

Hallo zusammen,

ich habe mich jetzt fest entschlossen zumindest eine topische Lösung in mein Programm, welches ja bisher lediglich aus der 2x20 Minütigen tägliche Kopfmassage besteht, reinzunehmen.

Am liebsten würde ich RU benutzen, kommt aber aufgrund der möglichen bzw. der noch nicht bekannten Langzeitnebenwirkungen für mich nicht in Frage. Minoxidil möchte ich auch erst einmal weglassen da mein Gesicht dadurch so extrem aufgequollen und rot geworden ist dass die AGA dadurch stark in den Hintergrund rücken würde

Folgende Zutaten sollen in mein Topical rein:

- Softasept
- Ket-Creme (shampoo nicht, aufgrund der ganzen unnötigen Zusatzstoffe)
- Himbeerketon
- Rosmarinöl (als Minox "Ersatz" <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25842469>)
- Evtl. Pfefferminzöl
- Avocadin (als PG-Ersatz)

Das ganze möchte ich täglich ausschließlich Abends auftragen und über Nacht einwirken lassen. Könnte man das so machen ? Fehlt da noch etwas ? Habt ihr evtl. noch Vorschläge (Fin/DUT/RU ausgeschlossen) was man evtl. noch mit reinnehmen könnte, vorzugsweise natürlichen Ursprungs ? Ich habe jetzt nicht den aller stärksten Ausfall, konnte mit der Massage allein den Ausfall vorerst stoppen. Von daher diese nicht allzu aggressive/effektive Mischung. Ich erhoffe mir natürlich am meisten von der Ket-Creme.

Über Anregungen/Ideen/Verbesserungsvorschläge würde ich mich freuen