

---

Subject: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Oct 2013 10:00:05 GMT

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

---

Ist jemanden eine Studie bekannt, wo herausgefunden wurde, ob Vitamin C topisch PRE2 eher hemmt oder eher erhöht?

Danke!

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 12:10:36 GMT

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

---

Ich kann nur sagen, ich habe Vitamin C Pulver in Wasser aufgelöst und es auf meine SE betroffenen Stellen aufgetragen. Hilft. Jucken verschwindet größtenteils.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Oct 2013 13:00:31 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Thu, 17 October 2013 14:10Ich kann nur sagen, ich habe Vitamin C Pulver in Wasser aufgelöst und es auf meine SE betroffenen Stellen aufgetragen. Hilft. Jucken verschwindet größtenteils.

Das bedeutet dann wohl, dass es PRE2 blockt.

Aber was hat es für Deine Haare gebracht? Angeblich soll Vitamin C sehr gut wirken. Hier die Studie:

Der Blutspiegel der zirkulierenden Androgene ist wichtig, den Mechanismus des Haarausfalls. Zum Beispiel, ein hohes Maß an DHT (Dihydrotestosteron) ist ein Produkt von Testosteron als die Hauptursache der androgenetische Alopezie identifiziert worden.

Männliche Hormone und deren Metaboliten wie DHT binden an bestimmte Rezeptoren eine wichtige Gruppe von Zellen in der Haut, die Papilla-Zellen. Papillenzellen sind hauptsächlich verantwortlich für den Transport von Nährstoffen zu anderen Zellen im Haarfollikel.

Diese Zellen spielen eine Schlüsselrolle in den Ereignissen, die zu Haarausfall oder Alopezie. Als sie durch männliche Hormone blockiert sind, können sie nicht effektiv füttern die Haarfollikel, daher verlangsamt Haar Produktion nach unten.

Um zu testen, ob Vitamin C einen positiven Effekt hat in der Auflösung von Haarausfall, nahm eine Gruppe koreanischer Forscher aus Kyungpook National University einige Papillenzellen aus der Haut von Männern Haarausfall und setzten sie zu einem Derivat von Vitamin C.

Das Derivat verwendet wurde, war Ascorbinsäure-2-phosphat, die in vielen topischen kosmetischen Produkten verwendet wird und die mit Vitamin C in der Zelle umgewandelt.

Die Idee, Vitamin C Salz auf den tatsächlichen Haarzellen versuchen entstand aus der Forschung vor, in dem die Gruppe von Forschern gezeigt, dass Ascorbinsäure-2-Phosphat-Boosts Haarwuchs geboren.

Um ihre Ergebnisse zu erklären, zogen die Forscher auf die Tatsache aufmerksam, dass Androgene wie DHT bekannt sind, um die Dickkopf-1-Gen, das wiederum produziert ein Protein namens DKK-1 zu aktivieren. Das DKK-1 wird manchmal die Kahlheit Protein namens da hauptsächlich in den Hautzellen in die Menschen unterziehen Haarausfall gefunden.

Die Studie zeigte, dass die DKK-1-Protein-Ebene stieg, sank die Papille Zellpopulation. So wie diese Papillenzellen starb, hörten die Zellen verantwortlich für die Synthese der äußeren Wurzelscheide der Haarsträhnen Funktionieren. Diese schnell zu einem starken Rückgang der Haarwachstum und Haarausfall mehr geführt.

Wenn jedoch die Vitamin-C-Salz zu den Papillenzellen von Glatzenbildung Menschen genommen hinzugefügt wurde, wurde die Produktion des DKK-1-Protein gehemmt.

Es gab jedoch ein zusätzlicher Vorteil: das Vitamin auch zu einem Anstieg in der Produktion von IGF-1, ein Wachstumsfaktor, in den Papillenzellen. Beide Effekte zu einer Umkehrung des Haarausfalls führen.

Dennoch sind weitere Studien erforderlich, um festzustellen, welche Form von Vitamin C wird den größten Nutzen für Menschen mit Haarausfall liefern, ob und topische Zubereitungen oder Ergänzungen besser gerecht wird ihnen.

Inzwischen hat sich ein wichtiger Beweis etabliert direkt korrelierende Vitamin C als wirksam bei der Hemmung der Wirkung von Androgenen in Bezug auf Haarausfall. Das an sich ist ein wichtiger Meilenstein, da Androgene, vor allem DHT, zu einer der Hauptursachen für erblichen Haarausfall und Haarverlust bei Steroid-Nutzern bekannt sind.

Zusammenfassung:

- Vitamin C senkt Androgene
- Vitamin C erhöht IGF-1
- Vitamin C erhöht Dermal-Papilla-Zellen (dadurch gute Versorgung der Haarfollikel mit Nährstoffen)
- Vitamin C bildet neue Blutgefäße
- Vitamin C hemmt das Glatzen-Protein GKK-1

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [NKM64](#) on Thu, 17 Oct 2013 15:39:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber nur topisch, oder? Oder hilft auch die Einnahme von Vit C über den Tag verteilt?

