
Subject: es geht bergauf =)

Posted by [haartod](#) on Mon, 05 Apr 2010 16:48:31 GMT

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

hey

wollt euch mal n update gebn.=)

schaut bei mir grad echt gut aus. HA hat sich auf rund 15 haare/d reduziert seit einiger zeit. n unterschied zu meinen 200 haaren/d früher.

hab in meiner relativ kurzen ha zeit mit 20 schon ziemlich viel durchprobiert u recherchiert.

war jetzt echt schon am verzweifeln. meinem vater fetzte es auch um ca 20 fast seine ganzn haare vom kopf.

aber anscheinend hab ich jz das richtige regime. endlich!

nja zum wichtigen, was ich nehme:

Dut 1x in der woche! (und es gab ne zeit da nahm ich 2.5mg fin/d u half nix)

flutalotion von genhair 1x /d ordentlich drauf.

progesteroncreme 1x /d an front so guts geht

minox kirkland 5% 1-2x/d + 1.5 mg dut drinnen (ordentlich drauf vorm schlafen)

spectral dnc & rs hin und wieder mal (wenns die gelbe suppe zulässt, also ziemlich viel am we x)

dazu:

omega 3 1000mg

leinsamenöl 1000mg

beta-sitosterin 120mg (relativ neu im regime)

msm 1500mg

maca 900mg

u vitamins for the hair (kombopräperat)

möcht noch n paar erläuterungen angebn.

duta sollte man nicht überdosiern.. gibt ja angeblich n ordentliches shedding wenn mas übertreibt.

ich glab bei minox ist es wirklich wichtig wenn man ordentlich viel draufklatscht. man muss es einfach durchziehen.

wie ihr vlt wisst hatte ich ja minox abgebrochn weil ich dachte es rafft front weg. das lag aber wohl eher an fin. also bei fin-minox behandlung nicht gleich auf minox schieben.

mit dut hab ich das problem jetzt einfach nicht mehr u ich vertrau minox jz einfach. dut 1x in der woche sollte auch nicht soo schlimm sein.

inwiefern fluta hilft kann ich nicht sagen. seit ichs aber sprühe hat sich einfach alles verbessert.. ich "spüre" auch iwie dass es wirkt.

omega 3 zusätzlich halte ich auch für ziemlich sinnvoll. als ich damit anfang gings bergauf. liest man immer wieder von typen die omega 3 im regime hattn u ziemlichen erfolg verbuchen konnten.

die andern nems unterstützen auch einfach

ich hab jetzt ziemlich viel flaumhaar bekommen was immer dunkler wird u meine ghe's werden anscheinend auch immer kleiner.
oberkopft ist leider insgesamt aber ziemlich dünn, hoff das sich da was jetzt tut. auch die seiten sind seltsam dünn geworden aber solange sie mir nicht ausgehn ;D bei aga werden halt einfach alle haare dünner..

kann nur hoffen das jetzt alles gut wird. zur zeit ist es einfach ein super gefühl, endlich etwas gefunden zu haben.
so eine psychische entlastung, mir passt einfach kein 3 mm schnitt mit meinem babyface ;D
nw's hab ich auch fast keine, vlt bisschen weniger libido.

ich überleg auch noch lingane dazuzunehmen (glaub ja auch iwie an parkers östro-theorie, deswegn progesteron)
weilers werd ich noch linolsäure hinzufügen
aber solangs jetzt so passt, änder ich nix ;D

ist leider ziemlich teuer alles, aber mir ist es das wert..

hoff ich konnte euch mit der zusammenfassung vlt ein bisschen weiterhelfn.
und ohne euch wär ich schon längst kahl, danke!
ich drück euch allen die daumen. (und mir auch, dass das jz lange lange so bleibt
lg