

---

Subject: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?  
Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 11 Feb 2014 23:15:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich will jetzt auch mal mit NEM anfangen und zudem so oft wie möglich/sinnvoll ein Ket-Shampoo verwenden. Mein Haarstatus insgesamt sieht ziemlich schlecht aus, und ich glaube, da ist nicht NUR die AGA der Hauptgrund.

Nachdem ich hier ein bisschen gelesen habe, werde ich mir wohl billig von DM Präparate für Zink, Eisen und Folsäure holen.

Darüberhinaus möchte ich aber auch Biotin, R-Alpha Liponsäure und Sikapur Gel ausprobieren. Kann jemand hierfür (und für Ket-Shampoo) gute Bezugsquellen nennen?

(Und ja, solange sich die Wirkungen nicht ausdrücklich gegenseitig neutralisieren, würde ich gern alles gleichzeitig probieren. Mein Hauptziel ist kurzfristig keine "Studie" für mich, was inwieweit bei mir anschlägt, sondern dass erst mal IRGENDWAS hilft, auch wenn ich am Ende nicht genau sagen kann, WAS im Regime es ist)

PS: "Außerdem" werde ich meinen Arzt mal auf Minox + Fin ansprechen. Als NW5 (Tonsur) hatte ich ja schon alle Hoffnungen aufgegeben, weil ich inzwischen Toupet trage, aber da ich dieses in letzter Zeit (viel Arbeit von zu Hause) mehr ab als drauf habe, kommen wohl demnächst auch topische Anwendungen in Frage.

---

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?  
Posted by [Clayton](#) on Wed, 12 Feb 2014 04:51:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

biotin findest du ebenfalls bei DM (bzw es ist echt schwer zu finden, weil da so eine breite palette an NEMs ist, daher besser zeit sparen: fragen)  
bei kleinbestellungen finde ich versandapo.de ganz nett...wenn du zwischen 0 und 6 uhr bestellst, ist die lieferung for free (zB dein sikapur gel)  
wenn du jetzt aber eh n regimen aufbaust, dann muss wohl der midizinfuchs bemüht werden ^^

---

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 12 Feb 2014 10:38:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einziges brauchbares Produkt beim dm ist Schaebens "Zink + Vitamin C + Spurenelemente", 30 Tabletten für ca 4Eur. Enthält Zink, Eisen, Kupfer, Jod, Selen, Molybdän, Chrom und Vit C.

Magnesium wäre auch nicht schlecht; für mich kommt aber nur Magnesiumbisglycinat infrage, alles andere ist eher Abführmittel, insbesondere in DE verkaufter Billigramsch Magnesiumoxid

und -carbonat.

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 12 Feb 2014 11:13:46 GMT

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

---

bei deinem Haarzustand würde ich auf jedenfall mal RU in Erwägung ziehen..

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 13 Feb 2014 00:31:42 GMT

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

---

Zitat:bei kleinbestellungen finde ich versandapo.de ganz nett...wenn du zwischen 0 und 6 uhr bestellst, ist die lieferung for free (zB dein sikapur gel)

Hhm, da finde ich zu Sikapur nun Liquidum, Gel und Kapseln... welches wäre denn am ehesten zu empfehlen? So allgemein hat das Liquidum z.B. auf amazon super Bewertungen.

Oder ist das egal, welche der 3 Darreichungsformen

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 18 Feb 2014 01:59:26 GMT

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

---

Ich schubse diesen Thread noch mal eben nach oben, denn ich suche noch eine gute Bezugsquelle bzw. ein gutes Produkt für R Alpha Liponsäure.

Finde zwar verschiedene Anbieter, die schön bunte Döschen mit irgendwelchen Kapseln verkaufen, aber quasi keinerlei Kundenbewertung irgendwo. Hat hier jemand eine Empfehlung?

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Feb 2014 10:07:29 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Thu, 13 February 2014 01:31Zitat:bei kleinbestellungen finde ich versandapo.de ganz nett...wenn du zwischen 0 und 6 uhr bestellst, ist die lieferung for free (zB dein sikapur gel)

Hhm, da finde ich zu Sikapur nun Liquidum, Gel und Kapseln... welches wäre denn am ehesten zu empfehlen? So allgemein hat das Liquidum z.B. auf amazon super Bewertungen.

Oder ist das egal, welche der 3 Darreichungsformen

Liquidum

aber ganz ehrlich.. Geldverschwendung alles  
Kauf dir lieber RU+Dut

---

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?  
Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 18 Feb 2014 23:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Tue, 18 February 2014 11:07aber ganz ehrlich.. Geldverschwendung alles  
Kauf dir lieber RU+Dut

Ich hoffe ja, dass die Symptome, die seit ein paar Jahren dazu kommen (z.B. die furchtbar dünnen Seiten), nicht direkt etwas mit AGA zu tun haben, sondern meinetwegen mit einem extrem schlechten und stressigen Lebenswandel (plus schlechter Ernährung, auch wenn kein direkter Mangel im Blut festgestellt wird). Daher hoffe ich darauf, mit passenden NEM und Zeug, was generell für Haut und Haare gut ist (uns in diesem Bereich sooo viele positive Bewertungen abseits von AGA hat) etwas reißen zu können.

Ja, ich bin Anfang 30 und NW5, das ist schon krass und sieht kacke aus. (Aber sofern ich das bei der Kahlrasur alle 5 Tage beobachten kann, hat sich seit den 6 Jahren Haarteil oben nicht soooo viel verschlechtert, war also schon mit 26 Jahren NW5).

Ein Fernziel könnte z.B. sein, in ein paar Jahren (z.B. 2016/17) den Haarkranz wieder so dicht zu haben, dass er als Donor für eine Haartransplantation (mit der dann besten Methode) dienen kann, mit der ich meine Tonsur auffüllen kann. Tonsur ist Katastrophe bei mir, Haarline/GHE/Front ist alles halb so wild. Aber hinten hab ich ne Pläte mit 10cm Durchmesser, von (fast) NIX mehr wächst... (ungefähr so viel wie bei yoda's Anfangsbild vor Progy, aber halt nicht so riesige Fläche wie er). Wenn ich durch jetzige NEM und Topica (evtl. auch oral/systemisch etwas) plus in ein paar Jahren HT so weit komme, dass ich mit 37 Jahren NW2 bin, wäre das schon geil.

Ich hatte das hier schon mal angesprochen, dass mir (für's Gewissen oder so) grünes Licht von einer "medizinisches Autorität" helfen könnte, bevor ich Dut + RU nehme. Aber vielleicht ist das auch Quatsch und ich sollte einfach bestellen und auf "eigene Gefahr" loslegen. Naja, zuerst mal wird jetzt Sikapur Liquidum bestellt (gibt es einen Grund, WARUM es Liquidum sein soll??) und weitere NEM genommen, dann mal gucken.

---

---

Subject: Aw: Kieselsäure, Biotin, R-ALA und Ket-Shampoo?  
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 19 Feb 2014 00:10:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn es wirklich schon so weit und in so jungen Jahren so fortgeschritten ist wäre es besser sich damit abzufinden. die Chancen dass da wieder was zurück kommt sind einfach nicht hoch. va wenn du mit 26 blank warst. und selbst wenn einen wirklich vollen Schopf wirst du mit den

heutigen Methoden nicht mehr bekommen außer du bist der mega finasterid responder.

---