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 16:00:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also bei mir ist der Haarausfall mit Histamin Intoleranz getriggert. Wenn ich richtig hohe Dosen Vitamin C nehme hilft das schon sehr.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Gast](#) on Thu, 17 Oct 2013 16:23:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

snakeoil,

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 17 Oct 2013 17:23:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 17 October 2013 15:00 Angeblich soll Vitamin C sehr gut wirken. Hier die Studie: [...]

Bedenke aber dass es in der Studie um ein "Vitamin C"-Derivat geht, nämlich um Ascorbinsäure 2-Phosphat (Asc 2-P). Im (direkten) Vergleich zur Ascorbinsäure kann Asc 2-P etwas andere Eigenschaften zeigen: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15109981>

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Oct 2013 19:16:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

404 schrieb am Thu, 17 October 2013 19:23

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 17 October 2013 15:00 Angeblich soll Vitamin C sehr gut wirken. Hier die Studie: [...]

Bedenke aber dass es in der Studie um ein "Vitamin C"-Derivat geht, nämlich um Ascorbinsäure 2-Phosphat (Asc 2-P). Im (direkten) Vergleich zur Ascorbinsäure kann Asc 2-P etwas andere Eigenschaften zeigen: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15109981>

---

Denke schon, dass reine Ascorbinsäure genauso gut wirkt.  
Die haben ja nur dieses Phosphat-Zeugs genommen, weil reines Vitamin C zu instabil ist.  
Deswegen rühre ich es ja auch vor dem auftragen immer frisch an.  
Außerdem vermische ich es mit Kaliumcarbonat, damit es basisch wird.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 18 Oct 2013 09:27:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 17 October 2013 21:16  
Deswegen rühre ich es ja auch vor dem auftragen immer frisch an.  
Außerdem vermische ich es mit Kaliumcarbonat, damit es basisch wird.  
Ja das mache ich auch so. Apropos Kaliumcarbonat: Gibt es dabei eine chemische Reaktion ("Aufbrausen"), so dass Kaliumascorbat entseht, oder bleibt das Gemisch inert? Weil würde auch lieber Kalium- statt Natriumascorbat herstellen (für innerlich). Topisch sollte es dagegen sauer sein.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Oct 2013 09:45:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

404 schrieb am Fri, 18 October 2013 12:27  
Apropos Kaliumcarbonat: Gibt es dabei eine chemische Reaktion ("Aufbrausen"), so dass Kaliumascorbat entseht, .

ja

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 18 Oct 2013 09:54:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 18 October 2013 11:45404 schrieb am Fri, 18 October 2013 12:27  
Apropos Kaliumcarbonat: Gibt es dabei eine chemische Reaktion ("Aufbrausen"), so dass Kaliumascorbat entseht, .

ja

---

Sehr gut. Danke.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 10:38:24 GMT

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

---

404 schrieb am Fri, 18 October 2013 11:27Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 17 October 2013 21:16

Deswegen rühre ich es ja auch vor dem auftragen immer frisch an.

Außerdem vermische ich es mit Kaliumcarbonat, damit es basisch wird.

Ja das mache ich auch so. Apropos Kaliumcarbonat: Gibt es dabei eine chemische Reaktion ("Aufbrausen"), so dass Kaliumascorbat entsteht, oder bleibt das Gemisch inert? Weil würde auch lieber Kalium- statt Natriumascorbat herstellen (für innerlich). Topisch sollte es dagegen sauer sein.

sicher gibt das eine chem. reaktion.

Ich würde es oral auch unbedingt mit Kalium machen. Weil Kalium entsäuert die Zellen.

Natrium (Kochsalz) nehmen wir eh schon MEHR als genug durch die nahrung zu uns.

Und auch topisch sollte es nicht sauer sein, sondern basisch!

Mir sind mal die ganzen Augenbrauen ausgefallen nach so einer sauren Lösung.

Sauer verursacht Haarausfall!

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Fri, 18 Oct 2013 11:18:41 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 12:38

sicher gibt das eine chem. reaktion.

Alles klar! Werde mir KC zulegen - ja es ist grässlich, alles ist \*vollgeknallt\* mit Natrium (d.h. Salz), das will man gar nicht glauben, so als wäre es Luft. Diese Gesellschaft badet nahezu in Natrium und nirgendwo Kalium zum Ausgleich. Man kann nicht z.B. 1/2 Kilo käufliches Brot essen, ohne einen Natrium-Flash zu bekommen usw. Gottverdammte Industrie.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Oct 2013 11:58:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

404 schrieb am Fri, 18 October 2013 12:27 Topisch sollte es dagegen sauer sein.

genau so ist es. vit C topisch funktioniert nur sauer, ansonsten gar nicht

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 12:22:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 18 October 2013 13:58404 schrieb am Fri, 18 October 2013 12:27 Topisch sollte es dagegen sauer sein.

genau so ist es. vit C topisch funktioniert nur sauer, ansonsten gar nicht

Ich weiß. Es muss einen PH-Wert von 3,5 oder darunter haben, um optimal penetrieren zu können.

