probanden mit AGA beobachtet):

https://www.researchgate.net/publication/318855135_Development_and_evaluation_of_anti-acne_gel_containing_garlic_Allium_sativum_against_Propionibacterium_acnes

Knoblauch wirkt gegen Malassezia (genau so gut wie Ketoconazol!). Glatzenträger haben signifikant erhöhte Malassezia-Pilze!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16690223/>

Knoblauch wirkt als Kaliumkanalöffner (selbes Wirkprinzip wie Minoxidil!) und fördert die Durchblutung und Muskelentspannung:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2012000500017

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11886528>

Knoblauch enthält zwei Prostaglandine: A2 und F1a (Prostaglandine, außer D2, fördern das Haarwachstum!)

<https://pdfs.semanticscholar.org/015f/a33cd7ac10eb8f161b1988e9d90e5fa5ca96.pdf>

Knoblauch hemmt Mastzellen und Prostaglandin D2 (Glatzenträger haben deutlich erhöhte Mastzellen und PGD2 in der Kopfhaut!)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23195584/>

Knoblauch wirkt anti-fibrotisch durch Hemmung von TGF-Beta (Glatzenträger haben erhöhtes TGF-Beta und 4x mehr Kollagen in den kahlen Bereichen!)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561412001550>

Knoblauch hemmt COX-2:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21850441/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8821119/>

Knoblauch entfettet die Kopfhaut:

Der Mechanismus von Knoblauch zur Reduzierung von Lipiden könnte durch seine emulgierende Eigenschaft erklärt werden:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24345689/>

.... und es wirkt tatsächlich. Anwender berichten von deutlich besseren Ergebnissen als mit den Standard-Behandlungen wie Minoxidil oder Dutasterid:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/rubbing-raw-crushed-garlic-on-scalp-having-quick-regrowth.25160/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/success-very-thin-hair-regrowth-in-temple-region-now-how-can-i-thicken-it.87819/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/garlic-for-hair-loss.33701/>

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/onion-garlic-vinegar-protocol-for-hair-loss.101268/>

"Ich habe das tatsächlich ausprobiert und es hat vollständig funktioniert. Ich dachte, es wäre wirklich eine bekannte Tatsache. Zwiebeln habe ich allerdings noch nicht probiert. Knoblauch schien bei mir gut zu funktionieren. Ich habe es jeden Tag vor dem Zubettgehen angezogen und mir am nächsten Morgen die Haare gewaschen. 2 Monate später BAM! keine kahle Stelle."

Quelle:

https://www.reddit.com/r/todayilearned/comments/122vus/til_garlic_and_onions_help_promote_hair_growth/

Subject: Aw: Effektiver Stack ohne 5-AR Hemmer und Minox?
Posted by [Kopfloos](#) on Tue, 17 Mar 2026 10:26:59 GMT

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

Ist hierbei auch die orale Einnahme bisher untersucht worden ?
