

---

Subject: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 13 Oct 2012 16:53:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, ich hab seit Juli angefangen mich mit dem Gedanken "anzufreunden" dass ich ab mitte Oktober Regaine nehme und seit dem 10.10.12 nehme ich auch jeden Abend 2 ml von Regaine Frauen, abwechselnd nur Front oder der Hinterkopf und vllt werde ich auch hin und wieder am mittleren Oberkopf oder an den Seiten was auftragen. Ich wollte mich erkundigen, ob jemand nen Tipp für mich hat it was für einem Shampoo ich meine Kopfhaut vor Schuppen, Rötungen und Jucken schützen kann. Als ich das im Juli 2011 benutz hab, hat das alles so nach ner Woche angefangen, kann aber auch sein, dass es damals so heftig war, weil ich bei Temperaturen um die 30 Grad angefangen habe und damals 2 mal aufgetragen hab. Aber trotzdem möcht ich auf Nummer sicher gehen. Und dann hab ich damals von verschiedenen NEMs hier gelesen gehabt, die die Aufnahme von Regaine begünstigen, ich glaub da waren irgendwelche Aminosäuren dabei. Hat da jemand ne Ahnung und kann mich beraten?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Binne](#) on Sat, 13 Oct 2012 18:27:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ich habe bei den Männern gelesen, dass sie sich in das Reagine Fläschen stets etwas Panthenol dazu mischen. Soll gut gegen das Jucken helfen!

LG!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 13 Oct 2012 19:03:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja davon hatte ich auch gelesen, aber davon wollt ich erstmal die Hände lassen. Aber sonst nen guten Shampoo kennst du/ihr nicht?

Oh und ich nehme 1 ml nicht 2 ml.^^

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Binne](#) on Sat, 13 Oct 2012 19:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieso magst du panthenol denn nicht nehmen??

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 13 Oct 2012 19:09:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es wird die Wirkung wahrscheinlich nicht beeinflussen, aber ich möchte es mit pur Regaine versuchen. Ist so ein Gedankending, dass ich es durch ein schlechtes Gefühl nicht ruiniere.^^'

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lockentraum](#) on Sun, 14 Oct 2012 08:02:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Thatlittlehope,  
zu deinen Fragen kann ich dir (noch) nichts sagen, aber ich wollte mal fragen, warum du Regaine nur einmal nimmst, man soll das doch glaube ich zweimal auftragen. Hat dir dein Arzt das so empfohlen oder willst du es einschleichen. Ich werde demnächst auch damit anfangen und diese Fragen beschäftigen mich zur Zeit. Ich überlege nämlich, ob man durch Einschleichen eventuell um das Shedding herumkommen könnte oder es zumindest abschwächen könnte.  
LG Lockentraum

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 14 Oct 2012 12:24:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hab Juli 2011 schonmal für ca. 4-5 Wochen Regaine angewendet und meine Kopfhaut da echt drunter gelitten. Ich hatte außerdem mehr Kopfschmerzen als sonst und mir wuchsen Haare an unerwünschten Stellen. Jetzt möchte ich Regaine nochmal eine Chance geben und ich hoffe, dass es keine oder kaum Nebenwirkungen gibt, wenn ich es nur einmal anwende und ich habe schon von einigen gelesen, die es nur einmal aufgetragen haben und Erfolge erzielt haben. Ach und meine Kopfhaut fettet schon dadurch schneller nach, auch wenn nur minimal. Wenn ich es 2 mal auftragen würde, wäre es sicher viel zu viel für meine Kopfhaut.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Sun, 14 Oct 2012 18:06:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ich werde demnächst wohl dann auch dazu stoßen und Regaine probieren. Aber erst lass ich noch den Trichoscan machen.

Ich seh bei mir immer total viel Neuwuchs, aber das Meiste davon bleibt mir nicht erhalten, sondern geht mit ein paar Zentimetern flöten.

Mittelscheitel wird immer lichter. So geht das nicht weiter.

Ich werde mir wohl 5% Minox besorgen und es mit Pantostin mischen und auch nur einmal am

Tag benutzen. Hab mal gelesen, dass die Halbwertszeit 22 Stunden in den Follikeln beträgt.

Die meiste Angst macht mir das Shedding und dass mir alles nach nem halben Jahr wieder ausfällt, falls es besser wird. Liest man ja immer wieder.

Ich drück dir die Daumen, dass es bei dir funktioniert.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Sun, 14 Oct 2012 18:54:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,  
ich nehm die Pampe jetzt auch wieder seit einer Woche. (Tolle Einstellung zum Medikament, ich weiss. Kann ja denn nur schiefgehen. ) Fühlt sich gerade wie mein letzter Versuch an, was zu retten, weil es in den letzten Wochen und Monaten echt schlimm geworden ist. Das Semester an der Uni geht los, und ich habe eigentlich einen Haufen anderer Dinge, um die ich mir Gedanken machen muss. Irgendwie denke ich aber nur daran, dass ich Kommilitonen treffen könnte, die mich kennen und den Unterschied sehen. Wenn dann vielleicht noch der Shedding-Horror losgeht, oh mein Gott...  
Ich werde berichten, was sich tut. Ich wäre im Moment sogar zufrieden, wenn es nur für ein paar Monate besser ist, damit ich mal den Kopf frei bekomme.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Sun, 14 Oct 2012 19:36:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Himmelblau schrieb am Sun, 14 October 2012 20:54Hallo zusammen,  
ich nehm die Pampe jetzt auch wieder seit einer Woche. (Tolle Einstellung zum Medikament, ich weiss. Kann ja denn nur schiefgehen. ) Fühlt sich gerade wie mein letzter Versuch an, was zu retten, weil es in den letzten Wochen und Monaten echt schlimm geworden ist. Das Semester an der Uni geht los, und ich habe eigentlich einen Haufen anderer Dinge, um die ich mir Gedanken machen muss. Irgendwie denke ich aber nur daran, dass ich Kommilitonen treffen könnte, die mich kennen und den Unterschied sehen. Wenn dann vielleicht noch der Shedding-Horror losgeht, oh mein Gott...  
Ich werde berichten, was sich tut. Ich wäre im Moment sogar zufrieden, wenn es nur für ein paar Monate besser ist, damit ich mal den Kopf frei bekomme.

So gehts mir auch! Ich bestell demnächst an unauffälligen Haarersatz für den Fall das es noch schlimmer wird ((

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Sun, 14 Oct 2012 19:40:41 GMT

---

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

---

Ich werde wohl auch damit anfangen Angst ist gar kein Ausdruck. Davor, dass das Shedding alles nur noch schlimmer macht, das mittel gar nicht oder nur für eine gewisse Zeit wirkt Wieso kann es nicht einfach ein Mittel geben das man benutzen kann ohne das man es schlimmer machen kann. Entweder es wirkt oder eben nicht aber nicht das es alles verschlimmert

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 15 Oct 2012 10:03:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke, ich werde mich einreihen

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 19 Oct 2012 16:05:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin vorhin aus der Dusche gekommen und meine Kopfhaut ist an der Stelle, wo ich Regaine nehme, sehr stark schuppig. Die sehen schon aus wie Krusten, Ich werd mir unbedingt was dagegen holen.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 19 Oct 2012 16:29:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab mir Regaine in der online Apo bestellt und werde mir direkt Panthenol bei Amazon bestellen und dazu-füllen Mir fällt noch ein, dass viele das Stieprox Shampoo benutzen... Gegen Schuppen und Juckreiz...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lostsheep](#) on Tue, 23 Oct 2012 15:38:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu ihr,

ich habe mir beim dm das alverde Anti-Schuppen Shampoo gekauft. Nach ein paar Anwendungen beruhigt das die Kopfhaut spürbar.  
Vielleicht klappt es damit auch bei euch!

Viele Haare,  
Lostsheep

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 27 Oct 2012 12:21:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey lostsheep, danke für den Tipp. Bei mir sind das schon keine Schuppen mehr, das sind schon richtige Krusten. Nach dem Duschen ist es furchtbar, danach geht es, wenn ich nicht zu viel die Kopfhaut anfasse. Ich hab letzte Woche in der Apotheke Kerium entdeckt, ist auch ganz gut. Die Schuppen sind nicht weg, aber weniger. Nach dem Duschen ist es aber immer noch nicht so schön. Ich werd das jetzt aufbrauchen und danach deins ausprobieren, ist sicher billiger, Aber sonst hab ich bisher außer bisschen jucken manchmal keine anderen Nebenwirkungen und (noch) kein Shedding, hoffentlich bleibts so. Aber da ich es nur einmal abends anwende, kommts bei mir vielleicht später, ich hoffe aber nicht. Ich nutze es aber auch erst seit 2,5 Wochen, also noch nicht lang genug.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lostsheep](#) on Tue, 30 Oct 2012 13:59:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schwierig jetzt zu vergleichen, weil wir uns nicht sehen aber bei mir sind das auch mehr als Schuppen und wenn ich nicht aufpasse, kratze ich mich schon einmal ein wenig wund. (Kleine blutige Punkte/Krusten - könnten dann auch Flohbisse sein - schlimm).  
Ich versuche, meine Haare nur jeden zweiten Tag zu waschen - noch weniger geht nicht, da meine Haare dann zu platt/fettig liegen und die Kopfhaut noch lichter wird/meine eigentlich langen Haare noch lächerlich weniger erscheinen.

Auf jeden Fall beruhigt sich meine Kopfhaut nach dem Waschen mit dem Heilerde/Anti-Schuppen Shampoo. Darauf freue ich mich immer. Beim waschen massiere ich die komplette Kopfhaut, das tut auch gut... und: zweimal waschen.