ABER: Was nützt einem diese gute Penetration, wenn dieser saure PH-Wert AGA auslöst? Wie gesagt, ich habe es mal ausprobiert. Zwar mit Zitronensäure, aber dennoch.. mir gingen 50% der Augenbrauen aus! Wegen der Säure.

Also davon kann ich nur abraten. Außerdem ist das Kalium eh sehr gut für die Kopfhaut. Minox wirkt ja u.a. auch deswegen, weil die Kalium-Kanäle öffnet. Kalium scheint also GUT für die Haare zu sein (entsäuert die Zellen!).

Außerdem mische ich das Vitamin C mit 70% alc UND wende zuvor den Dermaroller an, bis es richtig blutet. Daher denke ich schon, dass auch trotz des basischen PH-Werts eine optimale Penetration gewährleistet ist.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Oct 2013 14:57:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 15:22

Ich weiß. Es muss einen PH-Wert von 3,5 oder darunter haben, um optimal penetrieren zu können.

ABER: Was nützt einem diese gute Penetration, wenn dieser saure PH-Wert AGA auslöst? Wie gesagt, ich habe es mal ausprobiert. Zwar mit Zitronensäure, aber dennoch.. mir gingen 50% der Augenbrauen aus! Wegen der Säure.

was hat jetzt die zitronensäure mit dem ganzen zu tun? wir reden von ascorbinsäure

Zitat:

Außerdem mische ich das Vitamin C mit 70% alc UND wende zuvor den Dermaroller an, bis es richtig blutet. Daher denke ich schon, dass auch trotz des basischen PH-Werts eine optimale

---

Penetration gewährleistet ist.

ob das gut gehen wird.....

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 16:15:35 GMT

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

---

Zitat:was hat jetzt die zitronensäure mit dem ganzen zu tun? wir reden von ascorbinsäure spielt keine Rolle. Ascorbinsäure ist eine sehr ätzende Säure  
= Haare weg!

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 18 Oct 2013 19:09:06 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 18:15Zitat:was hat jetzt die zitronensäure mit dem ganzen zu tun? wir reden von ascorbinsäure spielt keine Rolle. Ascorbinsäure ist eine sehr ätzende Säure  
= Haare weg!

Aber nicht oral, oder?

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 19:47:07 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Fri, 18 October 2013 21:09Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 18:15Zitat:was hat jetzt die zitronensäure mit dem ganzen zu tun? wir reden von ascorbinsäure spielt keine Rolle. Ascorbinsäure ist eine sehr ätzende Säure  
= Haare weg!

Aber nicht oral, oder?

Natürlich wird es oral auch zur Übersäuerung kommen.

Die Ascorbinsäure hat einen Ph-Wert von 1-3.

So sauer also, dass die Organe verätzt werden würden. Daher muss der Körper diese Säure basischer machen. Und dazu braucht es wieder Mineralien. Werden diese nicht mit der Nahrung zugeführt, wird der Haarboden angegriffen. Oder die Knochen.

Deshalb Ascorbinsäure immer mit Kalium vermischen!

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 18 Oct 2013 20:07:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 21:47Aristo084 schrieb am Fri, 18 October 2013 21:09Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 18:15Zitat:was hat jetzt die zitronensäure mit dem ganzen zu tun? wir reden von ascorbinsäure spielt keine Rolle. Ascorbinsäure ist eine sehr ätzende Säure = Haare weg!

Aber nicht oral, oder?

Natürlich wird es oral auch zur Übersäuerung kommen.  
Die Ascorbinsäure hat einen Ph-Wert von 1-3.  
So sauer also, dass die Organe verätzt werden würden. Daher muss der Körper diese Säure basischer machen. Und dazu braucht es wieder Mineralien. Werden diese nicht mit der Nahrung zugeführt, wird der Haarboden angegriffen. Oder die Knochen.  
Deshalb Ascorbinsäure immer mit Kalium vermischen!

Das zeigt wieder mal wie die Pharmaindustrie uns vernichten will.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [hako1986](#) on Fri, 18 Oct 2013 22:44:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ab-2008-Norwood-null  
Ich glaube du hast das Thema schon 2012 gepostet, aber wurde wenig beachtet oder irre ich mich.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [acer](#) on Mon, 28 Oct 2013 04:56:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

scheint sehr interessant.  
@ Pilos, wie sollte so eine Optimale VitC Topische lösung aussehen?  
oder wie dieses Ascorbinsäure-2-phosphat anmischen?  
eine antwort wäre sehr lieb

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Oct 2013 06:54:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---



An Ascorbinsäure 2-Phosphat kommt man scheinbar nicht ran.

