
Subject: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 06:43:20 GMT

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

Hallo!

Seit 1,5 Monaten nehme ich nun RU und meine Haare sind in dieser Zeit extrem viel dünner geworden statt irgendwelcher positiven Effekte juckt es nur.. hab dann mal gegoogelt und mir ist aufgefallen, dass es nahezu keinen richtig dokumentieren RU Treatment Test gibt. Selbst der so oft zitierte von Hellouser ist doch auch für die Tonne, weil dieser auch gleichzeitig mit Minoxidil anfang, was sagen dann bitte die vorher nachher Bilder über die Wirksamkeit von RU?

Bin mir unsicher ob ich weiter mache, wenn das mit der diffusen Ausdünnung so weiter geht hab ich innerhalb von 7 Monaten von NW1 auf NW5! Oder kann es sich um Shedding halten?

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 23 Sep 2018 07:02:53 GMT

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

Ich glaub bei NW1 wären viele hier noch überglücklich.

RU sowie ander Mittel benötigen etwas Zeit. 3 Monate solltest du es schon durchziehen, besser wären 6, bis du was siehst.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [dreg](#) on Sun, 23 Sep 2018 07:16:45 GMT

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

Seine Frage war aber ja eigentlich ob es bei irgendjemandem nachweislich was bewirkt hat , also im Idealfall auch mit Vorher - Nachher Bildern?!

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 07:34:23 GMT

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

Sorry etwas dumm formuliert. Anfang dieses Jahres hatte ich noch NW1 und jetzt bin ich bei ca NW 2,5 mit diffuser Ausdünnung. Wenn das Tempo aber so weiter geht dauert es nur noch ein halbes Jahr bis zur glatze. Wie kann das bitte so schnell gehen? Ich kam mit NW 2,5 ganz gut zurecht, aber seit ich mit RU angefangen habe dünnen die Haare so krass aus, das ist einfach nicht mehr normal. Hab gefühlt in einem Monat 50% der Dichte verloren

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Hairless29](#) on Sun, 23 Sep 2018 08:38:17 GMT

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

Kann es vlt an einer anderen Krankheit liegen? von NW 1 auf NW5 so schnell klingt krass^^

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 08:46:34 GMT

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

Bilder von NW1 und aktuell (NW2,5)
bei dir wären vllt hilfreich mit Monats-
Angabe.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Erfurter1992](#) on Sun, 23 Sep 2018 09:37:50 GMT

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

Ich bin mal so unverschämt und sage das RU von der Wirkung her mit Ket vergleichbar ist.
Bei den meisten ist es eher die Verzweiflung und der gute Glauben :roll: die sie an eine Wirkung glauben lassen.

Ru ist einfach zu schwach und unpotent.

Fin Dut Minox und Ket sind die einzigen Mittel die NACHWEISBAR gegen Aga wirken.

Da kann der Sonic mit seinen 45 Jahren und dementsprechend milder Aga gerne sagen das RU ihm die Haare gehalten hat, aber wer sagt das seine „Aga“ nicht auch ohne RU gestoppt wäre.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 09:47:57 GMT

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

für mich wäre RU alleine deshalb schon
außen vor, da man es NUR (illegal) aus
dem Ausland bekommt und auch nicht
von einem offiziellen Hersteller, der die
Echtheit garantiert. Da waren die indischen
DUT-Tabs in Original-Blister noch richtig
seriös dagegen...

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 10:32:50 GMT

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

Weiterhin die Frage: Haben wir hier Leute außer Sonic denen RU was gebracht hat?

Ja das ist eben ein Problem. Vllt habe ich RU bekommen, vllt aber auch nur weißes Pulver und schmiere dann jeden Abend Alkohol und PG auf meinen Kopf was sicherlich auch nicht förderlich ist. Gefühlt wurde da vom RU Hersteller in Foren Werbung gemacht, indem sie respektierte Nutzer dafür bezahlt haben das Zeug in den Himmel zu loben.

