
Subject: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Wed, 09 Dec 2015 20:52:51 GMT

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

Hi Leute,

das ist mein Regime

- Jeden Morgen Regaine Schaum 5% (ist gut zum Haare stylen)

Jeden Abend abwechselnd jeweils einen Tag:

(1)

Minox 5% + Azelaic Acid + Vitamin A Palmitat + Himbeerketon

und im Anschluss noch

Ket Lotion aus Creme mit 99% Isoprop

(2)

Lipogaine

und im Anschluss noch

Rizinusöl + Stemox

Ist kein einfaches Regime und ich überlege es zu vereinfachen, sodass ich abends immer nur noch 1x etwas auftragen muss und nicht 2x.

Ich habe nur Angst, dass wenn ich zuviel miteinander mische, dass es dann die Wirkung verliert... Die Ket Lotion muss vermutlich separat bleiben. Aber kann ich vielleicht das Lipogaine mit Rizini & Stemox sinnvoll mischen?

Zur Wirkung: Mir fallen keine Haare aus (seit einigen Jahren Stillstand, bin jetzt 27, am Anfang nur Minox genommen). Habe schon etwas größere GHE, aber sonst keine Probleme. Mein Haaransatz hat sich definitiv verbessert und ist etwas nach vorne gerutscht. Zahlreiche neue Terminalhaare an der Haarlinie, also tut sich schon ein bisschen was. Aber von GHEs zuwachsen kann man nicht sprechen. Aber dauert vielleicht auch noch ein wenig. Den größten Boost habe ich vermutlich durch KET erreicht. Bei den anderen Dingen bin ich mir nicht sicher, ob es sich überhaupt lohnt....

Was meint ihr??

VG

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Dec 2015 21:30:05 GMT

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

ich frage mich nur ...wohin willst du dir das ganze Zeug draufkanllen

die kopfhaut ist doch kein schwamm

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [licher](#) on Thu, 10 Dec 2015 00:33:59 GMT

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

GHE2013 schrieb am Wed, 09 December 2015 21:52

... Schaum 5% (ist gut zum Haare stylen)

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Thu, 10 Dec 2015 12:28:52 GMT

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

Was würdest du vorschlagen Pilos???

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Thu, 10 Dec 2015 14:10:02 GMT

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

Kann ich mischen:

- 1) 20ml Lipogaine + 20g KET + 10mL Rizi
- 2) 30ml Minox + 30ml Stemox + 2g AA + 32 tropfen VitA + 0,06g Himbeerketon

Sind die Mischungen zu groß und/oder zu bunt?

Danke

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Sun, 13 Dec 2015 13:00:57 GMT

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

Ich würde mich noch über etwas Input freuen. Weiß nicht ob mein Regimen so wirklich sinnvoll ist. Bis jetzt habe ich folgendes gemacht:

(1) Mix aus Lipogaine (20ml), Stemox (20ml), RÖ (10ml)

(2) Minox + AA + VitA + Himbeerketon - Ich überlege ob diese Mischung so Sinn macht und ob ich noch KET mit dazu geben sollte.

Oder einfach nur Minox + KET und den AA, VitA, Himbeerketon sparen. Ich weiß halt nicht ob es der Mehraufwand wert ist. Lieber einfacher machen das Ganze?

Danke

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Dec 2015 13:08:10 GMT

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

zu viel rö

und keine mengenangaben...wie kann man das was sagen

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [lichar](#) on Sun, 13 Dec 2015 13:12:41 GMT

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

Warum minox mit Ket mischen??

Ket soll soll doch nur 30min drauf und minox nicht abwaschen. Oder gibts da nen unterschied bei der ket creme?

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Sun, 13 Dec 2015 13:17:03 GMT

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

Danke für deine Antwort...

Wie viel RÖ würdest du reinmischen?

Lipo 20/Stemox 20/RÖ 5 ?

Zur anderen Mischung

60mL Minox

2g AA

0,06g Himbeerketon

32 Tropfen VitA

-> Aus einem anderen Thread hab ich entnommen, dass man vielleicht noch 25g KET Creme dazugeben könnte. Ist das korrekt und sinnvoll?

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Sun, 13 Dec 2015 15:31:19 GMT

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

Die KET Creme kann über Nacht drauf bleiben... die Lotion aus dem Shampoo sollte wieder raus....

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Mon, 14 Dec 2015 21:03:08 GMT

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

Push

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Dec 2015 22:32:20 GMT

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

GHE2013 schrieb am Sun, 13 December 2015 15:17

Wie viel RÖ würdest du reinmischen?

Lipo 20/Stemox 20/RÖ 5 ?

ja

Zitat:Zur anderen Mischung

60mL Minox

2g AA

0,06g Himbeerketon

32 Tropfen VitA

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/346222/#msg_346222

Zitat:-> Aus einem anderen Thread hab ich entnommen, dass man vielleicht noch 25g KET Creme dazugeben könnte. Ist das korrekt und sinnvoll?

das wird zu dick.....

Subject: Aw: Was haltet ihr von meinem Regime und wie vereinfachen?

Posted by [GHE2013](#) on Tue, 15 Dec 2015 06:59:23 GMT

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

Danke.

Siehst einen Nutzen in der Mischung Minox+AA+VitA+HK oder wäre aus Vereinfachungsgründen eine einfache Lotion aus Minox+KET sinnvoller? Sonst muss ich eben 2x schmieren, erst mein Minox Topical und danach noch die Lotion -> hier wären wir wieder beim Thema Kopfhaut ist kein Schwamm!
