
Subject: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 16 Jan 2014 10:07:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi meine Lieben,

ich wollte mich auch mal wieder bei Euch melden

Hier nochmal meine "Geschichte" in der Kurzfassung:
Ich bin 30 Jahre alt & hab seit über 10 Jahren eher mäßigen Haarausfall
Mein Problem; schlechter Neuwuchs! --> Lichter Oberkopf!

Denke, ich leide definitiv unter AGA - die komplette mütterliche Seite ist betroffen (Mutter, Oma, Schwester usw.) - Meine Mutter trägt mittlerweile ein Haarteil! Ich hab in jüngeren Jahren diverse hormonelle Verhütungsmittel wegen nicht-vertragens "probiert" - ich ahnte ja damals nicht, was ich meinem Körper mit jedem Wechsel antue...

Nach allen möglichen Wässerchen, Vitaminen und Tabletten hab ich mich dann entschlossen, ab dem 01.01.2013 mit Regaine anzufangen; wirklich was zu verlieren hatte/hab ich nicht.

Mein Cocktail:
Regaine 2%, Eil Cranell, Panthenol, Stierox Lösung -1ml - 1x täglich abends

Shedding hatte ich bei dieser Dosierung so gut wie nicht; wenn doch, dann nur minimal mit höchstens 120 Haare pro Tag! Ich hatte ne Menge Neuwuchs, aber dichter wurd da nix... Haare sind auch weiterhin ausgefallen!

Ab September 2013 bin dann mutiger geworden & hab Regaine -wie auch vorgeschrieben- 2x täglich benutzt - allerdings hab ich das nur eine Woche ausgehalten, weil mir die "klatschigen Haare" -morgens- auf den Keks gingen...

Stattdessen nehme ich jetzt die "doppelte Menge" Regaine 1x täglich abends...
Statt 1ml nehme ich jetzt mindestens 1.5ml meist sogar 2ml... was soll der Geiz

Oktober dann Shedding!
Ich weiß nicht wie viele Haare; aber es waren ne Menge!
Ich föhne meine Haare über der Badewanne & kann so gut abschätzen, was imir das flöten geht! Kurze und lange Haare in Massen - das hielt sicherlich 5-6 Wochen an. Mir fällt auf, dass durch das Shedding vermehrt Haare im vorderen Kopfbereich flöten gegangen sind... Ich hab ca. 2 Zentimeter hinter meinem Haaransatz - seitlich - eine neue "Zacke" - diese typische Ludwig Tannenbaum-Muster-Zacke Hoffe inständig, dass diese wieder zuwächst!!! Bisher sieht es eher nicht danach aus!

Dann ab Dezember wahnsinnigen Neuwuchs auf dem ganzen Kopf! Freunde & Kollegen sprechen mich an, was da auf meinem Kopf los ist! Haarausfall trotzdem nicht gestoppt - allerdings fallen zu 90% nur noch lange Haare aus... Alles in einem normalen Maß - definitiv weit unter 100 Haaren mit waschen, föhnen & kämmen!

Durch die neuen Haare hab ich jetzt natürlich einen richtig guten "Stand" in meiner Frisur - es ist halt wirklich son ne Art "Gerüst"- Gefällt mir gut... Die meisten Haare sind fein, einige Andere aber auch dick & drahtig; die sehen für mich richtig "künstlich" aus... Es ist allgemein definitiv dichter geworden, wenn auch minimal... Die "Tannenbaum-Zacke" ist leider immer noch da - die stört mich fast am Meisten

Im Großen & Ganzen bin ich ehrlich gesagt recht zufrieden
Von allen Mitteln, die ich bisher probiert hab, ist Regaine das Beste!
Kann ich jedem empfehlen! Ich merke, dass sich die Erhöhung der Dosierung leider auch auf meine Kopfhaut auswirkt... Es ist alles ein bisschen "gereizter" - Hab jetzt in meiner neuen, angebrochenen Flasche das Panthenol erhöht! Momentan gehts ganz gut! Ich hab ansonsten keinerlei Nebenwirkungen... Keine Haare, wo sie nicht hingehören o.ä. - vielleicht ein bisschen längere Wimpern, was ich jetzt eher positiv statt negativ werten möchte!

Ich bin die ganze Zeit am überlegen, ob ich nicht vielleicht auf das 3% Regaine (eigener Mix) umsteigen soll... An das 5%ige traue ich mich vorerst noch nicht ran

Was meint ihr?

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [tividi](#) on Thu, 16 Jan 2014 11:52:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ponyfranse

du nimmst Regaine noch?! Ich war der Meinung du hattest mal geschrieben du hast abgesetzt?!

Wieviel Haare fallen dir denn jetzt aus? Wieder mehr? Oder bist du mit dem Ausfall zufrieden nur du möchtest mit höherer Dosierung mehr Neuwuchs erzielen??