Googelt bspw. mal nach "Moreplatesmoredates RU58841" und sucht seine before after Pictures und sagt mir mal bitte dass das nicht kommerziell aufgebaut ist. Ich werde RU jetzt noch die restlichen 1,5 Monate benutzen und euch dann vorher nachher Bilder zeigen! Wenn es nicht besser geworden ist dann werde ich mit Minoxidil anfangen.. hab allerdings mega Angst vor dem Shedding. Wenn man eh schon dünne Haare hat ist es doch gut möglich dass man während des Shedding fast nichts mehr hat oder?

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 10:37:51 GMT

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

wenn du shedding durch minox bekommst,
sei doch froh! besseren Beweis, dass der
wirkstoff enthalten ist und auch bei dir
wirkt, kannst du kaum bekommen ;)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 10:39:56 GMT

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

Ja sicherlich, aber für mein Beruf ist mein optisches Erscheinungsbild sehr wichtig, da kann ich nicht plötzlich extrem dünne Haare haben. Auch wenn es nur für zwei Monate ist..

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 10:50:23 GMT

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

nehm dir zur not urlaub
danach wirst du viel
viel besser aussehen ;)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Ulfi](#) on Sun, 23 Sep 2018 10:53:23 GMT

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

chess schrieb am Sun, 23 September 2018 12:50nehm dir zur not urlaub
danach wirst du viel
viel besser aussehen ;)

Korrekt! Urlaub, Urlaaub in Itallieeeeenn!! Mit den Eltern, sechundaaachtzig!!!

Wird schon min Jung, mach dir nicht so viele Gedanken. Hinten kackt die Ende, solcherlei Dinge kommen nicht von heute auf morgen.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 11:11:00 GMT

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

@Chess

Denkst du wenn ich den Schaum abends nehme reicht das?
Wann ist denn die kritische Sheddingphase?

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Grashüpfer](#) on Sun, 23 Sep 2018 11:15:48 GMT

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

Ich hab ähnliche Erfahrungen gemacht, mit ru angefangen, super schnell ausgedünnt und zusätzlich Fin genommen.

Daher kann ich nicht sagen, ob es alleine gewirkt hätte.

Beides zusammen hat aber sehr gut funktioniert und ich denke, dass ru da eine Rolle gespielt hat.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 11:22:25 GMT

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

Denkst du dass die schnelle Ausdünnung mit RU zusammen hängt?

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 11:25:27 GMT

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

olahnwest schrieb am Sun, 23 September 2018 13:11@Chess

Denkst du wenn ich den Schaum abends nehme reicht das?
Wann ist denn die kritische Sheddingphase?

glaube erste 4-10 wochen. aber: nicht bei jedem.
ich habe shedding zb gar nicht bemerkt bei mir.
trotzdem hilft es.

der schaum ist prinizpiell okay. manche hautärzte
ziehen ihm der lösung sogar vor. aber: er ist
deutlich teurer. und bei längeren haaren geht
viel an der kopfhaut vorbei. zumindest war das
mein gefühl... sprich du hast mehr "ausschuss"
als bei der lösung via pipette.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?
Posted by [Westhair](#) on Sun, 23 Sep 2018 13:52:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmals zur Ausgangsanfrage: Hatte hier im ganzen Forum jemand mit RU Erfolg?

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?
Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 13:54:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schwört auf RU.
Jedoch gibt es Zweifel, ob er
ohne RU den gleichen Effekt
haben würde (siehe oben)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?
Posted by [Ulfi](#) on Sun, 23 Sep 2018 14:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

olahnwest schrieb am Sun, 23 September 2018 15:52
Nochmals zur Ausgangsanfrage: Hatte hier
im ganzen Forum jemand mit RU Erfolg?

