

---

Subject: 27 - würde gerne Status halten

Posted by [banolli](#) on Tue, 14 Feb 2017 18:18:10 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich habe mich bisher nie mit Haaren beschäftigt und habe sie als gegeben betrachtet. Allerdings fiel mir auf einem Foto im Dezember auf, dass mein Wirbel ganz schön ausgedünnt ist. Meine GHE würde ich für mein Alter als absolut okay betrachten. Auch ist mir anhand eines Fotos von Weihnachten 15 aufgefallen, dass hier nicht viel passiert ist.. Insbesondere hinten die Haare machen mir hier also Sorgen.

Daher mein aktuelles Regimen(seit 6 Wochen):

Minoxidil (2 x täglich)

Ket-Shampoo (3 x wöchentlich) - geplant zur Lotion überzugehen

Kürbiskernöl (oral - 2 mal täglich 1 Teelöffel)

Bisher habe ich mich noch nicht an Fin herangetraut, daher überlege ich, folgendes zur DHT Reduzierung noch zu nehmen:

2 Teelöffel Brokkolisprossen täglich

Criniton als Shampoo abwechselnd mit Ket

Ist die Herangehensweise quatsch? Fände eine "natürliche" DHT Reduktion allein aus psychischen Gründen eleganter!

Sonst noch Tipps für mich? Ist sollte ich lieber Fin verwenden?

---

## File Attachments

1) [IMG\\_0742.JPG](#), downloaded 1356 times

---