Eine Frisörin meinte neulich zu mir, dass man immer zweimal waschen sollte (mit Spülung dann sogar dreimal), denn beim ersten Mal wäscht man nur den Schmutz usw. ab und beim zweiten Mal kann das Shampoo erst wirken.

Früher war mir egal, welches Shampoo... hab keine Pflege benutzt, keine sonstigen Haarprodukte, keine Haarfärbung... nix. Meine Haare waren meine Haare und PUNKT. Und nun muss ich mir so viele Gedanken machen und für meine Haare, die schon nur noch 50% von dem sind, die sie einmal waren, kämpfen. :-)

Was geht da nur schief... da muss man doch etwas tun können... aber es ist wie meine unreine Haut... ich werde da in meinem Leben wohl keine Antwort mehr drauf finden...

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Fri, 02 Nov 2012 11:59:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich habe mich nun auch dazu durchgerungen und habe mit regaine angefangen....habe es jetzt 3 mal (2% Lösung) in 7 Tagen verwendet, also deutlich seltener als man es sollte. Trotzdem habe ich bereits nach diesen 3 Anwendungen Schuppen, die so zirka einen halben Zentimeter groß sind und davon nicht nur eine (nicht übertrieben). Es sieht wirklich so aus, als löse sich meine Kopfhaut auf an den stellen wo ich Regaine aufgetragen habe. Denkt ihr das gibt sich wieder ? oder wird nur noch schlimmer? so kann ich nicht aus dem Haus, es sieht wirklich aus als hätte ich mir Kleber oder Pullver ins Haar geschmiert

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 02 Nov 2012 12:38:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

also ich fange die nächsten Tage auch mit Regaine 2% an - die Online-Apo hat aber gerade Lieferprobleme & so warte ich schon seit über ner Woche auf die Lieferung...

Ich hab mir bei amazon.de "Panthenol" bestellt - da werde ich ein paar Tropfen in das Minox geben...  
Hab eh' empfindliche Kopfhaut, die zu Juckreiz tendiert...

In der Apo gab es auch ein Shampoo, dass die Jungs drüben benutzen: Stieprox - Das habe ich direkt dazu bestellt, so hoffe ich, die Schuppen von Anfang an unterbinden zu können!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Fri, 02 Nov 2012 13:11:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass das Zeug gesund ist, wenn sich nach so wenig auftragen bereits die Kopfhaut kaputt geht dazu hab ich am nächsten Tag immer bis 12 Uhr Kopfschmerzen gehabt (habe es Abends aufgetragen), da frag ich mich langsam, was das größere Übel ist Ausfall mit seinen Folgen oder total die zerstörte Kopfhaut und permanente Kopfschmerzen

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 02 Nov 2012 13:55:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hatte schon mal mit Regaine angefangen & nach dem 2. Auftragen leichte Schwindelanfälle & Herzrasen...  
Da ich sowieso voll der Hypochonder bin, weiß ich nicht, obs wirklich am Minox lag... Ich werde

trotzdem nochmal n Versuch starten, weil ich echt selten dämlich aufm Kopf aussehen Uns "gesund" ist es mit Sicherheit nicht!

PS: Ich werde auch mit nur 1x täglich auftragen beginnen - und zwar abends. Erhöhen kann man später immer noch...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 02 Nov 2012 14:01:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow, so viele fangen grad damit an. Ist auch gut in der kalten Jahreszeit anzufangen, da fühlt man sich doch sicherer, Also bis auf diese nervigen Schuppen hab ich (noch) keine Probleme. Ich benutze es jetzt seit ungefähr 3 Wochen, manchmal denk ich, dass ich Shedding hab, weil mehr ausfällt und dann beim nächsten Mal duschen fällt plötzlich wieder voll wenig aus und dann wieder recht viel. Das springt grad etwas viel hin und her, aber ich würd sagen, dass ich bisher noch kein Shedding hatte. Aber diese Schuppen sind schon echt krass. Das ist bissl so wie nach Sonnenbrand, wenn man dann die Haut abziehen kann. So sieht das ungefähr aus. Ich hab jetzt gestern 30 Minuten vor dem Duschen ganz dünn Olivenöl an den betroffenen Stellen aufgetragen und es hat ganz gut geholfen, nach dem Duschen war nicht mehr so viel los auf dem Kopf aber als ich dann irgendwann am Abend Regaine aufgetragen hab und es getrocknet ist, kamen die Stellen wieder, also es ist schon sehr hartnäckig, aber ich rubbel die schlimmsten Stellen ab, dann sieht man das zum Glück nicht. Aber ich bleibe dran, ich muss da ne Lösung finden.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 02 Nov 2012 14:38:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Traurig und die anderen,

Zitat:Trotzdem habe ich bereits nach diesen 3 Anwendungen Schuppen, die so zirka einen halben Zentimeter groß sind und davon nicht nur eine (nicht übertrieben).

Owei, das klingt heftig. Also was du versuchen kannst, Minox mit Panthenol zu mischen, wie es Ponyfranse macht:

Zitat:Ich hab mir bei amazon.de "Panthenol" bestellt - da werde ich ein paar Tropfen in das Minox geben...

Hab eh' empfindliche Kopfhaut, die zu Juckreiz tendiert...

Ich weiß nur nicht, wieviel, denke, man muss ausprobieren, wieviel einem davon angenehm ist, denn dadurch soll es wohl ein bisschen ölig oder klebriger werden. Kannst Du hier ja mal im Suchbegriff eingeben, vielleicht wirst Du fündig.

Wenn Du danach Minox immer noch nicht verträgst, gibt es von Regaine auch den Haarschaum. Ich glaube zwar nur als 5%, aber der Schaum wird besser vertragen. Hatte mir mein

Arzt damals empfohlen, aber ich traue mich nicht (noch) an Minox ran, an 5% wohl erst recht nicht.

@ all: Hat hier jemand von den Mädels und Damen Erfahrungen mit dem 5%igen Schaum?

Zitat:dazu hab ich am nächsten Tag immer bis 12 Uhr Kopfschmerzen gehabt (habe es Abends aufgetragen)

Zitat:Also ich hatte schon mal mit Regaine angefangen & nach dem 2. Auftragen leichte Schwindelanfälle & Herzrasen...

Da ich sowieso voll der Hypochonder bin, weiß ich nicht, obs wirklich am Minox lag...

--> Minoxidil senkt den Blutdruck, kann schon sein, dass empfindliche Menschen mit niedrigem Blutdruck dann Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindelanfälle und möglicherweise auch Herzrasen bekommen. Steht das nicht bei Regaine auch bei den Nebenwirkungen mit dabei?

Aber ich denke, das gibt sich mit der Zeit. Du müsstest dich mal durch die vielen verschiedenen Threads mit Minox oder Regaine lesen, vielleicht hat jemand schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Und wenn es gar nicht besser wird, liebe Traurig, dann kann es leider sein, dass du Minox nicht verträgst. Dann solltest du es lieber wieder absetzen.

Der Tipp von Ponyfranse mit dem Shampoo Stieprox ist gut, vielleicht hilft dir ja das? Hier mal ein Link, da kannst Du die Inhaltsstoffe, usw. durchlesen.

[https://www.sanicare.de/produkte/sortiment/Haut\\_und\\_Haare/Sc\\_huppen\\_und\\_Haarausfall/631235-detail.html;jsessionid=437DEC15DAFDCAD17FE5D777614B3845.web2](https://www.sanicare.de/produkte/sortiment/Haut_und_Haare/Sc_huppen_und_Haarausfall/631235-detail.html;jsessionid=437DEC15DAFDCAD17FE5D777614B3845.web2)

Ich drücke dir, Ponyfranse und Thatlittlehope ganz feste die Daumen.

LG & schönes Wochenende  
Walle

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 02 Nov 2012 16:50:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde auch gut, dass so viele von uns sich zugleich trauen  
Das macht mir Mut

Mike sagte mir was von 2-3ml Panthenol pro Flasche Minox...

Wollte eigentlich auch lieber den Schaum... Gibt's aber echt nur das 5%ige und das ist mir unheimlich Hab online zwar 2%igen Minox Schaum gefunden, allerdings nicht von Regaine... sondern Foligain... Der war momentan nicht lieferbar... Habe aber vielfach gelesen, dass der Schaum schlechter wirken soll, als das flüssige Minox...

Drück uns auch allen die Daumen

Nur wer wagt der gewinnt

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 02 Nov 2012 18:48:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ponyfranse schrieb am Fri, 02 November 2012 17:50 Ich finde auch gut, dass so viele von uns sich zugleich trauen  
Das macht mir Mut

Mike sagte mir was von 2-3ml Panthenol pro Flasche Minox...

Wollte eigentlich auch lieber den Schaum... Gibt's aber echt nur das 5%ige und das ist mir unheimlich Hab online zwar 2%igen Minox Schaum gefunden, allerdings nicht von Regaine... sondern Foligain... Der war momentan nicht lieferbar... Habe aber vielfach gelesen, dass der Schaum schlechter wirken soll, als das flüssige Minox...

Drück uns auch allen die Daumen

Nur wer wagt der gewinnt

Ich glaube, das ganze Forum drückt Euch die Daumen!!!