Für nur Vitamin C Serum würde ich 1.8ml Zitronensaft (Direktsaft) mit 60mg Ascorbinsäure und 0.2ml Glycerin je Anwendung mischen und 2x/Tag auftragen. Soweit ich mich erinnere gibt es eine Studie zu 3% Ascorbinsäure 2x/d an Frauen und Haarwachstum, allerdings nicht AGA.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Oct 2013 07:09:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

acer schrieb am Mon, 28 October 2013 06:56scheint sehr interessant.  
@ Pilos, wie sollte so eine Optimale VitC Topische lösung aussehen?  
oder wie dieses Ascorbinsäure-2-phosphat anmischen?  
eine antwort wäre sehr lieb

muss man an sich alle 2-3 tage mischen, weil es schnell oxidiert...

in wasser lösen...konzentration 10-20% brennt aber auch ordentlich

es reicht aber eine anwendung 1 mal die woche

Ascorbinsäure-2-phosphat topisch funktioniert nicht

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [acer](#) on Mon, 28 Oct 2013 12:12:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok und welche genauen Zutaten würdest du empfehlen wenn nicht  
Ascorbinsäure-2-phosphat?  
eine antwort wäre sehr lieb

Sorry stand ja schon oben von 404 geschrieben. Wo kann ich die sachen beziehen 404?

PS: ich komme an ASc 2 Phosphat ran

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Oct 2013 12:23:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei dm

[http://www.dm.de/linkableblob/de\\_homepage/37022/data/bild-das-gesunde-plus-vitamin-c-pulver-data.png?v=1341931489000](http://www.dm.de/linkableblob/de_homepage/37022/data/bild-das-gesunde-plus-vitamin-c-pulver-data.png?v=1341931489000)

1 gramm davon sprich 5 messlöffeln in mit 4,5 ml 20% alk oder ( wodka:wasser 1:1, oder auch PG und/oder glycerin 5% wenn vorhanden) mischen

der pH beträgt 1,8 und sollte gar nix anderes mehr hinzugefügt werden

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [acer](#) on Mon, 28 Oct 2013 15:23:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

super vielen dank für die Anleitung Pilos. werde es mal zusätzlich einmal die woche auftragen, wie du geschrieben hattest. Ansonsten verwende ich fast täglich Minox, denke zusammen geht nicht.....

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Oct 2013 17:07:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:der pH beträgt 1,8 und sollte gar nix anderes mehr hinzugefügt werden  
Dann viel Spass beim Ent-haaren.  
Ich habe mir mit so einer Säure, auch so um die 1,8 mal die Augenbrauen eingerieben.  
Ergebnis: 50% der Augenbrauen gingen aus!!  
Sind zwar alle wieder nachgewachsen, aber das dauert erstmal ein paar Wochen.  
Säure killt Haare!+

Ihr müsst das ganz anders machen:

- 1.) Dermaroller 1,5 mm- rollern bis es blutet
- 2.) Dann Kalium-Ascorbat auftragen

Anleitung:

Ascorbinsäure mit Kaliumcarbonat (auf keinen Fall Kaliumcitrat!!) 1:1 vermischen.  
Das ganze sollte in Alkohol gelöst werden.

Da Vitamin C 3 Tage in der Haut gespeichert bleibt, sollte eine Anwendung alle 3 Tage reichen.

---

Ich persönlich würde es aber jeden Tag machen.  
Und die Lösung sollte jeden Tag frisch hergestellt werden, da Vitamin C sehr schnell oxidiert.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Oct 2013 17:48:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mache es mit Ascorbinsäure (3% 1-2x/Tag) und da enthaart nichts..

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 October 2013 18:07  
Dermaroller 1,5 mm- rollern bis es blutet

Nur sicher nicht jeden Tag.  
Mit den Nadeln maximal 1x/Woche, eher längere Intervalle.  
Danach Vitamin B12 drauf (bzw Minoxidil + B12).  
Und in 1-2 Jahren hat man dann das Ergebnis.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Oct 2013 21:00:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

404 schrieb am Mon, 28 October 2013 18:48  
Ich mache es mit Ascorbinsäure (3% 1-2x/Tag) und da enthaart nichts..

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 October 2013 18:07  
Dermaroller 1,5 mm- rollern bis es blutet

Nur sicher nicht jeden Tag.  
Mit den Nadeln maximal 1x/Woche, eher längere Intervalle.  
Danach Vitamin B12 drauf (bzw Minoxidil + B12).  
Und in 1-2 Jahren hat man dann das Ergebnis.

Ich benutze den Dermaroller jeden Tag, immer abends.  
Was spricht dagegen?

Ohne den Dermaroller dringen die ganzen Wirkstoffe doch gar nicht bis zu den Haarfollikeln..  
bzw. nur sehr schlecht.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [cursor](#) on Mon, 28 Oct 2013 21:07:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 October 2013 22:00:40 schrieb am Mon, 28 October 2013 18:48

Ich mache es mit Ascorbinsäure (3% 1-2x/Tag) und da enthaart nichts..

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 October 2013 18:07

Dermaroller 1,5 mm- rollern bis es blutet

Nur sicher nicht jeden Tag.

Mit den Nadeln maximal 1x/Woche, eher längere Intervalle.

Danach Vitamin B12 drauf (bzw Minoxidil + B12).

Und in 1-2 Jahren hat man dann das Ergebnis.

Ich benutze den Dermaroller jeden Tag, immer abends.

Was spricht dagegen?

Ohne den Dermaroller dringen die ganzen Wirkstoffe doch gar nicht bis zu den Haarfollikeln..  
bzw. nur sehr schlecht.

1,5 mm jeden tag ist viel zu häufig. 0,5 mm würde zur Penetrationssteigerung auch reichen...