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 16 Jan 2014 13:27:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Regaine nicht; aber die Pille wollte ich "eigentlich" schon abgesetzt haben, weil wir uns dieses Jahr an den Nachwuchs wagen wollen Hab mich jetzt aber doch dafür entschieden, die restlichen Blister Pille aufzunehmen, kosten ja schließlich auch Geld

Haare fallen mir weiterhin genauso viele aus, wie immer; schätzungsweise 80 - mal mehr, mal weniger... Jetzt fallen aber fast nur noch lange Haare aus; keine kurzen mehr! Das ist auffällig!

Aber wie gesagt, dass ist auch nie mein Problem gewesen... Ich kenn Haarausfall nur in Zahlen zwischen 80 und 150 - mehr hatte ich nie. Es wird halt trotzdem immer lichter bzw. es wächst halt einfach nicht genug... und vorallem nicht DICHT nach...

Ja, ich erhoffe mir ja durch einen Wechsel von 2 aufs 3% Minox "mehr / dichteren Haarwuchs" - die Haare wachsen ja definitiv in rauen Mengen nach... Ich bin mir noch unsicher... Vorallem, wenn wir uns für dieses Jahr ein Baby wünschen wäre es eigentlich nicht sinnvoll nochmal zu erhöhen, wenn ich während der Schwangerschaft eh' absetzen muss??!

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [mina89](#) on Thu, 16 Jan 2014 16:34:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du schreibst, dass dein Problem der Neuwuchs ist, meint das dann, dass die Haare teilweise wirklich gar nicht nachwachsen oder eher, dass die nachgewachsenen immer kürzer + feiner werden? So dass man es v.a. erstmal in den Längen bemerkt, dass die Haare unten immer fransiger werden und man die Haare immer kürzer tragen muss?

Aber super, dass Regaine bei dir so gut klappt.

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Helena](#) on Thu, 16 Jan 2014 20:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ponyfranse,
Melde mich nach längerer Forums-Abstinenz auch mal wieder zu Wort

Ich denke, wenn du mit dem jetzigen regaine-mix gut klar kommst, ist es nicht zwingend erforderlich die Dosis jetzt schon zu erhöhen, auch in Anbetracht an den Kinderwunsch in nächster Zeit.

Dann kannst du dir die Erhöhung ja für später noch "aufsparen".

Eine Erhöhung bringt aber schon mehr Effekt, wie ich z.B. an mir festgestellt habe.

2% regaine haben bei mir leider nicht geholfen. Erst als ich nach ca. 4-5 Monaten die Dosis erhöht hatte, wurde es besser (aber shedding gab's dazu)

Lg Helena

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [lala](#) on Sun, 19 Jan 2014 10:52:21 GMT

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

Hi Ponyfranse

danke für deinen Bericht! Weiterhin viel Erfolg. Vllt geht der "Zacken" ja auch noch weg

@Helena:

wie mischst du 3% Regaine?

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Helena](#) on Tue, 21 Jan 2014 19:55:40 GMT

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

Hallo lala,

Ich mische ca.50:50 regaine 5% und 2%. Wobei es eher mehr 5% ist mittlerweile, aber so wirklich längerfristig stoppen tut der HA allerdings nicht. Muss daher immer wieder etwas erhöhen, also mehr von dem 5% regaine als von dem 2% in das Fläschchen.

Lg

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [lala](#) on Wed, 22 Jan 2014 18:40:04 GMT

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

Helena schrieb am Tue, 21 January 2014 20:55Hallo lala,

Ich mische ca.50:50 regaine 5% und 2%. Wobei es eher mehr 5% ist mittlerweile, aber so wirklich längerfristig stoppen tut der HA allerdings nicht. Muss daher immer wieder etwas erhöhen, also mehr von dem 5% regaine als von dem 2% in das Fläschchen.

Lg

ak ok. ja so mach ich`s auch

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 30 Jan 2014 09:53:32 GMT

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

Du Ponyfranse, darf ich noch mit einer Frage quer schießen, ich habe gesehen, dass du Panthenol verwendest. Ich habe mir jetzt auch welches gekauft, flüssiges 50 ml. Das ist ja so konzentriert, dass es fast schon klebt. Wieviel kippst du denn in deine Mischung? Ich habe absolut kein Gefühl dafür. Habe jetzt mal nur ne Pipette voll davon in meine Minox-Mischung. Ist das zu wenig? Danke für kurze Info.

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 30 Jan 2014 11:40:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehm pro Flasche Regaine - 2ml Panthenol!
Da ist das Regaine ja nur abends anwende, kann die Birne ruhig kletschig aussehen;
das stört mich nicht. Geh ja dann morgens duschen

Und jaaa; pur klebt es wie Honig

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 30 Jan 2014 15:48:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ui, danke für die Info, dann habe ich es ja intuitiv genau richtig gemacht.
Bin grade voll auf den Pflgetripp. Das Resthaar möglichst gesund aussehen lassen.
Machmal frage ich mich, was ich sonst mit meiner Zeit anfangen würde, würde sich nicht
mehr alles um die Haare drehen

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Miriam](#) on Thu, 30 Jan 2014 19:07:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe im Dezember von 2% Regaine auf 5% gewechselt bzw. erst mal 2% und 5% gemischt.
Schon nach sehr kurzer Zeit bekam ich heftige Druckschmerzen im Brustkorb, welche ich leider
erst einmal gar nicht mit Minox in Zusammenhang brachte. Wochenlang schleppte ich mich mit
diesem widerlichen Druckgefühl herum und erst jetzt kürzlich (nachdem ich sogar bei meiner
Ärztin war und mir Blut abnehmen lies und die Lunge hab röntgen lassen) kam ich darauf, dass
es am höher dosierten Regaine liegen könnte. Ich setzte das selbst Angemischte also ab und
seit 3 Tagen sind meine Beschwerden komplett verschwunden.
Das soll kein Beitrag gegen Regaine sein, sondern ich will nur davon berichten, dass eine
höhere Dosierung durchaus auch unangenehme Wirkungen haben kann.