Schönen Abend und haltet uns auf dem Laufenden. Das Gute an Minox ist, dass, wenn es zu heftig wird, man es wieder absetzen kann. Ich hatte so ein heftiges Shedding nach der AC. Da war die aber schon gelaufen. Botox auf dem Kopf und fertig. Ich konnte danach nur noch hilf- und machtlos mit ansehen, wie mir die Haare flöten gehen und voll die Panik geschoben... und mich immer gefragt, WANN hört das wieder auf? Sollte es unerträglich werden, kann Minox immer noch in den Schrank oder den Mülleimer landen.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Fri, 02 Nov 2012 20:42:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mit dem Panthenol werde ich auch ausprobieren. 2 mal pro Tag könnte ich es eh nicht anwenden, da meine Haare doch arg strähnig aussehen, wenn ich es aufgetragen habe. Ich werde jetzt wohl zunächst erstmal wieder aufhören, habe noch so ein östrogenhaltiges Haarwasser bekommen vom Arzt, was ich eig bisher gut vertragen habe (auch wenn ich da eigentlich keine Wirkung feststellen konnte). Habe mal gelesen Regaine helfe nur bei AGA und man solle daher warten bis alles andere ausgeschlossen ist...aber das sagt sich so leicht, wenn die Kopfhaut immer mehr durchschaut und man weiß, dass es auch AGA sein könnte Evtl. fang ich dann nächste Woche wieder an wenn das Panthenol da ist

Ich drücke auf jedenfall auch allen die Daumen, dass es anschlägt

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 02 Nov 2012 23:08:51 GMT

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

---

Nein, Regaine hat nichts mit AGA zutun. Aus unbekannten Gründen lässt es Haare besser und stärker nachwachsen. Hat also nix mit AGA zutun.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Traurig](#) on Fri, 02 Nov 2012 23:26:45 GMT

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

---

Oha, bist du da sicher ? Hab das echt oft gelesen, dass es nur bei Aga hilft

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 03 Nov 2012 01:20:14 GMT

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

---

Ja, ich habe mindestens 3 Monate rumrecherchiert, bevor ich mich an Regaine getraut habe. Hab auch diverse Ärzte und Wissenschaftler angeschrieben und es wurde mir immer bestätigt, dass es nichts mit Aga zutun hat, aber wegen der Wirkung eines der wenigen Chancen ist Aga zu bekämpfen. Und wenn man etwas Ahnung von Molekularbiologie oder Endokrinologie hat, kann man selbst forschen. Aufgrund meines Studiums konnte ich mich da dann etwas einlesen.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 03 Nov 2012 09:23:13 GMT

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

---

Bei mir hat ja, wie es aussieht, gerade das Shedding eingesetzt. (etwa 300 Haare am Tag, auweil!) Ich kann auf jeden Fall sagen, dass es keine gesunden Haare sind, die ausfallen. Woher weiss ich das? - Ich färbe meine Haare heller, ich habe circa anderthalb Monate nicht mehr nachgefärbt, also über 1 cm dunkler Ansatz. Aber alles was ausfällt, hat interessanterweise so gut wie keinen Ansatz, das heisst, dass diese Haare schon seit über einem Monat kein Stück mehr gewachsen sind. Vielleicht kann man daraus schliessen, dass Regaine zumindest keine Haare aus der Wachstumsphase raushaut?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Traurig](#) on Sun, 04 Nov 2012 22:04:16 GMT

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

---

denkt ihr, dass auch bei so einem gemischten östrogenhaltigen Haarwasser Shedding einsetzen kann? Ich verliere momentan so super viele Haare mehr als sonst und benutze es seit zirka 4 Wochen...

---

mmh, ich glaube mal gelesen zu haben dass Regaine tatsächlich nur die Haare ausfallen lässt, die eh schon "abgestorben" sind...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Mon, 05 Nov 2012 06:45:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte auch schon angemischte Östrogen-Haarwässerchen, die mir vom Hautarzt verschrieben wurden. Ein Shedding gab es bei mir nicht, die Wirkung war aber auch nicht zufriedenstellend. Ich meine, mal gelesen zu haben, dass alle Maßnahmen gegen Haarausfall eine Shedding-Phase verursachen können, aber nicht müssen. Du hast ja zusätzlich die Pille abgesetzt, gell? Das kann natürlich auch erstmal Schwankungen mit sich bringen, da das künstliche Östrogen nicht sofort durch körpereigenes ersetzt wird. Das solltest Du (zumindest der Theorie nach) erst circa drei Monate nach Absetzen an den Haaren merken. Ein paar Mädels hier schwören andererseits darauf, dass sich Medikamente bzw. ihr Weglassen viel schneller bei ihnen bemerkbar machen.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [dana12](#) on Mon, 05 Nov 2012 06:49:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

nach ein paar Monaten hat sich die Schuppenbildung bei mir von allein zurückgebildet. Die Haare fetten nach einiger Zeit dann auch nicht mehr übermäßig. Benutze Regaine ca. seit zwei Jahren. Immer wenn ich einen neuen Haarausfallschub habe, geht dann aber die Schuppenbildung und der Juckreiz von vorne los.

Grüße Dana

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Mon, 05 Nov 2012 07:04:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Dana,  
nimmst Du Regaine durchgängig oder nur, wenn sich ein Schub ankündigt?  
Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Mon, 05 Nov 2012 10:04:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja genau Himmelblau, habe ich vor 2,5 Wochen. Das wäre halt arg schnell, glaube es ja fast auch nicht. Werde jetzt erstmal Panthenol bestellen und bis das gekommen ist gar nichts mehr auf den Kopf schmieren. Die Schuppen sind nämlich echt schlimm und es sieht halt wirklich arg ungepflegt aus...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [dana12](#) on Mon, 05 Nov 2012 12:44:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich nehme Regaine durchgängig.

Gruß Dana

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 10 Nov 2012 08:20:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab beim morgendlichen Haarekämmen mal wieder gezählt, 140 Haare, und das ohne Waschen. Oh my f... God! Das einzige, was mich (zumindest ein bisschen) ruhig bleiben lässt, ist, dass es wieder alles alte Haare mit kaum Färbeansatz waren. Ich hab mal einen Scheitel gezogen und platt gedrückt. Ein paar kleine Haare, die gerade nachwachsen, waren schon zu sehen, so 1 cm lang. Aber das müssen echt noch mehr werden, sonst sehe ich alt aus. Die erste Flasche Regaine ist durch, mal sehen, wie es weitergeht.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Sat, 10 Nov 2012 08:36:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie macht ihr das mit dem Panthenol? kippt ihr es einfach in die Flasche Regaine rein? und wenn ja wie viel?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 10 Nov 2012 19:57:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

mein Regaine ist heute auch eeeeeendlich angekommen... Brrrr... Irgendwie ein komisches Gefühl. Hab mir ja mittlerweile schon so einiges auf die Birne gekippt... aber davor hab ich irgendwie Respekt

---

Und mit dem Panthenol: ja, ich würde 2ml mit der Pipette aufziehen und in die Flasche Minox kippen. Aber bevor Du Dir das Minox evtl. versaust, probier doch erst mal aus, wie das so mit Haaren klappt... Nachher haste voll den Kletschkopp Wenns gut funktioniert und net klebt... dann in die Flasche damit...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 11 Nov 2012 17:40:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir hat Shedding jetzt auch eingesetzt. Ich verliere jetzt schon relativ viel und es ist leicht beunruhigend, wie es immer ist. Blöd ist nur, dass ich nicht nur die dystrophen Haare verliere sondern auch die sehr langen dicken...aber die sind auch schon über 60 cm lang, vielleicht ist ja einfach ihre Zeit gekommen.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Sun, 11 Nov 2012 22:32:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich reihe mich mal in die Minox Benutzerinnen ein.  
Ich nehme seit anfang des Monats, 2,5 % mit 1% Panthenol.  
Ich werde es aus Angst vorm shedding erstmal nur ca. 3 x wöchentlich nehmen im Wechsel mit Pantostin..Bis jetzt merke ich nix kein Juckreiz, keine Schuppen  
Mein HA ist definitiv gestoppt , d.h. 30 - 40 Haare jeden 2. Tag beim Waschen.  
Ich wünsche mir dann zu Weihnachten Neuwuchs, tausende Stoppeln

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 11 Nov 2012 23:26:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit dem 1.November und schon ein Stopp?Also ich glaube das kommt nicht von Regaine.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Mon, 12 Nov 2012 08:59:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nee, der HA Stopp kommt nicht von Regaine. Ich schätze meine Hormone haben sich endlich in Richtung normal verschoben und das Pantostin hat bestimmt auch etwas bewirkt.  
Das Minox soll jetzt noch das Wachstum anregen, mal schauen

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Tanjah](#) on Mon, 12 Nov 2012 09:04:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
wer kann mir denn das mit dem "Shedding" erklären?  
ist das immer? Wenn man Minox nimmt, kommt das automatisch und nach welcher Zeitspanne?  
Sind es dann tatsächlich "abgestorbene" Haare, die ausfallen?  
ich will jetzt auch mit Minox anfangen, hab aber total Angst vorm Shedding, dann hätte ich ja gar  
nix mehr auf dem Kopf?  
so ein Sch....