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Oct 2013 21:25:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 October 2013 22:00

Was spricht dagegen?

Scheinbar verstehts du gar nicht worum es hierbei geht.

Der Zweck einer solchen Behandlung mit so langen Nadeln ist die Regeneration von Gewebe inklusive Regeneration von Haaren (Neugenese) anzuregen. Dazu bedarf es zwei Dinge: Der Verwundung (z.B. Nadeln) und Anregung von Wachstumsfaktoren (z.B. mit Minoxidil und/oder B12). Die Regeneration dauert Zeit.

Eine ständige Verwundung kann sogar zu Krebs führen..

Man sollte hierbei mit einem Behandlungszeitraum von 1-2 Jahren rechnen, Intervalllänge im Bereich von Wochen.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [acer](#) on Tue, 29 Oct 2013 04:16:29 GMT

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

---

404 kannst du da noch etwas genauer werden zu der Verwendung des Dermarollers. Also welchen Roller am besten und wie oft und ob auch in gehs. Una was man wie danach auftragen sollte. Habe den Eindruck dass du davon was verstehst.  
wäre sehr lieb danke

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 Oct 2013 08:09:22 GMT

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

Ich kann mich nur dazu äußern, was ich machen würde bzw werde.

Für weitere Infos verweise ich auf die entsprechenden Threads auf hairlosstalk, weil sich die Leute dort intensiv damit beschäftigen und alle möglichen Infos ausbuddeln.

Da ich nur moderate GHE habe, insgesamt etwa max 15cm2 werde ich einen Stempel (derma stamp) verwenden (1mm) anstelle des Rollers.

Ebenfalls max einmal in der Woche. Ab dem darauffolgenden Tag kommt dann ein Topical mit

Minoxidil und Vitamin B12 (Cyanocobalamin, gibt es z.B. bei dragonspice pur zu kaufen) oder nur B12 (und paar weiteren Dingen, z.B. Finasterid und so, mal sehen) drauf.  
Antientzündungssubstanzen sind ein Problem, da der Entzündungsprozess (nach dem Wundmachen) hierbei eine wichtige Rolle spielt.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Oct 2013 10:28:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo 404,

könntest Du mir die entsprechenden Threds auf Hairlosstalk nennen?  
Würde eine tägliche Dermaroller-Anwendung gar nicht wirken?  
Und wie kommst Du auf die Idee, dass 1 mm ok wären, 1.5 mm aber nicht?  
Auch mit 1 mm wird ja eine Wundheilung ausgelöst.

Zitat:Ab dem darauffolgenden Tag kommt dann ein Topical mit Minoxidil und Vitamin B12  
Warum erst ab dem darauf folgenden Tag? Was würde denn dagegen sprechen, das Minoxidil parallel zum Dermaroller anzuwenden? Meinst Du nicht auch, dass es dann besser in die Kopfhaut penetrieren kann?

Zitat:Antientzündungssubstanzen sind ein Problem, da der Entzündungsprozess (nach dem Wundmachen) hierbei eine wichtige Rolle spielt.  
Sehe ich auch so. Vor allem das für das Haarwachstum wichtige PRE2 wird durch Entzündungshemmer geblockt.

Mich würde noch interessieren, warum Du gerade 1 mm favorisierst?  
Du weißt schon, dass in der Studie 1,5 mm verwendet wurden? Hier die Studie:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746236/&prev=/search%3Fq%3Dmicro%2Bneedling%2Bhair%26safe%3Doff%26hl%3Dde%26iw%3D1366%26bih%3D597>

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Oct 2013 10:38:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In der Studie steht:

Zitat:Alle Patienten wurden angewiesen, nicht Minoxidil am Tag der Verfahren anzuwenden und ihre Anwendung nur 24 Stunden nach der Microneedling Verfahren fortzusetzen.

Warum eigentlich? Was wäre denn so schlimm daran, das Minoxidil direkt im Anschluss an der Dermaroller-Behandlung aufzutragen?

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 Oct 2013 10:46:42 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 29 October 2013 11:28Hallo 404,

könntest Du mir die entsprechenden Threds auf Hairlostalk nennen?

Würde eine tägliche Dermaroller-Anwendung gar nicht wirken?

Und wie kommst Du auf die Idee, dass 1 mm ok wären, 1.5 mm aber nicht?

Auch mit 1 mm wird ja eine Wundheilung ausgelöst.

Zitat:Ab dem darauffolgenden Tag kommt dann ein Topical mit Minoxidil und Vitamin B12

Warum erst ab dem darauf folgenden Tag? Was würde denn dagegen sprechen, das Minoxidil parallel zum Dermaroller anzuwenden? Meinst Du nicht auch, dass es dann besser in die Kopfhaut penetrieren kann?

Zitat:Antientzündungssubstanzen sind ein Problem, da der Entzündungsprozess (nach dem Wundmachen) hierbei eine wichtige Rolle spielt.

Sehe ich auch so. Vor allem das für das Haarwachstum wichtige PRE2 wird durch Entzündungshemmer geblockt.

Mich würde noch interessieren, warum Du gerade 1 mm favorisierst?

