

---

Subject: Hilfe für Anfänger

Posted by [Max123](#) on Sun, 28 Oct 2012 22:38:08 GMT

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

---

Hey,

ich lese hier zwar schon länger mit, bin aber erst seit kurzem wirklich dabei.

Kurz zu mir: seit 2009 Haarausfall, 2010 hab ichs dann endlich realisiert und Anfang 2011 mit Minox (Regaine) angefangen. Hat auch sehr schnell eingeschlagen, im Herbst 2011 hatte ich wieder deutlich dichtere Haare. Von da an gings aber leider Berg ab, sehr starker Haarausfall und Jucken auf der Kopfhaut. Habe deswegen Anfang 2012 auf Minox von Spectral gewechselt. Der Haarausfall blieb gleich stark, das Jucken wurde aber deutlich weniger. Seit diesem Sommer nehme ich Minox auch nur 1x Täglich, nämlich Abends.

Ich nehme seit nicht mal einer Woche Toco-Sorb (1x Täglich), 10mg Biotin (auch 1x Täglich) und dazu schon seit etwas länger, auch 1x am Tag, ALA (Alpha Liponsäure, das bezieht sich aber nicht auf die Haare).

Nun finde ich 3 Pille am Tag schon etwas viel, aber das hat ja alles seinen Sinn.

Deshalb wollte ich fragen, was es denn noch für NEM gibt, die helfen können? Ich lese hier viel von MSM, L-Arginin und L-Carnitin. Was meint ihr dazu? Ist beides recht günstig und wenn es was hilft...

Meinungen, Ratschläge?

Gruß!

---

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger

Posted by [Max123](#) on Wed, 31 Oct 2012 00:53:01 GMT

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

---

Niemand ne Idee?

---

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger

Posted by [NKM64](#) on Wed, 31 Oct 2012 04:39:42 GMT

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

---

Versuch's doch mal mit Bockshornklee Nährstoffkapseln von Arcon. Ich nehme die immer kurmässig, sind aber auch zum Dauergebrauch geeignet, wobei eine Unterbrechung die Wirksamkeit steigern soll. Erfolg...hält sich in Grenzen, aber ich finde die Zusammensetzung sinnvoll und bin mehr für "natürliche" Maßnahmen als für chemische Kampfstoffe!

---

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger  
Posted by [Lorilei](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:21:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu bin auch neu hier. Was sollen denn die Bockshornkleesamen bewirken? Bin immer auf der Suche nach alternativen Möglichkeiten. Gruß

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger  
Posted by [NKM64](#) on Wed, 31 Oct 2012 18:48:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.arcon-international.de/bockshorn/bockshornklee\\_haarausfall\\_\\_8.html#20](http://www.arcon-international.de/bockshorn/bockshornklee_haarausfall__8.html#20)

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger  
Posted by [Max123](#) on Thu, 01 Nov 2012 17:04:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat niemand eine Meinung zu MSM, L-Arginin und L-Carnitin? Ich hab die Suche schon mehrmals benutzt, aber das ist viel zu unübersichtlich um sich eine Meinung zu bilden.

Also, können die was helfen? Komplette überflüssig? Eure Meinung/Erfahrung?

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger  
Posted by [NKM64](#) on Thu, 01 Nov 2012 17:36:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier bekommst Du sicher keine Patentlösung auf dem Silbertablett serviert, da dies gar nicht möglich ist aufgrund der verschiedenen Ausgangspositionen bzw. Ursachen. Google Dich mal durch, probier's aus und bilde Dir Deine Meinung.

---

Subject: Aw: Hilfe für Anfänger  
Posted by [Max123](#) on Thu, 01 Nov 2012 19:33:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das will ich auch gar nicht. Was ich aber nett finden würde, wäre Meinungen von versierten Usern

---