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lockentraum](#) on Mon, 12 Nov 2012 09:16:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tanja,  
soweit ich das verstanden habe, arbeitet Regaine hauptsächlich durchblutungsfördernd. Es regt  
die Haarfollikel wieder an, neue Haare zu produzieren. Deshalb werden die alten Haare, die in der  
Ruhephase sind, schneller abgestossen, um den neuen Platz zu machen. Also die Haare, die in  
den nächsten Monaten normalerweise ausfallen würden, fallen jetzt alle zusammen in  
kürzerer Zeit aus. Dann sollen die neuen Haare nachwachsen, so sieht zumindest die Theorie  
aus.  
Ich überlege auch schon lange, Regaine mal auszuprobieren, aber bis jetzt habe ich mich noch  
nicht getraut. Ich glaube, ich könnte so ein Shedding, wenn es denn heftig ausfällt, psychisch  
nicht durchstehen.  
Liebe Grüße Lockentraum

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Jolina](#) on Mon, 12 Nov 2012 09:21:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tanjah,

nein, das Shedding tritt wohl nicht IMMER ein, aber doch in den meisten Fällen.  
Bei mir fing es so nach drei bis vier Wochen an. Ich hab abgebrochen, hatte zuviel Schiss  
Angeblich fallen ja auch nur verstärkt die Haare aus, die eh schon bald dran wären. Das Ganze  
wird heit beschleunigt und kann deshalb so beängstigend aussehen. Hört aber wieder auf

Gruss

Jolina

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Mon, 12 Nov 2012 22:27:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe heute auch wieder angefangen, gemischt mit Panthenol! da ich ja nur abends drauf schmiere, hab ich ordentlich dazugekippt...evtl wird es mit den Schuppen dann besser. Eine schmierige Sache ist es aber

Wie macht ihr das mit dem Auftragen? bisher halte ich mich an den 1 mm, aber es ist eigentlich viel zu wenig...ich tropf es mit dieser Pipette auf, habe aber das Gefühl, dass mehr in den Haaren landet als auf der Kopfhaut

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Mon, 12 Nov 2012 22:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab meine Mischung in eine leere Pantostinflasche gegeben. Diese hat ein 3 ml Reservoir. Ich verteile die kompletten 3 ml aufm Kopf, ich hab nämlich auch das Gefühl, dass recht viel in den Haaren hängen bleibt

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Mon, 12 Nov 2012 22:49:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich vertrags halt glaube ich echt nicht sooo gut. Wenn ich dann auch noch mehr nehme, werden die Kopfschmerzen bestimmt noch mehr. Evtl bin ich auch einfach zu ungeduldig beim draufklatschen. Massiert ihr das ein? wäre wohl besser, aber ich habe Angst, dass mir dann Haare auf den Fingerkuppen wachsen ....

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Mon, 12 Nov 2012 23:02:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

an die Möglichkeit hab ich noch gar nicht gedacht. Haare an den Fingerkuppen  
Aber da brauche wir keine Angst haben. Dort hat die Natur keine Follikel vorgesehen, da wird nix wachsen.

Ach ja du warst das mit den Nebenwirkungen. Da würd ich auf keinen Fall mehr nehmen wie 1 ml.  
Ich klopfe das Zeug mit den Fingerkuppen ein, weil beim massieren die Haare verwuscheln.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

---

Posted by [Traurig](#) on Tue, 13 Nov 2012 07:00:48 GMT

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

---

alles klar, dann bing ich beruhigt, danke ich hatte nämlich echt Angst vor so Yeti-Fingern die man jeden morgen rasieren muss

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 15 Nov 2012 16:26:25 GMT

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

---

Ich frage mich langsam, ob mein Shedding von der Wirkung kommt oder davon, dass diese fetten Schuppen da sind. Die sind so extrem, sowas hab ich noch nie gesehen. Ich glaube meine gesamte Kopfhaut peelt sich ab und dabei benutze ich es nur einmal am Tag.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Traurig](#) on Thu, 15 Nov 2012 18:59:56 GMT

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

---

bei mir ist es auch so schlimm und heute meinte der Hautarzt ich muss es 2 mal am Tag verwenden, sonst könnte ich es mir schenken

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [bionda](#) on Thu, 15 Nov 2012 20:31:41 GMT

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

---

Hi Traurig,

einmal am Tag reicht völlig aus!

LG

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Himmelblau](#) on Fri, 16 Nov 2012 07:02:45 GMT

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

---

Ich hab jetzt auch ganz leichte Schuppen, aber nicht dramatisch. Und ich habe feine Haare dazu bekommen, leider nicht da wo sie hingehören, sondern auf der Stirn unterhalb des Haaransatzes. Demnächst kann ich mir neben den Augenbrauen die Stirn zupfen, jipie.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

---

Posted by [dana12](#) on Fri, 16 Nov 2012 09:38:31 GMT

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

---

Hallo,

ich benutze Regaine jetzt etwa zwei Jahre lang.

Im Männerforum gab es damals den Tipp handelsüblichen Wodka 1:1 mit Regaine zu mischen um die Kopfhaut zu schonen. Nach ein paar Tagen gehen die Schuppen dann komplett zurück. Hat mir bis heute sehr gut geholfen.

Gruß Dana

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 16 Nov 2012 13:55:55 GMT

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

---

& ich hab die Flaschen zu Hause stehen & traue mich net ran

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 16 Nov 2012 14:29:16 GMT

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

---

Ich möchte mein Regaine eigentlich nicht verdünnen. Ich benutze es schon nur einmal am Tag und es ist 2%, dann könnte ich es mir auch schenken. Ich werde schauen, wie ich das anders lösen kann.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [fluse](#) on Fri, 16 Nov 2012 14:42:12 GMT

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

---

Ich hab meines mit 1% Panthenol versetzt. Das verklebt nichts.

Du könntest am Abend bevor du dir die Haare wäschst die Kopfhaut mit z.B. Olivenöl dünn einreiben.

Das löst die Schuppen beim Waschen besser und beruhigt die Kopfhaut.

Das Jucken, schätze ich, kommt von dem vielen Alkohol, der die Kopfhaut austrocknet.

Trockene Haut will sich selbst helfen und produziert vermehrt Fett, daher die schnell fettenden Haare

Ich merke bis jetzt zum Glück noch nichts unangenehmes

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 16 Nov 2012 15:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja danke dir Fluse...das mit Öl hab ich einmal gemacht und hat da auch gut funktioniert nur hab ich grad kein Olivenöl mehr da. Aber ich werd mal dann schauen, ob es wieder gut wirkt.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [dana12](#) on Fri, 16 Nov 2012 17:48:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

nicht verdünnen. Ich nehme dann statt 1 ml immer 2 ml pro Anwendung. Nehme es auch nur einmal am Tag.

Gruß Dana

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 16 Nov 2012 17:50:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und was für ein Wodka nimmst du?Ne spezielle Marke?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 16 Nov 2012 18:58:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich benutze das minoxidil - alopey aus frankreich. Ich weiss nich was der unterschied ist, aber es juckt kaum und schuppen hab ich auch viel weniger. Mit regaine konnte ich vor juckreiz nicht schlafen. Da hat aber auch mit Wodka verduennen geholfen!

Lg

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Sat, 17 Nov 2012 08:39:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@bionda meinst du ?

wegen den Schuppen, habe ich mir auf Empfehlung meines Artzes head&shoulders 2 in 1 classic

---

clean gekauft. Macht die Haare etwas strohig, deswegen nehme ich noch Sprühkur dazu, hat bei den Schuppen aber super geholfen. Habe es jetzt 2 mal benutzt, wirklich gut eingeschäumt und die Kopfhaut massiert und habe heute deutlich weniger Schuppen

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [dana12](#) on Sat, 17 Nov 2012 08:46:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

nehme einen billigen Wodka aus dem Handel. Marke egal.

Gruß Dana

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 24 Nov 2012 10:30:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heute habe ich beim Haare waschen und beim Kämmen danach gezählt: nur 65 Haare! So gute Zahlen hatte ich schon ewig nicht mehr, mal schauen, wie es weitergeht. Ich will lieber nicht zu optimistisch sein, das rächt sich bei mir immer...

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 25 Nov 2012 18:47:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey klingt doch super, ich bin da zwar noch nicht dran, mein Shedding ist noch da, nur leicht runtergegangen. Aber dafür ist die Schuppenbildung etwas zurückgegangen. Durch Stieprox-Shampoo, ist zwar nach dem Duschen immer was da, aber geht doch nach Stunden irgendwann weg und direkt nach dem Duschen ist es auch nicht mehr so schlimm wie vorher. Irgendwie sieht auch mein Front nicht so licht aus wie sonst, obwohl ich nichts wachsen sehe. Ist wahrscheinlich Placebo, tut aber ganz gut.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Thu, 29 Nov 2012 18:37:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zu früh gefreut, heute waren es allein beim Kämmen wieder 70 Haare und gestern beim Waschen 140. Naja, hätte ich mir irgendwie denken können, dass es wieder nach oben schwankt, das kenne ich ja zur Genüge. Immerhin keine 300 Haare mehr, aber das sage und

---

denke ich lieber gar nicht erst, denn immer wenn ich mir denke, es könnte schlimmer kommen, kommt es auch schlimmer.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Mon, 10 Dec 2012 17:46:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gibts bei euch hier irgendwas neues?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Thu, 13 Dec 2012 15:38:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube bei mir hat das Shedding nun auch eingesetzt. Es sind unvorstellbar viele Haare, Büschel quasi. Aber immerhin hab ich kaum noch Schuppen und kaum noch Kopfschmerzen, benutze es nun auch 2 mal am Tag. Wenn schon denn schon

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Thu, 13 Dec 2012 16:30:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwischenbericht:

Minox nehm ich nun seit 1 1/2 Monaten im Wechsel mit Pantostin. Minox aber nur 2-3 mal wöchentlich.

Bis jetzt von shedding keine Spur.

Beim Haare waschen jeden 2. Tag gehen zwischen 20 und 40 Haare aus und das konstant. Ich find das wenig.

Ich habe auch recht viele kurze Härchen auf dem Kopf, extrem fein, aber immerhin.

Am schrecklichen Gesamtbild ändert das bisher nix, aber der Psyche tuts gut.

