
Subject: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Wed, 09 Dec 2015 20:52:51 GMT

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

Hi Leute,

das ist mein Regime

- Jeden Morgen Regaine Schaum 5% (ist gut zum Haare stylen)

Jeden Abend abwechselnd jeweils einen Tag:

(1)

Minox 5% + Azelaic Acid + Vitamin A Palmitat + Himbeerketon

und im Anschluss noch

Ket Lotion aus Creme mit 99% Isoprop

(2)

Lipogaine

und im Anschluss noch

Rizinusöl + Stemox

Ist kein einfaches Regime und ich überlege es zu vereinfachen, sodass ich abends immer nur noch 1x etwas auftragen muss und nicht 2x.

Ich habe nur Angst, dass wenn ich zuviel miteinander mische, dass es dann die Wirkung verliert... Die Ket Lotion muss vermutlich separat bleiben. Aber kann ich vielleicht das Lipogaine mit Rizini & Stemox sinnvoll mischen?

Zur Wirkung: Mir fallen keine Haare aus (seit einigen Jahren Stillstand, bin jetzt 27, am Anfang nur Minox genommen). Habe schon etwas größere GHE, aber sonst keine Probleme. Mein Haaransatz hat sich definitiv verbessert und ist etwas nach vorne gerutscht. Zahlreiche neue Terminalhaare an der Haarlinie, also tut sich schon ein bisschen was. Aber von GHEs zuwachsen kann man nicht sprechen. Aber dauert vielleicht auch noch ein wenig. Den größten Boost habe ich vermutlich durch KET erreicht. Bei den anderen Dingen bin ich mir nicht sicher, ob es sich überhaupt lohnt....

Was meint ihr??

VG
