
Subject: Fehlende Disziplin... Therapietagebuch!
Posted by [dertim](#) on Sun, 25 Jan 2009 21:45:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bekomms einfach nicht gebacken, alles gewissenhaft täglich zu nehmen. Dabei habe ich gar kein so komplexes Regime.

Minox z.B. hatte ich Früher/Sommer mit dem Foam angefangen. Wirkte etwas, habe nach 3 Monaten aufgehört. Dann habe ich Ende Oktober wieder mit dem flüssigen 5% angefangen, was echt gut half. Kamen ziemlich viele Haare am Ansatz nach 1-2 Monaten.

Das Jucken stört mich aber doch ziemlich und die letzten 5 Wochen über habe ichs kaum genommen.. Entsprechend gehen mir die Resultate wieder flöten.

Mit der konsequenten Einnahme meiner Tabletten ist es ähnlich schlecht bestellt.

Lange Rede kurzer Sinn: Ich schreibe ab nun im Alopezie.de-Blog täglich, was ich genommen habe und was nicht.

Vielleicht hilft das ja..

Geht das anderen auch so? Falls ja, hat jemand Lust mitzumachen?

Subject: Re: Fehlende Disziplin... Therapietagebuch!
Posted by [kery](#) on Mon, 26 Jan 2009 05:29:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo tim.

Ich mache das seit einiger Zeit auch so.Über eine längere Zeit gesehen ,zur Kontrolle,eine gute Sache glaube ich.

follicare topical spray ab 3.11.08
bockshornkleesamen
ket
b-und c vitamine