Ich nehm die beiden Produkte auf jeden fall weiter

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Thu, 13 Dec 2012 16:40:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Traurig schrieb am Thu, 13 December 2012 16:38 Ich glaube bei mir hat das Shedding nun auch eingesetzt. Es sind unvorstellbar viele Haare, Büschel quasi. Aber immerhin hab ich kaum noch Schuppen und kaum noch Kopfschmerzen, benutze es nun auch 2 mal am Tag. Wenn schon denn schon  
und werden deine Haare da nicht lichter wenn so viele ausfallen?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Thu, 13 Dec 2012 16:46:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch natürlich, total sogar

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Fri, 14 Dec 2012 19:11:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

uuuuuuuu. ähm ... und so geschätzt von Ludwig x auf wieviel Lichter ????

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fellow](#) on Fri, 14 Dec 2012 19:19:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich reihe mich trotz Mörderschiss auch mal ein. Hab grad mal etwas zaghaft angesetzt und etwas drauf gemacht. wie ist das mit Nebenwirkungen eigentlich? Bekommt man sie direkt oder kann das auch schleichend kommen?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Fri, 14 Dec 2012 19:29:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann ich nicht sagen...mir fallen sie glaub über den gesamten Kkopf aus, trag es daher großflächig auf und sie fallen großflächig aus...daher kann ich das nicht sagen, sie fallen einfach generell mehr aus...schätze so 300 pro Tag, also knapp doppelt so viel wie sonst.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fellow](#) on Fri, 14 Dec 2012 19:35:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit etwa 250 kann ich mithalten wenn ich wasche und so Über den Tag dann nochmals etliches an Haaren. Huhuuuu Glatzeeee kann ich da nur sagen.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 01 Jan 2013 16:02:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi zusammen und ein frohes, haar-reiches Jahr Euch allen

---

Ab heute teste ich Regaine. 1ml abends... Zusätzlich 2ml Panthenol rein...

Wie sieht's bei Euch aus? Schon kahl? ;p

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Wed, 02 Jan 2013 17:51:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wünsche auch allen für 2013 viiiieele Haare und alles Gute

KLasse, dass du dich jetzt auch traust, Ponyfranse. Hoffentlich wird dein Mut belohnt

Also ich muss sagen, ich hab alles richtig gemacht. Null shedding und viele Stoppeln sichtbar .  
Bisher ändert das am Gesamtbild nix, aber ich bin zuversichtlich, dass das noch ein bissl besser wird.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 02 Jan 2013 18:09:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stoppeln find ich gut...

Ja, jetzt hab's ich ja schon zum 2. Mal gekauft und nicht benutzt... Das geht nicht. Bin gespannt.  
Mulmig ist mir schon Daumen drücken...

Nimmst Du 1x oder 2x täglich?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Wed, 02 Jan 2013 18:56:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weil ich ja auch Megaschiss hatte hab ich ein Tag Pantostin und den nächsten Minox genommen.

Also Minox jeden 2. Tag.

Scheint wohl auch was zu nutzen

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 03 Jan 2013 17:48:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mach auch erst mal sachte... Erhöhen kann man immer... Heute war Tag 3... Keine Besonderheiten... Gibt's bei den Anderen was Neues?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 04 Jan 2013 10:43:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab' echt schiss vor dem Shedding O.o

Mehrmals täglich kreisen meine Gedanken darum,  
es einfach nicht weiter zu nehmen Sind ja erst 4 Tage, heute...

Wie siehts denn bei den anderen Mädels hier aus?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [turbohase2007](#) on Fri, 04 Jan 2013 12:29:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann bisher nur gutes von Regaine berichten. Ich nehmen es seit Januar 2011. Vertrage es gut, keine Nebenwirkungen, keinen Ausschlag. Allerdings muß ich sagen, dass da wo die Haare mitten auf dem Kopf am Scheitel ausgefallen sind, da kommen keine neuen Haare. Nur vorne am Haaransatz kommen immer wieder neue, also der Ansatz rutscht etwas tiefer. Ich freue mich über jedes neue Haar das kommt. Shedding hatte ich gar nicht. Und von irgendwelchen Nebenwirkungen keine Spur!  
(Ich arbeite nicht für Regaine, bin nur Betroffene wie alle hier)

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 04 Jan 2013 13:05:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Turbohase,

ich freu mich, dass Regaine bei Dir zu wirken scheint UND vorallem OHNE Nebenwirkungen...

Joa, mir ist auch jedes Haar mehr recht...  
Wirklich Haarausfall-geplagt bin ich eigentlich gar nicht...  
Eher wächst so wenig nach

Mein Problem ist gerade der Scheitel...  
Hat sich aber die letzten Jahre nicht viel verschlimmert -  
also der typische schleichende Prozess...

---

Die letzten Jahre lichtet sich zum Herbst noch die Stirn ein wenig...  
Das kann ich aber durch einen asymmetrischen (schrägen) Pony gut kaschieren...

Trotzdem geht mir total die Muffe...  
Ich hab ewig diese Horrorgeschichten vom Shedding im Kopf...

Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Fri, 04 Jan 2013 22:42:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir fallen inzwischen ein wenig weniger Haare aus, schätze so mmh 30-40% weniger. Ich kann allerdings nicht sagen, ob es von Regaine kommt, von den ganzen Nems die ich nehme oder ne positive Wirkung vom Absetzen der Pille ist ...ich nehme jetzt alles einfach weiter und schaue wohin es geht

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Himmelblau](#) on Sat, 05 Jan 2013 09:16:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme Regaine jetzt etwa seit drei Monaten und im Moment geht es mir richtig gut. Beim Waschen unter 100 Haare und beim Bürsten so 20-30 Haare. Seit kurz vor Weihnachten ist alles im grünen Bereich und es war echt schön, über die Feiertage das leidige Thema einfach mal ausblenden zu können. Mal sehen, wie es weiter läuft. Ich bin nicht so naiv, mir einzubilden, dass das jetzt so gut bleibt. Dafür kenne ich meinen Körper mittlerweile zu gut.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 05 Jan 2013 13:16:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, aber doch eigentlich eher positiv, oder?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lostsheep](#) on Sat, 05 Jan 2013 21:22:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe ehrlich das Gefühl, dass mein Scheitel am Hinterkopf dichter geworden ist. Dafür ist es an der Stirn bis zur Mitte lichter geworden.

Zumindest ist das mein Empfinden.  
Manchmal frage ich mich auch, ob Regaine was bringt oder nicht...  
... das ist nicht wirklich zu messen, oder?

Meine einzige Nebenwirkung: ein wenig Schuppen und vor allem Jucken.  
Aber damit kann ich leben, wenn es etwas bringt.

Ich benutze auch ein beruhigendes Anti-Schuppen Shampoo, das wirkt dem etwas entgegen...

Ich hoffe, dass es zumindest nicht schlimmer wird. Ich hoffe soooooooooo sehr!!!

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 07 Jan 2013 08:18:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin jetzt ne Woche dabei... bisher alles unverändert... Ich erwarte das Shedding täglich. Ist schon n ziemlich ätzendes Gefühl... Bisher weder Jucken noch Schuppen, ABER: ich benutze es ja eh' nur abends & dann noch mit Panthenol vermischt...

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Mia-A](#) on Mon, 14 Jan 2013 22:53:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ponyfranse schrieb am Fri, 04 January 2013 11:43 Ich hab' echt schiss vor dem Shedding O.o

Mehrmals täglich kreisen meine Gedanken darum,  
es einfach nicht weiter zu nehmen. Sind ja erst 4 Tage, heute...

Wie siehts denn bei den anderen Mädels hier aus?

Hallo Ponyfranse,

ich nehme das Regaine jetzt zum xten Mal wieder und diesmal schon seit 3,5 Monaten.  
Ich hatte Ende Sept. / Anfang Oktober 2012 wieder angefangen und das Shedding war phänominal!  
Ich hatte nie sowas gehabt. Mir sind ganze Strähnen, wirklich ganze Strähnen ausgefallen und mir ging es dermaßen dreckig.

Jetzt habe ich Gott sei Dank kein Shedding mehr, das hatte ca. 4 Wochen gedauert und hatte sich nach und nach gelegt.  
Meine Haare sind jetzt fester, sie fallen natürlich immer noch aus, aber weniger als früher. Ich habe auch Neuwuchs und die ganz kleinen Härchen, die ich zuletzt verloren hatte, sind wieder da... sie kommen rückwärts zurück habe ich das Gefühl.  
Mein Oberkopf hat sich aber insgesamt radikal gelichtet, so, dass es schon Menschen, die ich

noch nicht so lange kenne, das erkennen, wenn sie meine älteren Bilder sehen, wo ich noch volle Haare hatte.

Ich habe aber momentan ein Status, mit dem ich leben könnte, wenn es auch nur so bleiben würde, wie es ist und nicht schlimmer wird.

Und ganz hätte ich es vergessen: die Schuppen!

Am Anfang das Jucken und die obergroßen Schuppen; fand ich schlimm.

Hin- und wieder hatte sich das gelegt. Aber vor ein paar Wochen habe ich eine großflächige trockene Stelle auf meiner Stirn. Da hat es extrem gejuckt und geschuppt, auf der Stirn am Haaransatz, also quasi im Gesicht.

Momentan habe ich wieder das Jucken am ganzen Oberkopf und wieder Horrorschuppen.

Wenn ich jetzt das Pantostin oder Regaine auftrage, dann brennt es auch ganz schön dort, wo ich diese extrem trockenen Stellen habe.

Aber es juckt auch vor allem, weil ich ständig kratze.

Shampoo benutze ich momentan das von Vichy gegen Haarausfall

Und mit den ganzen NEM's muss ich wieder anfangen. Durch den ganzen Stress hatte ich die immer wieder vergessen.

