
Subject: 1 Jahr Backpacking - Regimen anpassen
Posted by [Nathanjr](#) on Sun, 10 Jul 2016 12:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Leute!

Mein aktuelles Regimen beim Kampf gegen den verfluchten Haarausfall:

Jeden Tag 1mg Fin seit 6 Monaten.

Morgens und Abends jeweils 1ml Minoxidil auf 2,5% verdünnt seit 5 1/2 Monaten.

-vorerst nur in den Geheimratsecken, nach einiger Zeit auf den ganzen Kopf verteilt.

(Wahrscheinlich großer Fehler)

Ca. 2x die Woche Ket Shampoo.

-Knapp 4-5 Minuten unter der Dusche einwirken lassen. (Penetration zu gering?)

-Biotin Tabletten. Guter Erfolg bei meinen Fingernägeln

Erfolg? Nun ja, in den GHE wachsen sichtlich kleine Härchen, manche sind auf dem Weg kräftig zu werden.

Allerdings dünnt seit ca. 3-4 Wochen der Oberkopf extrem aus. Wahrscheinlich shredding?

Nun zum "Problem":

Da ich im Januar für knapp 1 Jahr nach Australien reisen werde und ich nicht jeden Tag mir den Kopf 2x einschmieren kann. Zumindest stelle ich mir das sehr schwierig vor kontinuierlich durchzuführen. Muss ich und will ich auch Minoxidil aus meinem Regimen nehmen.

Zum sehr langsamen Ausschleifen habe ich mir gedacht, dass ich es erstmal "nur" noch 2 x pro Tag in die GHE einmassiere? Der Oberkopf sollte ja immerhin noch stückweise vom Wirkstoff etwas mit abbekommen. Nur nicht mehr gezielt. Wäre das fatal beim shredding auszuschleichen?

Ergänzung:

Ich überlege zu 1mg Fin dann noch Dut zu nehmen. 1x die Woche x,xx mg ?

Mit "Silicium Tabletten" haben ein paar wohl auch einen geringen Erfolg? Wäre das eine Überlegung wert?

Evtl. zur Ket Lotion wechseln? 2x die Woche wäre es aufjedenfall machbar in Australien meinen Kopf damit einzuschmieren und das für 1-2 h einwirken zu lassen.

Aktuelle Nebenwirkungen - Keine

... Mein Oberkopf dünnt momentan echt aus

Würdet ihr Dut oder derartiges noch mit reinnehmen?

Kann der Haarausfall auch vom Ket Shampoo kommen? Als NW ist es zumindest auf der Verpackung aufgelistet.

Besten Dank für eure Hilfe

EDIT: Ich habe vor einigen Tagen im HT- Forum gelesen, dass jemand seine ausgedünnten Stellen mit einem "Augenbraunenstift" nachmalt, bzw. die Kopfhaut damit bearbeitet. Ist das extrem schädlich für die Haarwurzeln bzw. Haarboden ? Wäre das eine Alternative zum Streuhaar?
