
Subject: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen
Posted by [mcalex](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:34:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

wie einige vielleicht mitbekommen haben, habe ich vor einiger Zeit Fin abgesetzt und bin nur noch topisch weitergefahren. Soweit so gut. Kein eklatanter Haarausfall seitdem, aber auch keine Verbesserung (eher leichte Verschlechterung, aber kein Gau).
Nun sieht mein Grundregimen aktuell wie folgt aus:

7 ml Minox (5% Kirkland)
7 ml Bifon
1-2 ml PG
1 Dutasterid Kapsel (traumhaft wie die sich lösen und weniger NW im Vergleich zu Tabletten)
350 mg RU

jeden Abend 2-3 ml vor dem zu Bett gehen.

Außerdem alle 2 Tage KET in Iso und PG gemischt 2-3 ml für 45 Minuten.

Nun möchte ich folgende NEM ergänzen. Was mir noch fehlt sind die Einnahmemenge (1.84 ca. 95 kg momentan, ewig nicht mehr pumpen gewesen, sch. Projekt).

Sigapur Silicium gel
MSM
Biotin
Zink

Tatsächlich sollen die NEM eher die Haarqualität steigern, statt Wuchs zu fördern.
Es gab mal eine tolle Liste aller NEM aber die finde ich nicht mehr...

Würdet ihr noch mehr ergänzen? Weitere Vitamine (hab noch A-Z vom Bodybuilding hier liegen), BCAA?
Und wie viel MSM, Biotin und Zink sollte es sein?

Ich bin für alle NEM Tipps dankbar. Bin da auch für alles offen, gern auch topisch (Rizinusöl??). Am besten natürlich wenn es dann in meine Mischung oben passt.

Vielen Dank!

Subject: Aw: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen
Posted by [ru-power](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:37:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bringt leider alles nichts.

Subject: Aw: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen

Posted by [mcalex](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:41:23 GMT

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

Bei vielen bringt auch RU nichts, bei dir schon.

Naja fairerweise ist RU sicher wesentlich potenter. Aber malcanum hat doch bspw. enorm durch Silicium profitiert.

Subject: Aw: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen

Posted by [Lennox](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:43:35 GMT

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

mcalex schrieb am Wed, 25 March 2015 19:34Hallo zusammen,

wie einige vielleicht mitbekommen haben, habe ich vor einiger Zeit Fin abgesetzt und bin nur noch topisch weitergefahren. Soweit so gut. Kein eklatanter Haarausfall seitdem, aber auch keine Verbesserung (eher leichte Verschlechterung, aber kein Gau).

Nun sieht mein Grundregimen aktuell wie folgt aus:

7 ml Minox (5% Kirkland)

7 ml Bifon

1-2 ml PG

1 Dutasterid Kapsel (traumhaft wie die sich lösen und weniger NW im Vergleich zu Tabletten)

350 mg RU

jeden Abend 2-3 ml vor dem zu Bett gehen.

Außerdem alle 2 Tage KET in Iso und PG gemischt 2-3 ml für 45 Minuten.

Nun möchte ich folgende NEM ergänzen. Was mir noch fehlt sind die Einnahmemenge (1.84 ca. 95 kg momentan, ewig nicht mehr pumpen gewesen, sch. Projekt).

Sigapur Silicium gel

MSM

Biotin

Zink

Tatsächlich sollen die NEM eher die Haarqualität steigern, statt Wuchs zu fördern.

Es gab mal eine tolle Liste aller NEM aber die finde ich nicht mehr...

Würdet ihr noch mehr ergänzen? Weitere Vitamine (hab noch A-Z vom Bodybuilding hier liegen), BCAA?

Und wie viel MSM, Biotin und Zink sollte es sein?

Ich bin für alle NEM Tipps dankbar. Bin da auch für alles offen, gern auch topisch (Rizinusöl??). Am besten natürlich wenn es dann in meine Mischung oben passt.

Vielen Dank!

Ich hoffe für deine Haare natural-bodybuilding (außer HGH)

Subject: Aw: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen

Posted by [mcalex](#) on Wed, 25 Mar 2015 18:44:14 GMT

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

Ja sicher, mit Vitaminen stoffen wird schwierig.

Bodybuilding war auch leicht übertrieben. Aber zu Glanzzeiten schön MAX-OT trainiert und über 100kg drauf gehabt bei wenig Fett. Jaja Student müsste man nochmal sein.

Subject: Aw: Minox + RU + DUT + Ket mit NEM ergänzen

Posted by [krx](#) on Wed, 25 Mar 2015 19:23:19 GMT

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

mcalex schrieb am Wed, 25 March 2015 19:44Ja sicher, mit Vitaminen stoffen wird schwierig. Bodybuilding war auch leicht übertrieben. Aber zu Glanzzeiten schön MAX-OT trainiert und über 100kg drauf gehabt bei wenig Fett. Jaja Student müsste man nochmal sein.

Am Besten noch MIT Haaren