Das Androcur nehme ich auch seit Oktober und seitdem mache ich auch die Akkupunktur

LG und ganz ganz viele Haare!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 15 Jan 2013 08:43:26 GMT

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

---

Hi Mia,

oh Gott... Horrorshedding O.o

DAS macht mir echt Angst...

Bin jetzt in der 3. Woche - bisher ist es verdächtig "ruhig"...

Weniger Haarausfall als gewohnt... könnte aber auch am Januar liegen... Januar, Februar, März sind MEINE Monate

Schuppen habe ich keine - bisher... Jucken auch nicht...

Ein leichtes Brennen nach dem Auftragen, vielleicht...

Aber auch nicht schlimm; also damit kann man leben!

NEMs versuche ich auch wieder regelmäßig einzunehmen;

schlunz aber auch gerne, was das angeht...

Warum hast Du denn zum xten Mal angefangen bzw. warum

hast Du Regaine immer wieder abgesetzt? Wegen den Nebenwirkungen?

Ich wünsche uns Haare Haare Haare Haare nichts als Haare

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 28 Jan 2013 21:54:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme Regaine inzwischen seit 15 Wochen (also fast 4 Monaten) und hatte nach ungefähr nen Shedding (der jetzt nicht horrormäßig war aber an manchen Tagen schon echt besorgniserregend war) und dieser hielt auch ungefähr nen Monat an. Es fielen dann einfach plötzlich weniger Haare aus und seitdem wird es von mal zu mal ein klitzekleines bisschen weniger. Noch zu viel für meinen Geschmack, aber ganz okay eigentlich. Ich sehe auch Neuwuchs, was jedoch teilweise 2 cm lang ist, keine Ahnung ob das von Regaine kommt...vielleicht sind das auch Haare, die ohne Regaine gewachsen sind, aber auch ohne Regaine wieder ausgefallen wären und jetzt doch weiterwachsen. Ich bilde mir auch ein, dass meine Kopfhaut an manchen Stellen dichter ist. Aber ich warte erstmal ab, ist einfach noch zu früh. Naja, die Schuppen nerven zwar immer noch, sind aber nicht mehr ganz so schlimm, nur wenns richtig kalt wird, ist es ziemlich viel und ich nehme an, wenns richtig warm wird, wirds mindestens genauso schlimm werden. Und dann begann nachdem mein Shedding aufgehört hat so ein mega Juckreiz, ich hab meine Kopfhaut teilweise wund gekratzt und es juckt auch heute noch, aber mit Öl und Shampoos ist es noch auszuhalten und treibt mich nicht mehr so oft in den Wahnsinn. Sollte es gegen dem Haarausfall helfen und für Neuwuchs sorgen, könnte ich über diese Nebenwirkungen nur lachen. Ich hoffe, dass ich weiterhin nichts allzu Negatives und hoffentlich noch Positives zu erzählen habe.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [lilli86](#) on Mon, 28 Jan 2013 21:56:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich drücke die daumen. Sind schon ganz blau vom ganzen drücken für euch Mädels

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [tividi](#) on Mon, 28 Jan 2013 22:40:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey das hört sich doch schon mal toll an!! Freut mich für dich.

Und du trägst es noch so auf wie du im ersten Post geschrieben hast?

abends 2ml? Abwechselnd Front und Hinterkopf?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 29 Jan 2013 20:39:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yo, immer noch so wie anfangs aber keine 2 ml sondern 1 ml. Inzwischen hab ich es auf dem gesamten Kopf ausgeweitet vor allem auch Nackenbereich, da ist es zurzeit mit am schlimmsten.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Thu, 31 Jan 2013 11:15:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe das Gefühl, dass der Ausfall bei mir inzwischen auch leicht besser geworden ist. Aber immer noch deutlich zu viel. Ich glaube inzwischen auch nicht, dass ich ein Shedding hatte. Der extreme Ausfall von Haaren war maximal eine Woche, was denke ich doch einfach nur eine Schwankung. Ich kann allerdings nicht sagen, ob es das Regaine ist das bei mir wirkt. Habe einfach zur gleichen Zeit auch mit vielen Nems angefangen. Da sich alle meine Nebenwirkungen gebessert haben (inklusive Schuppen), werde ich auf jedenfall erstmal weitermachen....

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 08 Feb 2013 09:22:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi meine Lieben,

gibts von Euch was Neues?

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Mon, 11 Feb 2013 23:53:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach fast 4 Monaten Minox sehen ich recht viele Stoppeln. Der Juckreiz hat sich reduziert. Shedding hatte ich zu keiner Zeit. Die Ausfallzahlen haben sich auf 20 - 40 Haare jeden 2. Tag beim Waschen eingependelt. Ich mach auf jeden Fall weiter

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 12 Feb 2013 07:15:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

SUPERGUT!

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Foxi](#) on Tue, 12 Feb 2013 15:28:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich will nicht die Euphorie nehmen  
ich hab auch Stoppeln und Flaum bekommen, leider  
wurden das nie Haare!

---

Subject: Aw: Ich trau mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 18 Feb 2013 09:26:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... und auch, wenn's nur Flaum ist; die klitze-kleinen Stoppeln machen bei mir schon einen Unterschied beim frisieren aus... Die Haare sind griffiger & haben mehr Stand... Besser, also ohne

Wie sagt Cornelia so schön: IMMER POSITIV DENKEN!!!  
Und nicht gleich immer mit negativen Gedanken an eine Sache rangehen...

---

---

Subject: Aw: Ich trau mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Foxi](#) on Mon, 18 Feb 2013 11:18:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn man keine Nebenwirkungen hat, dann einfach weiter machen  
bei mir waren es immer die geröteten Augen, so das ich es nie 2x auftragen konnte  
vieleicht hat es deswegen nicht so richtig geklappt

---

---

Subject: Aw: Ich trau mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 18 Feb 2013 14:51:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hattest aber auch böse, schälende Ohren  
Regaine soll nicht Dein's sein, lieber Foxi...

Und wie gesagt; als Mann kann auch ne Glatze sexy sein

Ich mach' auf jedenfall weiter; 1x täglich...  
Und dann werd ich ja sehen, wie es weitergeht...

Mir reicht auch schon, dass das, was noch da ist, ein bisschen kräftiger  
wird... Ich hab gar nicht so hohe Ansprüche an Regaine...

Ich bin ja auch schon mal froh, dass ich's gut vertrage!

---

---

Subject: Aw: Ich trau mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 18 Feb 2013 18:04:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Määääädels, gebt doch mal einen kleinen Zwischenstand ab

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Mon, 18 Feb 2013 21:48:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich verliere wieder mehr Haare, ich glaube es wirkt bei mir leider nicht

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 19 Feb 2013 09:52:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist aber ganz normal, dass man auch während der Anwendung von Regaine -immer wieder mal- Schübe von Haarausfall bekommt... Meine ich zumindest mehrmals gelesen zu haben...

Lass' bloß nicht locker!  
Weitermachen!!!

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [bionda](#) on Tue, 19 Feb 2013 11:24:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Traurig,

du hast doch vor etwa 3-4 Monaten die Pille abgesetzt. Darauf reagieren ja sehr viele Frauen mit Haarausfall. Bestimmt verlierst auch du deshalb jetzt wieder mehr Haare. Möglicherweise ist das Absetzen der Pille ja auch der Grund dafür, dass du seitdem keinen Neuwuchs mehr hast. Dein Hormonhaushalt muss sich vielleicht erst wieder einpendeln, ehe wieder Haare nachwachsen können.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 12:20:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, ich weiß, dass ich viel in den letzten Monaten unternommen habe und jetzt vor allem Geduld brauche und abwarten muss, aber das fällt natürlich nicht leicht. Vor allem wenn man zwischendrin mal wirklich 1 Woche deutlich weniger Haare verloren hat und dann wird es wieder deutlich mehr, da ist man natürlich enttäuscht (vor allem wenn man von den tollen Erfolgen der anderen hier kiest - Glückwunsch übrigens auch von mir ). Aber ich schmiere auf jeden Fall weiter! habe jetzt auch nochmal meine Blutwerte gecheckt, im Oktober war mein Ferritin bei 80, im Dezember nur noch bei 45 evtl. spielt das auch mit rein, dass jetzt kaum noch was wächst. Und mit der Pille weiß ich natürlich auch nicht so genau, allerdings meinte mein Gyn, da mein Zyklus sofort wieder mega regelmäßig war, deute das darauf hin, dass sich das alles gut eingependelt hat...also bleibt nur abwarten und schauen was noch so kommt

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Cornelia](#) on Tue, 19 Feb 2013 12:54:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Traurig

Ich bin zwar noch relativ neu hier, aber ich hab ja auch im Laufe meiner Haarausfallkarriere einiges mitgemacht und in Erfahrung bringen können.

Dass es unter Regaine auch zu stärkeren Haarausfallphasen kommen kann, habe ich auch schon öfter gelesen, nicht nur hier. Ich kann mich erinnern gelesen zu haben, dass Du es nur einmal Abends benutzt. Es ist zwar nur meine persönliche Meinung, aber ich könnte mir vorstellen, dass es bei einigen Leuten hilft, aber bei anderen eben zu wenig ist, da brauchen die Haarfollikel diesen "Schub" eventuell regelmäßiger, nicht nur alle 24 Stunden.

Hmm, warum ist denn jetzt Dein Eisenwert wieder gesunken?

An Deiner Stelle würde ich zusätzlich Eisen nehmen, falls Du das nicht schon machst, aber in höheren Dosen plus Ernährungsumstellung auf eisenhaltige Lebensmittel.