Du weißt schon, dass in der Studie 1,5 mm verwendet wurden? Hier die Studie:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746236/&prev=/search%3Fq%3Dmicro%2Bneedling%2Bhair%26safe%3Doff%26hl%3Dde%26biw%3D1366%26bih%3D597>

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 Oct 2013 10:47:20 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 29 October 2013 11:28Hallo 404,

könntest Du mir die entsprechenden Threds auf Hairlostalk nennen?

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/69374-New-Dermaroller-Study-Thoughts-comments?s=ef5223a8087406310826947af1bcf491>

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/71255-Wound-theory-and-Derma-rolling-summary?s=ef5223a8087406310826947af1bcf491>

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/71289-Dermarolling-RESULTS-ONLY?s=ef5223a8087406310826947af1bcf491>

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/71434-Dermaroller-30-day-results-with-microscopic-pictures-Good-results-so-far!?s=ef5223a8087406310826947af1bcf491>

Zitat:Mich würde noch interessieren, warum Du gerade 1 mm favorisierst?

Weil ich den Stempel und nicht den Roller verwenden werde. Aufgrund der anderen Struktur dringen die Nadeln beim Stempel tiefer ein als beim Roller, und andererseits wären 1mm Roller bereits genug. D.h. 1mm Stempel sollte gut reichen.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Oct 2013 11:13:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke mein Bruder!

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [acer](#) on Tue, 29 Oct 2013 12:44:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

an 404  
noch ne Frage an euch beide (404 und norwood)  
wenn ihr gegen Entzündungshemmer seid, haltet ihr dann auch nix von dem Voltarenhype?  
also Voltaren Only, ich meine getrennt von dieser Geschichte hier mit dem Dermaroller

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 29 Oct 2013 15:13:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

acer schrieb am Tue, 29 October 2013 13:44 an 404



noch ne Frage an euch beide (404 und norwood)  
wenn ihr gegen Entzündungshemmer seid, haltet ihr dann auch nix von dem Voltarenhype?  
also Voltaren Only, ich meine getrennt von dieser Geschichte hier mit dem Dermaroller

Es führen eben viele Wege nach Rom.

Man kann eine Glatze behandeln, indem man Entzündungen fördert wie z.B. mit dem Dermaroller.

Oder man kann die Entzündungen hemmen, wie z.B. mit Voltaren (was ja auch sehr gut wirken soll).

Entzündungen sind auch nicht gleich Entzündungen. Es gibt 2 verschiedene entzündungsfördernde Prostaglandine:

PRE2 und PRD2.

D2 hemmt das Haarwachstum, während E2 es fördert. Dennoch wirken beide entzündungsfördernd.

Wenn man Voltaren nimmt, werden beide Prostaglandine gehemmt.

Durch den Dermaroller wird E2 gefördert, während vermutlich gleichzeitig das D2 gesenkt wird, da D2 der Gegenspieler von E2 ist.

Nun hat man also 2 Möglichkeiten: Man schlägt den entzündungshemmenden Weg ein, indem beide Prostaglandine geblockt werden.

Oder man entscheidet sich für Prostaglandin E2.

Nur beides zusammen macht keinen Sinn, da Voltaren ja auch das gute E2 blockt und die Wirkung des Dermarollers aufheben würde.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Nov 2013 15:19:56 GMT

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

---

Ich habe immer noch nicht verstanden, warum man den Dermaroller nicht jeden Tag benutzen soll.

Bei täglicher Anwendung würde es also nicht wirken? Und wenn ja, warum nicht?

Meine Kopfhaut fühlt sich 1 Tag nach dem rollern schon wieder TOP-FIT an. Ich habe wirklich nicht den Eindruck, als wenn meine Kopfhaut 7 Tage Regeneration bräuchte.

Genau wie mit dem Fitness-Studio. Da wird ja auch immer gesagt, man sollte nicht mehr als 3x/Woche trainieren wegen der Regenerationszeit. Ich halte das für absolut übertrieben. Ich bekam nie Muskelkater und könnte durchaus jeden Tag trainieren gehen. Mein Körper hat

eben eine sehr schnelle Regenerationszeit. Und bei den Haaren scheint das auch so zu sein. Ich kann mir vorstellen, wenn man den Dermaroller jeden Tag anwendet, dass die Erfolge dann

sicher noch besser sein werden.

Mich wundert, dass in der Studie bei nur 1x wöchentlich so sensationelle Erfolge verzeichnet wurden.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [acer](#) on Fri, 01 Nov 2013 18:39:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kannst du die studie nochmal posten norwood?

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Nov 2013 19:11:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

acer schrieb am Fri, 01 November 2013 19:39kannst du die studie nochmal posten norwood?

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746236/&prev=/search%3Fq%3Dmicro%2Bneedling%2Bhair%26safe%3Doff%26hl%3Dde%26biw%3D1366%26bih%3D597>

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 01 Nov 2013 22:43:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 01 November 2013 16:19Ich habe immer noch nicht verstanden, warum man den Dermaroller nicht jeden Tag benutzen soll.

Du kannst es natürlich machen wie du willst.

