

hi,

wollte mal fragen was ihr für erfahrungen mit parker lewis alternativ versuch gemacht habt und ob ihr vllt noch irgendwelche tipps/änderungen habt.

hab mich beim regimen an stef 84 orientiert, damit wollte ich anfangen:

Vitamin B-Komplex  
Biotin 5mg  
Zink 20mg  
Eine große Tasse grüner Tee  
Omega-3 2000mg  
DIM 100mg  
Arginin 5g  
Maca 3g

will dazu noch KET shampoo benutzen, und trinke jetzt schon 3 mal täglich stiefmütterchenkrauttee (gegen mein SE)  
über tipps/maßnahmen zum SE würde ich mich ebenfalls freuen.

würde nach ausreichender probezeit des alternativ versuchs weitere Maßnahmen ergreifen:

\*fin (minimalste dosis, 3 wochen - 1 woche pause?),

\*Minox (Foam oder normal, 2 oder 5 % ??),

\*Fluta(welches Produkt?)

\*und/oder Spiro (welches produkt?) dazunehmen.

was sagt ihr dazu? in welcher reihenfolge welches produkt zum regimen hinzufügen?

bitte auch immer die beste bezugsquelle angeben

Zu mir: bin 21 jahre alt und hab den HA mit 16 zum ersten mal bemerkt.  
Hab mit Minox angefangen und es eine weile benutzt und bin dann auf fin umgestiegen. bei beidem konnte ich keine deutliche besserung feststellen, man muss aber dazu sagen dass ich mir wohl erhofft hatte meinen alten status wiederherzustellen.

habe fin abgesetzt weil ich mir einbildete sunken eyes bekommen zu haben (nach gut 1,5 jahren). ich finde es echt problematisch NWs/veränderungen festzustellen, wenn man sich jeden tag im spiegel sieht.

was meint ihr?

jetzt wirds echt kritisch, die ausdünnung macht sich am gesamten oberkopf bemerkbar, stärker aber am scheidel entlang (ludwig-muster)

Die haare sind am ganzen oberkopf sehr dünn, der HA geht an den seiten bis zum "rand" des kopfes, man könnte rechts und links zum hinterkopf eine gerade linie ziehen und alles was dazwischen liegt ist vom HA betroffen. also im endeffekt das typische glatzen muster. Um es kurz zu fassen mein HA ist meiner Meinung nach ziemlich aggressiv.

Dazu wurde bei mir im november 2008 eine schilddrüsenunterfunktion festgestellt. nehme seitdem L-thyroxin.

die dosis wurde schrittweise erhöht, sodass ich mittlerweile bei thyroxin 50 angekommen bin laut arzt erstmal die passende dosis.

veränderungen hab ich leider keine gespürt, antriebslosigkeit, schlappheit - keine bemerkbaren verbesserungen.

gerne auch erfahrungen/tipps hierzu!

also ich danke euch und weiß dass es ziemlich mühsam ist, ich mich aber freuen würde wenn ihr euch ernsthaft mit meinem beitrag beschäftigt (auch wenn er ziemlich ungeordnet ist).

habe versucht alle meine fragen hier rein zu packen, damit ich nicht noch 5 weitere threads eröffnen muss oder 1000mal nachfragen!

Ich möchte meinen versuch sorgfältig und geplant durchführen und nichts vergessen, damit ich diese maßnahmen dann auch abhaken kann.

LG

---