
Subject: Was hilft zur Ergänzung von Regaine?
Posted by [LE83](#) on Sun, 14 Sep 2008 15:59:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leute,

beim Lesen hier bin darauf gestoßen, das NEM bei anlagebedingtem Haarausfall positiv wirken können.

Seit 3 1/4 Jahren nehme ich nun Regaine Männer 2x/Tag. Mit dem Ergebnis bin ich einigermaßen zufrieden. Es hat den HA zwar nicht gestoppt, aber ich bilde mir ein, dass ich ohne die Anwendung von Regaine schon bedeutend kahler aussehen würde. Bin fast 25.

Seit einigen Monaten - vorher gar nicht! - habe ich starke Rötungen, Jucken und Pickelbildung auf ALLEN Arealen der Kopfhaut. Besonders die Pickel sind unangenehm, weil man sie aufgrund der dünnen Haare auch durchsieht.

Was an NEM gilt denn allgemein als nützlich?
Was könnte persönlich mir - bzgl. der Pickel & Co. - denn helfen?

Viele Dank im Voraus!

Gruß, LE.

Subject: Re: Was hilft zur Ergänzung von Regaine?
Posted by [stef84](#) on Sun, 14 Sep 2008 16:50:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anstattt NEMs könntest du natürlich Fin nehmen! Die NEMs werden nicht viel reissen!

Ich würde dir Zink, Vitamin B und Biotin empfehlen. Besonders Zink sollte bei den Pinkeln helfen!

Subject: Re: Was hilft zur Ergänzung von Regaine?
Posted by [Homers](#) on Sun, 14 Sep 2008 17:08:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Son, 14 September 2008 18:50 Besonders Zink sollte bei den Pinkeln helfen!

Subject: Re: Was hilft zur Ergänzung von Regaine?

Posted by [stef84](#) on Sun, 14 Sep 2008 19:40:15 GMT

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

Homers schrieb am Son, 14 September 2008 19:08stef84 schrieb am Son, 14 September 2008 18:50 Besonders Zink sollte bei den Pickeln helfen!

Ja, ist so

Zink ist gut für die Haut. Der Pathomechanismus bei Akne verursacht sowieso einen hohen Zinkbedarf bzw. erhöht den Zinkbedarf des Körpers! Viele Hautärzte verschreiben Zinksupplemente zur Aknetherapie, also neben Dingen wie Alpha-Hydroxy-Säuren oder Antibiotika in extremen Fällen! Aber nicht zuviel nehmen, dass du keinen Kuper- und Eisenmangel kriegst!

Subject: Re: Was hilft zur Ergänzung von Regaine?

Posted by [kol789](#) on Sun, 14 Sep 2008 20:30:55 GMT

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

Wenn sich der Haarausfall nicht weiter verschlechtert hat, und du mit dem derzeitigen Status zufrieden bist müsstest du nicht zwingend fin nehmen.. aber (den Haaren) schaden tuts nicht. Und um das Problem mit den Pickeln/Hautreaktionen in den Griff zu bekommen vllt mit der Kopfhaut schonender umgehen (Falls du das nicht bereits tust)
Z.b.: nicht mehr täglich waschen, spezielle Shampoos für gereizte Haut aus der Apo besorgen, Haarwasser+tägliche Massagen können auch helfen.
Und das mit dem Zink stimmt, seit ich regelmäßig Zink in Tablettenform zu mir nehm hab ich weniger Akne OK, subjektive Einschätzung, aber ich finde durchaus dasses hilft.
Also kann ich da Stef84 nur zustimmen.