Ein höherer Eisenspiegel ist besser als ein zu niedriger, der immer auf der Kippe zu Eisenmangel ist.

Ich hab damals meinen Ferritinwert von 25 auf mittlerweile 133 gepusht, zuerst durch ferro (2 Wochen lang 2 am Tag), dann nur noch eine am Tag (außer, wenn ich meine Periode hatte, dann hab ich für die Dauer der Blutung wieder 2 genommen) und ich hab zusätzlich mehr eisenhaltige Lebensmittel gegessen, wie Rindfleisch, Broccoli, Cornflakes etc. Da die gesunde Obergrenze bei 150 liegt, soweit ich weiß, könntest Du da ohne Bedenken noch einiges tun.

Dass die Pille nicht den stärkeren Haarausfall bewirkt, laut Meinung des Arztes, weil nach dem Absetzen Deine Periode gleich regelmäßig kam, hab ich auch schon von meinem Arzt gehört. Bei mir war es damals nämlich auch so, dass im ersten pillenfreien Monat meine Periode pünktlich kam und ich hatte nach dem Absetzen damals auch keinen stärkeren HA. Also würde ich das als Ursache auch erstmal ausschließen, auch wenn ich kein Arzt bin und jeder Körper anders ist, so fänd ich es dennoch logisch.

LG

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 13:31:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ja, warum mein Ferritinwert gesunken ist, darüber habe ich mir eigentlich keine Gedanken gemacht...ist das nicht normal, dass der sinkt? Hatte mich zwar gewundert, da er sich in 6 Wochen tatsächlich um knapp 50% verringert hat (obwohl ich in der Zeit auch immer mal wieder eine Eisentablette genommen habe) und wollte das auch mal bei meinem Hausarzt ansprechen, allerdings habe ich deswegen nicht extra ein Termin gemacht. Ferro Sanol nehme ich nun wieder täglich, das mit der eisenhaltigen Ernährung ist etwas schwierig, da ich kaum Fleisch esse,

aber mehr Broccoli ist drin!

Ja, ich habe überlegt auf die 5% Männer Lösung umzusteigen. 2 mal pro Tag auftragen geht bei mir einfach nicht, da es mir a) zu teuer ist (bei mir hält eine Flasche 2 Wochen, da ich es aufn ganzen Kopf auftrage) b) es aufgetragen aufn ganzen Kopf einfach total versifft aussieht c) meine Haare sind schon so licht, dass es frisch gewaschen gerade noch geht - mit dem Zeug drauf sieht man mein "Problemchen" hingegen deutlich.

LG

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Cornelia](#) on Tue, 19 Feb 2013 13:49:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, es ist meiner Meinung nach normal, wenn er schwankt, aber wie Du schon selbst sagtest, wenn er innerhalb von wenigen Monaten um ca. die Hälfte sinkt, ist das schon eine andere Kategorie.

Es gibt im I-net oder auch in Apotheken sehr informative Listen mit sämtlichen Lebensmitteln, die vermehrt Eisen enthalten. Ich hab mir damals eine aus meiner Apotheke geben lassen. Keine Angst, da sind viele Sachen bei, außer Fleisch

Die Kapseln muss man dann natürlich erstmal täglich nehmen, nicht immer mal wieder, aber das weißt Du sicherlich.

Man schludert ja auch gern mal, wenn man etwas regelmäßig nimmt oder nehmen muss.

Hmm, also da will ich mich jetzt nicht zu weit aus dem Fenster lehnen, aber weil ich halt befürchte, dass ich auch bald Regaine in die Hand gedrückt bekommen werde, hab ich hier gezielt ganz viele Beiträge dazu gelesen, bis 2006 zurück (ja, ich weiß, ich bin irre ), aber ich hab öfter gelesen, dass man es gar nicht auf dem ganzen Kopf verteilen muss, auch wenn die Haare überall ausdünnen oder ausfallen, weil sich das Regaine durch die Wärme und durchblutete Kopfhaut wohl auf dem ganzen Kopf verteilt.

Würde mich jetzt auch mal interessieren, was andere noch dazu sagen.

Ist 5%ige nicht auch teurer? Außerdem ist da doch sicher die Gefahr für Kopfhautreizungen und unerwünschten Haaren im Gesicht und am Körper höher, oder?

1-2 ml auf den ganzen Kopf verteilen ist natürlich ein Kunststück. Ich wüßte auch nicht, wie ich das machen soll.

LG

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 19 Feb 2013 15:12:18 GMT

---

Hi Traurig,

warte doch erst mal noch ab & steig' nicht zu schnell auf das 5%ige Minox um

Mal abgesehen davon, würde ich, WENN Minox-Erhöhung erst mal mit 3% anfangen (selbst mixen aus dem 5%igen Minox & handelsüblichen Wodka) - Außerdem erhöhst Du damit wieder das Risiko eines erneuten Sheddings... 2x täglich auftragen mag ich auch nicht... Ich bevorzuge ja auch die Anwendung nur 1x abends... Meist so ne Stunde, bevor ich ins Bett gehe...

Aber lass' doch Deinen Körper erstmal das absetzen der Pille verkraften...

Das braucht alles seine Zeit... (bis zu einem Jahr...)

Und wirklich lange nimmst Du doch auch noch kein Regaine, oder?

Anfang November war's, wenn ich richtig gelesen habe...

Ruhig Blut meine Liebe; in der Ruhe liegt die Kraft!

TOI TOI TOI!!!

PS:

Hab schon viel Gutes über Ferrotone gelesen;

[https://www.medikamente-per-klick.de/FERROTONE-14X20ml--0880\\_0993?fromSearch=true](https://www.medikamente-per-klick.de/FERROTONE-14X20ml--0880_0993?fromSearch=true)

Vielleicht probierst Du das mal?!

Ich selber kann nichts drüber sagen, geb's jetzt nur vom "hören/sagen" weiter

---

---

**Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine**  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 15:22:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, ich weiß, dass man es regelmäßig nehmen muss. Ich dachte allerdings nachdem ich bei 80 angekommen war, dass ich sie nicht mehr jeden Tag nehmen muss (ich nehm momentan so viel Sachen, hatte Magenschmerzen, da meinte mein Arzt ich solle Eisen mal reduzieren, weil der Wert ja gut war und das oft Magenschmerzen machen würde)

Stimmt, seit Anfang/Mitte November nehme ich es regelmäßig. Ich dachte ja ich hätte Shedding gehabt, glaube aber nur, dass das nur wieder so ein Schwank war. Ich übe mich ja in Geduld, aber das war noch nie meine Stärke

Ich weiß nicht, ob das 5% teurer ist...aber günstiger als 2 mal auftragen pro Tag sicherlich. Ich glaube schon, dass es auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden muss, gerade wenn man nur 1 mal pro Tag schmiert.

Das könnte ich echt mal versuchen, wenn meine xxl Packung ferro sanol leer ist!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [bionda](#) on Tue, 19 Feb 2013 17:02:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Traurig,

wenn eine Flasche Regaine-Lösung bei einmaligem Auftragen pro Tag nur zwei Wochen lang bei dir hält, bedeutet das, dass du pro Anwendung im Schnitt mindestens 4 ml aufträgst. Das ist eine starke Überdosierung. Die Menge Minoxidil, die du damit auf einmal aufträgst, entspricht 1 ml einer 8%igen Minoxilösung. Das ist wirklich sehr viel Minox auf einmal.

Auch wenn Regaine nur topisch verwendet wird, geht ein geringer Prozentsatz an Minoxidil doch ins Blut. Mit deiner starken Überdosierung steigt das Risiko, dass sich Nebenwirkungen einstellen, stark an. Es wäre viel besser, wenn du dich an die im Beipackzettel angegebenen 1 ml halten würdest. „Viel hilft viel“ gilt bei Arzneimitteln eben leider oft nicht. „Viel schadet viel“ dagegen trifft häufig eher zu.

LG

@Cornelia, du hast absolut Recht damit, dass sich die Regaine-Lösung nach dem Auftragen von selbst auf dem Kopf verteilt. Es muss (und kann mit 1 ml) nicht jeder qcm mit der Lösung beträufelt werden.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 18:12:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, bei 2 mal 5% wäre ich doch bei 10 dann pro Tag oder? Dann ginge es ja noch ? Zumal die Hälfte doch eh auf dem Haar hängen bleibt. Und auch mit 4 ml wird ja nicht annähernd die ganze Kopfhaut erwischt. Ich bin morgen eh beim Hautarzt und frage mal nach, aber bei 1 ml pro Auftragen, kann ich's doch eig auch lassen. Warum sollte es denn an Stellen wirken wo es nicht hinkommt ?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [bionda](#) on Tue, 19 Feb 2013 19:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit der starken Überdosierung meinte ich nicht die Menge pro Tag, sondern die Menge pro Anwendung. Zweimal 1 ml 5%ige Lösung pro Tag sind etwas ganz anderes als wenn man einmal 1 ml einer 10%igen Lösung auftragen würde. Minoxidil hat im Blut eine Halbwertszeit von 3-4 Stunden. Wenn man also morgens 1 ml 5%ige Lösung auftragen würde, wäre abends beim erneuten Auftragen das meiste schon aus dem Blutkreislauf verschwunden. Bei einmal 10%ige Lösung auftragen käme alles auf einmal auf den Kopf und eine entsprechende Menge davon ins Blut.

Abgesehen davon empfinde ich auch 2x pro Tag jeweils 1 ml 5%ige Regaine-Lösung als viel. Aber das empfindet wahrscheinlich jede anders und wenn jemand diese Menge als angemessen ansieht, ist das natürlich auch ok.