Viele Grüsse,
Miriam

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 31 Jan 2014 11:25:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Miriam,

das ist krass

Hast Du Regaine jetzt komplett absetzt oder nimmst Du weiterhin das 2%ige?

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Miriam](#) on Fri, 31 Jan 2014 14:52:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ,

ich denke, ich werde gar nix weiter nehmen. Mich hat diese Nebenwirkung doch ganz schön erschrocken.

Viele Grüße,
Miriam

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Sissi](#) on Sat, 01 Feb 2014 09:07:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Miriam,

wo doch Regaine so "harmlos" ist und nur topisch wirkt...im Männerforum haben sie - soweit ich mich erinnern kann - diese "Nebenwirkung" von Regaine ebenfalls dokumentiert.

Wünsch Dir alles Gute.

LG
Sissi

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Miriam](#) on Sat, 01 Feb 2014 13:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist doch aber wirklich naiv zu glauben, dass eine äußerliche Anwendung nur außen wirkt????! Die Haarwurzeln befinden sich ja auch IN der Kopfhaut.
Ich jedenfalls weiß nun, dass Minox im Körper definitiv sehr viel mehr bewirken kann, als nur die Haarwurzeln zu aktivieren bzw. unterstützen.

Dankeschön, für Dich auch alles Gute!
Miriam

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [Sissi](#) on Sat, 01 Feb 2014 14:25:34 GMT

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

Ich denke mal, wenn man sehr verzweifelt ist, dann ist man bereit, sehr vieles zu glauben.

Manche haben ja auch keine Probleme, ich persönlich habe nie in Betracht gezogen, Regaine zu verwenden, ist mir zu suspekt.

Und wie verfährt Du jetzt weiter?

LG
Sissi

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [lostsheep](#) on Tue, 18 Feb 2014 17:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich möchte mich auch hier noch einmal zu Regaine äußern.
Ich war auch sehr kritisch aber welche Wahl hat man schon?

Ich nehme Regaine seit 1 1/2 Jahren, Regaine für Frauen - morgens und abends.
Ich ziehe es strikt regelmäßig durch. Vergesse es nie. (Okay, vielleicht zwei, dreimal habe ich es vergessen in der ganzen Zeit).

Anfangs bekam ich Schuppen, juckende bis brennende Kopfhaut als Nebenwirkung.
Ich habe es allerdings durchgezogen und die Nebenwirkungen gingen weg.

Nach einem Jahr (!) kam Neuwuchs und meine Haare wuchsen allgemein wieder in die Länge...
ich habe nicht das Haar, das ich mal hatte aber es ist besser geworden, viel besser. Das sagen vor allem Außenstehende!!!

Mir hat Regaine wirklich geholfen.
Und im Internet gibt es das Zeug auch in der Dreimonatspackung relativ günstig.

Ich überlege manchmal, es abzusetzen und überlege, ob es ohne vielleicht auf dem gleichen Stand wäre... aber mein Gefühl sagt mir, das Zeug weiterzunehmen.
So wirklich wird man es wohl nie wissen. :-/

Ich glaube, jeder reagiert anders auf Regaine und geht auch anders damit um (viele hätten an dem Punkt mit den Nebenwirkungen das Zeug bestimmt abgesetzt, ich habe es durchgezogen).
Daher kann ich weder für noch dagegen sprechen. Aber warum nicht ausprobieren, was hat man schon zu verlieren?

Subject: Aw: UPDATE: 1 Jahr mit Regaine
Posted by [deyzi](#) on Fri, 07 Mar 2014 16:32:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an Alle. Ich bin 43 Jahre alt Mutter 3 Kinder und ich habe seit meinem 13. Lebensjahr Haarprobleme. Leider sind die Ärzte erst vor 6 Jahren gekommen, dass ich Hashimoto habe. Ich habe eine große Menge an Haaren verloren. Nach 6 Jahren Euthyrox-Therapie und seit 6 Monaten Priorin-Tabletten habe ich keinen Haarausfall mehr. Ich hoffe, dass es so bleibt, weil dieses Thema ist eine der größten Ängste einer Frau. Ich mache mir auch Gedanken über Regain, aber ich habe gelesen, dass man es lebenslang benutzen soll. Mein Wunsch ist natürlich, da jetzt ich keinen Haarausfall mehr habe, vielleicht können auch mehrere Haare wachsen. Habt ihr vor, ein lebenslanges Regain zu benutzen? Habt ihr auch so etwas gehört?
