

---

Subject: Regime

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 11 Nov 2014 22:48:34 GMT

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

---

Hey werte Mitglieder,

Mein Name ist Alexander und ich bin 26 Jahre alt. Leider kämpfe ich nun schon ein paar Jahre gegen den Haarausfall und es wird leider von Jahr zu Jahr deutlich schlechter.

Verwende seit Jahren Minoxidil.

Dank dieses Forums bin ich auf Ket gestoßen. Dieses verwende ich nach Pilos als Lotion jeden Abend mit dem minoxidil seit ca 6 Monaten. Das Ket shampoo verwende ich ab und zu als normales Shmapoo( lasse es natürlich 5-10 min einwirken).

2-mal habe ich mir nun das Silicium Gel gekauft und jeweils über ein Monat verwendet, weiters nehme ich die Aminosäure l-tyrosin ein, die angeblich auch bei Haarproblemen helfen soll bezüglich der Unterfunktion der Schilddrüse. Als letztes nehme ich pro Tag 50 mg Zink ein.

Nun meine Frage an euch, Fin, dut, Ru kommen für mich derzeit nicht in Frage. Gibt es vl von euch Verbesserungsvorschläge bzw ist jemand der Meinung das etwas unnötig in meinem Regime ist bzw soll ich das Minoxidil auch in der frühe auf die Kopfhaut auftragen?

Würde mich wirklich sehr über hilfreiche Antworten freuen, lese echt schon seit langem hier eifrig mit und feiere dieses Forum sehr

Llebe Grüße, Alexander

---