

---

Subject: Propecia 1mg + KET + Bockshorn Mikro + Zink und was noch ???

Posted by [Quan-Chi-Lin](#) on Thu, 18 Sep 2008 13:04:06 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich leide schon länger an Haarausfall! Bin jetzt 26 und kämpfe bestimmt schon seit 6-8 Jahren bewusst dagegen an! Mal mit Propecia mal mit Minox...leider war ich nicht immer konsequent genug, da es während der Lehre doch ganz schön ins Geld ging und teilweise peinlich war immer beim Arzt aufzulaufen.

Meine Frisur ist soweit ganz ok, bis auf meine Frontansatz und meine Geheimratsecken! Sprich, das sind die einzigen Stellen wo man Haarausfall erkennen kann.

Ich nehme Propecia mittlerweile "wieder" seit ca.6-7 Monaten regelmäßig! Haarausfall ist schon deutlich zurück gegangen!! Merke ich sehr stark beim Haarewasche, davor waren die Hände voll mit Haaren jetzt muss ich schon suchen...ca.5-10 Stück vielleicht, aber das ist nicht der Rede wert im Vergleich zu früher!

Dazu habe ich mir auch diese Bockshornkapseln + 15mg Zink gekauft.Obs was bring weiß ich nicht, aber schaden kann es auch nicht! Ach ja, KET 2% benutze ich seit ca. 1Woche auch!

Ich würde gerne noch etwas topisches nehmen, aber auf keinen Fall Minox. da ich davon nichts halte! Hatte extrem starke Schuppen und Kopfhautjucken von dem Kram, außerdem gingen die Haare genauso schnell wieder flöten wie sie kamen!

Ich dache evtl.noch ein paar Östrogenblocker wie z.B.: DIM 100mg / Melatonin topisch + Revivogen / Maca / zu benutzen!

Ich möchte die Frontpartie + GHE mit allen möglichen (gesunden) Mittel versuchen wieder zu verbessern! Wie gesagt am Hinterkopf und sonst auch ist alles in Ordnung bei mir!

Was würdet ihr mir empfehlen und wie ist das mit den Vitaminen? In den Bockhornkapseln sind teilweise schon 200% von der empfohlen Tagesdosis mancher Vitamine enthalten !? Ich möchte keine 500% fache Dosis am Tag zu mir nehmen da ich nicht an einem Vitaminschock sterben möchte!

Fange jetzt auch an Abend Grünen Tee zu trinken, gibt es da besonders guten ??

Vielen Dank vorab!!

