
Subject: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [Gast](#) on Mon, 13 Feb 2006 01:11:10 GMT

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

Hallo was haltet ihr von meiner derzeitigen täglichen Einnahme:

1 x Propecia 1mg tgl

1 x Kapsel Haar-Kraft+Zink

- Zink 9,5 mg
- Biotin 180 mic gramm
- Vitamin B6 3,6 mg
- Vitamin B 12 9,0 mic gramm
- Folsäure 400 mic gramm
- Nicotinsäureamid 39,0 mg
- Vitamin B1 3,0 mg
- Vitamin B2 3,6 mg
- Vitamin C 50,0 mg
- Pantothensäure 18 mg

1-2x tgl. Zink Aktiv Dragees

mehrfach tgl. Brausetabletten:

Zink+ Vitamin C (300 mg + 5 mg)

Eisen+ Vitamin C (5 mg + 60 mg)

Magnesium (300mg) + Vitamin C 60 mg + Vitamin E 10 mg

+ Vitamin B komplex

Multivitaminbrausetablette (30 Vitamine)

2-3 Tassen tgl. Grüner Tee

Alpecin C1+ After Shampoo Liquid (beim Haarewaschen aller 2 Tage)

Ich überlege noch ACC 600 Brausetabletten zu kaufen und 2-3 mal die Woche zu trinken.

Fehlt was wichtiges?

Subject: Re: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [chris1000](#) on Mon, 13 Feb 2006 11:49:02 GMT

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

statt dem alpecin-zeugs würd ich minox nehmen, wenns schon alkohol auf der kopfhaut sein muss...

Ig,
chr.

Subject: Re: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [Gast](#) on Tue, 14 Feb 2006 10:12:36 GMT

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

Vor Minox hab ich bissel Angst wegen dem Shedding.

Es gibt hier ja Schreckensfotos was Minox angerichtet haben soll.

Subject: Re: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [chris1000](#) on Tue, 14 Feb 2006 11:32:29 GMT

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

Folli77 schrieb am Die, 14 Februar 2006 11:12Vor Minox hab ich bissel Angst wegen dem Shedding.

Es gibt hier ja Schreckensfotos was Minox angerichtet haben soll.

na da bist du mit alpecin auf der sicheren seite!

nö, scherz beiseite, aber dem tenor im forum nach bewirkt alpecin rein gar nichts (außer vielleicht nem brennen auf der kopfhaut...)

Ig,
chr.

Subject: Re: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [Gast](#) on Tue, 14 Feb 2006 12:19:42 GMT

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

Ich will hier nochmals fragen:

Wenn ihr meint daß Alpecin schon nix bringt,

kann es wenigstens nicht schaden?

Subject: Re: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 14 Feb 2006 18:33:28 GMT

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

Kann dir wahrscheinlich keiner genau sagen, aber ich wäre bei Koffein skeptisch. Ich würde einfach ein Brennessel-/Birke- oder Klettenwurzel-Haarwasser verwenden. Dann bist du auf der sicheren Seite.

Subject: lass es besser

Posted by [Flo2006](#) on Tue, 14 Feb 2006 21:05:49 GMT

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

Folli77 schrieb am Die, 14 Februar 2006 13:19Ich will hier nochmals fragen:

Wenn ihr meint daß Alpecin schon nix bringt,

kann es wenigstens nicht schaden?

hi folli77,

ich nahm von Juli 2005 bis Januar 06 und meine Kopfhaut juckte total, ausserdem begann in diesem zeitraum auch eine ausdünnung auf dem oberen kopfbereich.

Auch wenn ich letzteres nicht auf alpecin schieben will, geholfen hat es jedenfalls nicht, denn das jucken ist jetzt fast völlig weg.

Ein freund von mir hat übrigens ebenfalls juckende kopfhaut davon bekommen,

Mein Tipp aus meiner persönlicher Erfahrung: Lass es besser weg.

Nehme jetzt Spiro 2% für die Haarlinie da ich dort genau wie du probleme habe. Wenn das keine probleme wegen alcohol gibt werd ich es mal min 6 monate fortführen.

Gruß

Flo