Die Überlegung dahinter ist, dass der Wundheilprozess und so weiter insgesamt länger dauert.

Das Vitamin C verschnellert wahrscheinlich den Vorgang; ob das nun gut ist oder nicht in Bezug auf die Haarfollikel..

Wenn sich nach Wochen nichts tut ist es wahrscheinlich nicht optimal.

Vielleicht es ist ganz gut so, dass unterschiedliche Parameter durchprobiert werden, um die optimalen Parameter zu kristallisieren.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 12:55:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

404 schrieb am Fri, 01 November 2013 23:43

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 01 November 2013 16:19Ich habe immer noch nicht verstanden, warum man den Dermaroller nicht jeden Tag benutzen soll.

---

Du kannst es natürlich machen wie du willst.

Die Überlegung dahinter ist, dass der Wundheilprozess und so weiter insgesamt länger dauert.

Das Vitamin C verschnellert wahrscheinlich den Vorgang; ob das nun gut ist oder nicht in Bezug auf die Haarfollikel..

Wenn sich nach Wochen nichts tut ist es wahrscheinlich nicht optimal.

Vielleicht es ist ganz gut so, dass unterschiedliche Parameter durchprobiert werden, um die optimalen Parameter zu kristallisieren.

Ich wende den Dermaroller mit 1,5 mm langen Nadeln nun seit 2 Monaten an. Ich benutzte ihn jeden 2. Tag.

Und immer so lange bis es richtig blutig wurde.

Bis jetzt tut sich nichts. NULL! Nichtmal ansatzweise Neuwuchs. Nichtmal Flaum. GAR nichts!

Und in der Studie (bei den Vorher-nachher-Fotos) haben die Probanden schon innerhalb von 3 Monaten 80% ihrer Haare wieder bekommen.

Und das soll nur daran liegen, weil sie 1x/Woche rollern und ich jeden 2. Tag?

Ich kann das alles nicht ganz glauben..

Nun hatten die zwar auch Minox angewandt, aber stattdessen benutze ich Rizinusöl. Das soll ja auch PRE2 erhöhen.

Minox testete ich (genau wie Fin) 3 Jahre lang.

Irgendwie scheint meine AGA sowas von hartnäckig zu sein, dass NICHTS zu helfen scheint.

Sogar Dutasterid (6 Monate) brachte genau 0,0.

Nebenwirkung hatte es auch keine.

Bei mir wirkt eben nichts. Bin eben ein hoffnungsloser, hartnäckiger AGA-Fall.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [opti](#) on Sat, 02 Nov 2013 13:39:45 GMT

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

---

wieso rollst du auch so oft wenn du nach der studie gehen willst

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 14:07:32 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 13:55

Bis jetzt tut sich nichts. NULL!

Dann hast nun noch die Möglichkeit etwas konservativer an die Sache ranzugehen.

Vielleicht gibts du der Hautpartie erst mal zwei Wochen oder so Regenerationszeit; und dann maximal 1x die Woche mit dem DR dran.

Lass auch mal das Vitamin C und ähnliches weg, weil könnte in dem Fall kontraproduktiv sein..

Das Rizinusöl kannst vielleicht beibehalten.

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 15:44:50 GMT

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

---

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 15:07Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 13:55

Bis jetzt tut sich nichts. NULL!

Dann hast nun noch die Möglichkeit etwas konservativer an die Sache ranzugehen.

Vielleicht gibts du der Hautpartie erst mal zwei Wochen oder so Regenerationszeit; und dann maximal 1x die Woche mit dem DR dran.

Lass auch mal das Vitamin C und ähnliches weg, weil könnte in dem Fall kontraproduktiv sein..

Das Rizinusöl kannst vielleicht beibehalten.

Weil Vitamin C im Verdacht steht, PRE2 zu hemmen?

Ich weiß. Deswegen verwende ich es auch nur in der linken GHE + Mitte.

Die rechte GHE + Mitte bekommt Cayenne-Pfeffer.

Die Tonsur bekommt Rizinusöl only.

Dann werde ich ja sehen was von den 4 ab besten gewirkt hat:

- Vitamin C + Rizinusöl
- Cayenne-Pfeffer + Rizinusöl
- Vitamin C + Cayenne + Rizinusöl
- oder Rizinusöl alleine

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 15:47:09 GMT

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

---

opti schrieb am Sat, 02 November 2013 14:39wieso rollst du auch so oft wenn du nach der studie gehen willst

Ich denke: Viel hilft viel.

Und ob 1x/Woche bei mir wirkt, ist auch fraglich.

Irgendwie scheint bei mir nichts zu helfen. Und das, obwohl man die Haarkanäle im Tonsurbereich noch so deutlich sehen kann.

Von einer gänzlichen Verkümmern der Haarfollikel kann also keine Rede sein.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [opti](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:00:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

andere rollen auch nur alle 2-3 wochen.Es gab da mal son bild wo des echt gut dargestellt war mit den unterschiedlichen heilungsprozessen.

PGF2a genauso haarwachstum fördern. PGE2 ist zudem mehr an Entzündungen beteiligt wenn man sich mal die wiki beiteräge durchliest.  
wenn man PGE2 erhöht wird auch PGD2 gehemmt und anderstrum.

