

---

Subject: Topische Anwendungen / Tipps zur Anwendung der Regimens

Posted by [Wokwurst](#) on Wed, 10 Oct 2007 22:46:25 GMT

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

---

Hallo,

ich benötige einige Ratschläge, wie ich in Zukunft meine topischen Cremes bzw. Lotionen anzuwenden habe?

Ich habe folgende Produkte:

5% Spiro Creme

0,25% Finasteride Lotion

Je morgens und abends benutze ich Spectral DNC (5% Minoxidil). Die Finpecia nehme ich Abends gegen 22:00 Uhr. Die Haare wasche ich mir momentan nur einmal pro Tag mit Revita (1% Ketocanazole) - und das morgens. Morgens und Abends nehme ich je eine Kapsel mit 15mg Zink und eine Kapsel mit Vitamin B-Komplexen (Folsäure, Biotin, etc.).

Ist die Einnahme der NEM's zeitlich und von der Menge her so zu empfehlen ? Wann wende ich welche topische Cremes bzw. Lotionen an ? Wirkt Finpecia (1mg Finasterid) am Morgen oder am Abend besser ?

Ich bin neu hier und habe mich entschlossen ernsthaft, quasi als das letzte Gefecht, etwas gegen meine Platte zu unternehmen. &acute;

Grüße, Wokwurst

---