

---

Subject: Bewertung meines Haarregime

Posted by [Alex1302](#) on Wed, 07 Feb 2024 22:03:11 GMT

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

---

Hi zusammen,

ich habe vor ca. 2 Jahren meinen Haarausfall bemerkt. Bisher habe ich allerdings nur eine starken Ausdünnung ohne größere Geheimratsecken. Leider hat bisher kein Mittel meinen Haarausfall/Ausdünnung stoppen können.

Mein Ziel ist nicht unbedingt ein Neuwuchs zu erzielen sondern eher den Haarausfall zu verlangsamen.

Aktuell besteht mein Regime aus Folgendem:

- 2x täglich Regain Schaum (Minox)
- 2x täglich Zink, Arginin und P5P Tonikum nach Pilos
- 1x täglich Sterioxyl Advanced von Loreal
- 1x täglich Rosmarin Öl
- 1x Wöchentlich Microneedling - 1.0

Was ich bisher erfolglos versucht habe:

- 2x Finasterid Tonikum von der Einhorn Apotheke. Zuletzt mit absoluter Niedrigdosierung. Ich habe allerdings jedesmal Nebenwirkungen bekommen (Erektionsprobleme), welche nach 8 Monate nach Einnahmeende wieder langsam verschwunden sind
- Ketozolin-Shampoo (1x wöchentlich) - Abbruch aufgrund starker Schuppenbildung und extrem strohiges Haar.

Habt ihr noch irgendwelche Vorschläge was ich zusätzlich noch ergänzen kann?

Ist es sinnvoll ein Pirocton-Olamin-Tonikum noch zu ergänzen? Vielleicht vertrage ich dies ja besser als das Keto Shampoo.

Viele Grüße

Alex

---