Dass PGE2 die lipolyse hemmen soll ist m.M nach auch eventuell interessant

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:02:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Sat, 02 November 2013 19:00andere rollen auch nur alle 2-3 wochen.Es gab da mal son bild wo des echt gut dargestellt war mit den unterschiedlichen heilungsprozessen.

PGF2a genauso haarwachstum fördern. PGE2 ist zudem mehr an Entzündungen beteiligt wenn man sich mal die wiki beiteräge durchliest.  
wenn man PGE2 erhöht wird auch PGD2 gehemmt und anderstrum.

Dass PGE2 die lipolyse hemmen soll ist m.M nach auch eventuell interessant  
alle 2-er Prostaglandine sind entzündungsfördernd.  
Nur die 1er und 3er Gruppe hemmt Entzündungen.

Aber offensichtlich kann man mit Entzündungen AGA heilen.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [opti](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:07:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das problem ist wie du sagtest , entweder man hemmt alles mit volt oder so oder durch entzündungen.

Wobei wenn man Prostaglandin produktion unterdrückt ja auch nicht viel wachsen kann..

und wenn man nur nahc entzündungen fährt dann gibts immernochn entzündungen (bakteriell oder was weiß ich) die das haarwachstum acuh blockieren.

irgendwo mein ich mal gelesen zu haben dass aufgespaltene fettzellen auch zu entzündungen führen genauso wie Fibrose

---

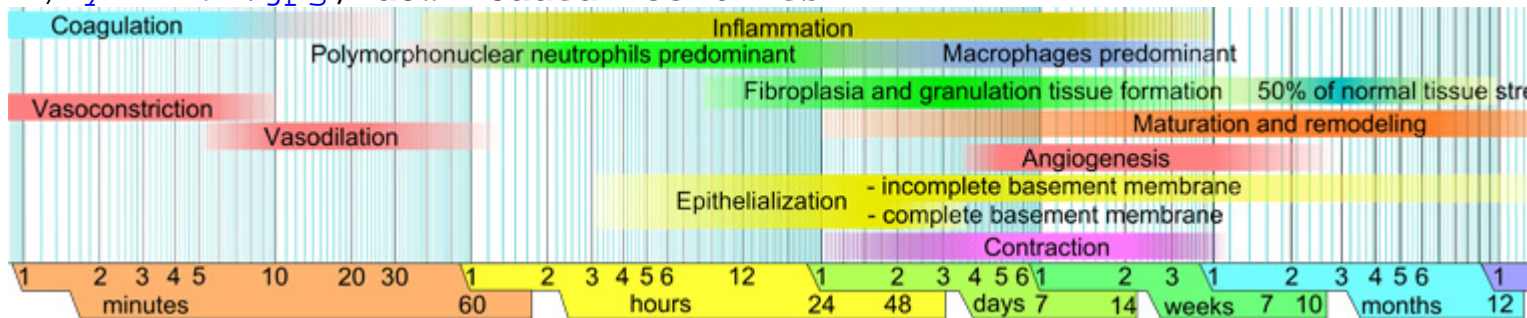
Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 18:40:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Sat, 02 November 2013 19:00Es gab da mal son bild wo des echt gut dargestellt war mit den unterschiedlichen heilungsprozessen.

Bitteschön:

### File Attachments

1) [yBXBAv7.jpg](#), downloaded 133 times



---

Subject: Aw: Vitamin C topisch  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:08:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 19:40opti schrieb am Sat, 02 November 2013 19:00Es gab da mal son bild wo des echt gut dargestellt war mit den unterschiedlichen heilungsprozessen.

Bitteschön:

<div class=forumpic>[/align]

Danke. Leider werde ich nicht ganz schlau draus.

Was ich mich aber vor allem frage ist: Wenn ich nun JEDEN Tag den Dermaroller anwende, fängt die Zeit-Zählung dann jedes mal von vorne an?

Falls nicht, ist es doch ganz egal, ob ich 1x/Woche oder jeden Tag den Dermaroller benutze. Oder?

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:12:33 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:08 Leider werde ich nicht ganz schlau draus.

Das Bild zeigt die Phasen der Wundheilung; unten (im Bild) ist die Zeitskala. Es zeigt einfach, dass manche Wunden s e h r viel Zeit brauchen, um wirklich abzuheilen. Es könnte schon sein, dass hierbei weniger mehr ist.

---

---

Subject: Aw: Vitamin C topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Nov 2013 19:19:05 GMT

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

---

404 schrieb am Sat, 02 November 2013 20:12

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 02 November 2013 20:08 Leider werde ich nicht ganz schlau draus.

Das Bild zeigt die Phasen der Wundheilung; unten (im Bild) ist die Zeitskala. Es zeigt einfach, dass manche Wunden s e h r viel Zeit brauchen, um wirklich abzuheilen. Es könnte schon sein, dass hierbei weniger mehr ist.

---

Ok, danke! Ich werd das jetzt einfach mal ausprobieren mit 1x/Woche. In der Studie haben sie es ja auch 1x/Woche gemacht und es wirkte.

---