Wenn du allerdings Regaine so aufträgst, dass die Hälfte in den Haaren hängenbleibt, ist die Überdosierung natürlich nicht so hoch.

Sicherlich wird mit 4 ml nicht die ganze Kopfhaut erwischt, aber das ist ja auch nicht notwendig.

Wieso kannst du es bei 1 ml pro Tag lassen? Du könntest es dann doch einfach so auftragen, dass die überwiegende Menge auf der Kopfhaut landet.

Es wirkt deshalb an Stellen, an denen es nicht aufgetragen wird, weil es sich, wie Cornelia beschrieben hat, verteilt.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 19:29:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mh, das ist ein Argument, dass es alles auf einmal ist.

Naja, es klappt einfach nicht, dass es nur auf die Kopfhaut kommt. Ich benutze die Pipette, wenn ich jetzt 1 ml von hinten bis vorne auf den Mittelscheitel auftrage, dann läuft es zur Seite in die übrigen Haare. Und meinst du wirklich, dass sich das bei 1 ml von der Mitte meines Kopfes über die kompletten Seiten bis zum Nacken verteilt? Wenn das so wäre es natürlich super aber es erscheint mir unwahrscheinlich bzw. Du schreibst es muss nicht auf die ganze Kopfhaut, aber ich dachte es wirkt nur da, wo es eben auf der Kopfhaut ist an den Wurzeln, die es eben erreicht.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [bionda](#) on Tue, 19 Feb 2013 19:50:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, wenn du die 1 ml nur entlang des Mittelscheitels aufträgst, bin ich mir auch nicht so sicher, ob es sich wirklich überall hin verteilen würde.

Ich mache es immer etwas anders. Früher habe ich mir die Mühe gemacht, sieben Scheitel von vorne nach hinten zu ziehen (Mittelscheitel und jeweils links und rechts hoher Seitenscheitel, tiefer Seitenscheitel, Scheitel über dem Ohr) und auf jeden 3-4 Tropfen von vorne nach hinten aufzutragen. Dann habe ich mich vorgebeugt und den Rest auf den Hinterkopf aufgetragen, wobei ich versucht habe, möglichst nur die Kopfhaut zu treffen.

Dann war mir das aber irgendwann zu mühsam und jetzt setze ich die Pipette schräg nach hinten geneigt vorne am Haaransatz an und „schiebe“ sie nach hinten durch (ungefähr dort entlang, wo ich immer die Scheitel gezogen hatte), wobei ich ganz leicht so drücke, dass die

Lösung nach und nach abgegeben wird. Dann kommt der Rest auf den Hinterkopf.

Ein bisschen landet dabei schon in den Haaren, das stimmt. Da Regaine mir aber sehr gut geholfen hat am ganzen Kopf, ist diese Art und Weise des Auftragens wohl trotzdem in Ordnung.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Tue, 19 Feb 2013 20:24:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Puh, das ist halt echt viel mehr Aufwand. Ich klatsch drauf und das war's, das verschwendet schon Lösung. Ich versuche es mal mit mehr Geduld und 2 ml! Danke für den Hinweis!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [bionda](#) on Tue, 19 Feb 2013 20:42:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach, die zweite Variante mit dem "Durchschieben" geht ruckizucki. Das dauert etwa eine halbe Minute, dann bin ich fertig. Vielleicht dauert es bei den ersten Malen etwas länger, aber dann müsste es eigentlich flott gehen.

Alles Gute für deinen morgigen Arztbesuch! Hoffentlich bringt er dich weiter!

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Traurig](#) on Wed, 20 Feb 2013 11:14:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat zwar länger gedauert, aber 2 ml haben soweit gereicht

Nein, hat er natürlich nicht

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 03 Apr 2013 15:57:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, ich würd jetzt sehr gerne Panthenol beimischen. Kennt ihr da ne gute Marke aus der Apotheke? Ich würde ungern aus dem Internet bestellen, und wie viel mischt ihr bei? Macht das bei euch die Haare fettiger als Regaine pur?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [fluse](#) on Wed, 03 Apr 2013 17:11:19 GMT

---

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

---

Bei lässt es die Haare eindeutig fettig aussehen selbst bei einer Minimenge. Ich lasse es weg. Wenn du es doch testen magst könntest du zB. hier bestellen. Dort gibts auch andere schöne Sachen

Ich hatte das Panthenol 1 % zugemischt, selbst so wenig mochte ich nicht

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 03 Apr 2013 18:56:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohje, dann ertrage ich lieber die Juckerei :/...haben denn die anderen die gleiche Erfahrung gemacht?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Helena](#) on Wed, 03 Apr 2013 19:04:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich benutze Regaine jetzt seit knapp 6 Wochen mit ca. 2ml Panthenol. Ich finde eigentlich nicht schlimm, Juckreiz hab ich keinen. Regaine allein ist ja auch schon klebrig, da macht ein Tröpfchen Panthenol den Bock nicht fett

Benutzt du es nur Abends oder 2x tgl?

Ponyfranse hat in ihrem Thread davon berichtet, dass Minox mit Panthenol, gemischt mit ein wenig El Cranell oder Pantostin die Klebrigkeit mildert. Vielleicht wäre das ja ne Lösung für dich?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 03 Apr 2013 19:17:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich benutze es nur abends und manchmal auch 2 mal, aber Regaine allein macht nicht so übel fettig, ist schon ertragbar, deswegen bräuchte ich El cranell etc. nicht und ich möchte es auch nicht unnötig verdünnen, nur damit weniger Schuppen da sind und es nicht mehr so juckt, dachte ich mache ich da Panthenol rein, aber wenn es fettend wirkt, würd ich es lieber lassen und lieber vor dem Duschen etwas Olivenöl auf die betroffenen Stellen auftragen, das hilft manchmal ganz gut. :/

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Helena](#) on Wed, 03 Apr 2013 19:51:04 GMT

---

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

---

Zitat:ich möchte es auch nicht unnötig verdünnen, nur damit weniger Schuppen da sind

Unnötig verdünnen tust du es ja nicht unbedingt, 2ml Panthenol auf 60ml Minox fallen glaub nicht sehr ins Gewicht.

du könntest ja dann auch z.B. einen Tick mehr als 1ml Abends auftragen. So mache ich es zumindest.

Schuppen und Juckreiz hab ich überhaupt nicht, obwohl ich normalerweise eine sehr empfindliche und zu Juckreiz neigende Haut habe. Bin selbst überrascht, dass mir das Minox bisher null Probleme in dieser Hinsicht macht und schreibe dies schon dem Panthenol zu. Hab schon mal einen 2-wöchigen Versuch mit Minox ohne Panthenol gestartet und hatte schon ziemlichen Juckreiz dabei.

Wenn du dich bei dem Gedanken an Panthenol unwohl fühlst, verstehe ich, wenn du es nicht machen möchtest. Ich kann dir nur aus meiner Erfahrung sagen, dass Panthenol (für mich) absolut unproblematisch ist.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Thatlittlehope](#) on Wed, 03 Apr 2013 20:15:02 GMT

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

---

Also bei dir fettet es nicht extra? Ich neige eigentlich zu schnell fettender Kopfhaut, aber Minox fettet zum Glück nicht allzu sehr, nur hab ich Angst, dass es mit Panthenol dann doch fettig wird und wenn ich das einmal drin hab, ist ne ganze Flasche ruiniert. :/ Welche Marke Panthenol benutzt du denn?Bekommt man das auch in der Apotheke?

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine

Posted by [Helena](#) on Wed, 03 Apr 2013 20:30:35 GMT

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

---

Also ich hab mein Panthenol beim Amazon bestellt. Das von Spinnrad.

Bestimmt gibt es auch Panthenol in der Apotheke, allerdings könnte ich dir da kein spezielles empfehlen, da ich nur das von Spinnrad kenne (finde ich recht gut).

Nein, bei mir fettet es nicht extra. Ich finde Regaine (+Panthenol) nur recht klebrig, aber als besonders fettig empfinde ich es nicht. Da finde ich die Haare nach einer Olivenölkur mehr fettig, bzw. fetten die Haare schneller nach.

Aber halt nur mein persönliches Empfinden...ist ja auch bei Jedem anders.

Will dich jetzt ja auch nicht zum Panthenol "bekehren", bitte nicht falsch verstehen. Ich denke halt, es ist ein Versuch wert...musst halt für dich selbst abschätzen, was für dich Schlimmer wäre: eine (im Notfall) nicht mehr verwendbare Flasche Regaine oder ein dauerhaftes Schuppen- und Juck-Problem.

---

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 04 Apr 2013 13:54:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich schlieÙe ich Helena an:

hab auch das Panthenol von Spinnrad über amazon bestellt...

Ich benutze 2ml Pantheol pro Flasche Regaine - bei mir ist es total okay...

PUR ist Panthenol irgendwie wie Honig - so klebrig...  
Aber der Alkohol scheint das zu verdünnen

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 04 Apr 2013 14:23:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist es das hier: <http://www.amazon.de/Spinnrad-Panthenol-75-50/dp/B0010B1KAW>

Vielleicht kann ich das ja von meiner Apotheke bestellen lassen, ich hasse es Sachen online zu bestellen, ich hab da irgendwie Pech. Mir sind schon drei Mal Pakete verloren gegangen und dabei hab ich in meinem Leben nicht mehr als 20 Mal was online bestellt.

Ich würd dann mit 0,5 ml anfangen und schauen, was es so macht.

---

Subject: Aw: Ich traue mich jetzt mal an Regaine  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 05 Apr 2013 07:19:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JA, genau das ist es!

Mit der Dosis musst Du probieren...  
Kannst ja immer noch ein bisschen zufüllen