

---

Subject: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen  
Posted by [mcalex](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:34:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

wie einige vielleicht mitbekommen haben, habe ich vor einiger Zeit Fin abgesetzt und bin nur noch topisch weitergefahren. Soweit so gut. Kein eklatanter Haarausfall seitdem, aber auch keine Verbesserung (eher leichte Verschlechterung, aber kein Gau).  
Nun sieht mein Grundregimen aktuell wie folgt aus:

7 ml Minox (5% Kirkland)  
7 ml Bifon  
1-2 ml PG  
1 Dutasterid Kapsel (traumhaft wie die sich lösen und weniger NW im Vergleich zu Tabletten)  
350 mg RU

jeden Abend 2-3 ml vor dem zu Bett gehen.

Außerdem alle 2 Tage KET in Iso und PG gemischt 2-3 ml für 45 Minuten.

Nun möchte ich folgende NEM ergänzen. Was mir noch fehlt sind die Einnahmemenge (1.84 ca. 95 kg momentan, ewig nicht mehr pumpen gewesen, sch. Projekt).

Sigapur Silicium gel  
MSM  
Biotin  
Zink

Tatsächlich sollen die NEM eher die Haarqualität steigern, statt Wuchs zu fördern.  
Es gab mal eine tolle Liste aller NEM aber die finde ich nicht mehr...

Würdet ihr noch mehr ergänzen? Weitere Vitamine (hab noch A-Z vom Bodybuilding hier liegen), BCAA?  
Und wie viel MSM, Biotin und Zink sollte es sein?

Ich bin für alle NEM Tipps dankbar. Bin da auch für alles offen, gern auch topisch (Rizinusöl??). Am besten natürlich wenn es dann in meine Mischung oben passt.

Vielen Dank!