RU-Power hatte doch guten Erfolg oder habe ich das falsch in Erinnerung? Wie so oft hat aber auch er glaube ich massiv weiteres geschmissen (FIN etc.) Kann aber auch sein dass ich mich irre, kannst ja mal die Geschichte von ihm durchforsten.

Allgemein sind AGA-technisch (und auch sonst) RU und Co. eben grundlegend experimentelle Geschichten. Du wirst keinen Erwartungswert bekommen, da keiner ne ordentliche Studie zu gefahren hat soweit ich weiß.

Ansonsten hat Sonic nach eigenen Angaben nach einer Haarausdünnung im Rahmen eines

Absetzens von FIN zu (ich glaube) RU only (oder war da noch Minox mit im Boot??) gegriffen und damit auch Erfolg gehabt. Allerdings ist Sonic für mich AGA-technisch ein Sonderfall, ich kann beim besten Willen nicht so wirklich was bei ihm erkennen was über das altersbedingte (nicht mit der "klassischen" AGA zu verwechselnden) Musterung übereinstimmt. Bin mir bei ihm nicht sicher ob das wirklich jemals ne ausgewachsene AGA geworden wäre respektive überhaupt irgendwie was war außer Hysterie.

Bestens, Ulf

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [chess](#) on Sun, 23 Sep 2018 14:31:55 GMT

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

mir kommt RU halt etwas vor wie Seti. einige wenige berichten von tollen erfolgen, viele andere haben teures Geld für wirkungsloses zeug gezahlt... ob das an fälschungen liegt oder daran, dass der wirkstoff einfach doch nicht so toll bei vielen wirkt, fraglich.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Gast](#) on Mon, 24 Sep 2018 17:07:24 GMT

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

Einige meinen halt es hilft, viele sagen es hält allerhöchstens den Status. Soviel regrowth Storys hab ich nicht gesehen und ich hab das komplette Ami Forum durchgeforstet. Was ich allerdings gesehen habe waren regrowth Storys mit Bildern durch Fin wo leute anschließend nach absetzen den Status mit Ru über Jahre hinweg halten konnten.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Grashüpfer](#) on Mon, 24 Sep 2018 20:03:57 GMT

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

Ru scheint bei denjenigen zu helfen, die eher schwache aga haben, oder schon etwas länger mit Fin dabei sind und dann wechseln. Leider gibt es niemanden, der ru ausschließlich benutzt hat von Anfang an.

Andererseits scheint es einige User zu geben, bei denen immer niedrigere Mengen von Fin funktioniert haben und die dann mit ru weiter gemacht haben. El duterino, ru Power, Desmond ect.

Ich kann im Moment keine Links vorhalten. Ich habe aber im Hinterkopf, dass ru stärker an den Androgen Rezeptor bindet als Testosteron aber DHT noch noch einmal eine Größenordnung stärker ist.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [PaulBerg](#) on Mon, 24 Sep 2018 20:13:01 GMT

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

es würde vielen ja auch reichen wenn RU wirklich "nur" den status erhält.

Dann könnte man mit 1 Jahr Fin versuchen Neuwuchs zu bekommen und anschließend mit RU halten. (so ist mglw mein Plan)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 25 Sep 2018 09:13:20 GMT

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

olahnwest schrieb am Sun, 23 September 2018 15:52 Nochmals zur Ausgangsanfrage: Hatte hier im ganzen Forum jemand mit RU Erfolg?

Ja einige und viele haben auch davon berichtet. Bei mir wirkt RU super, allerdings habe ich es wieder abgesetzt da es meine Augen und die Haut um die Augen herum stark austrocknet und mein Gesicht hässlicher macht. Bereits eine Woche nach absetzen sieht alles wieder viel gesünder und die Haut um die Augen herum deutlich praller aus. Das wird sich im Laufe der Zeit noch stärker bessern. RU Only wirkte bei mir super, es gab sofort innerhalb kürzester Zeit sichtbaren Neuwuchs/Nachwuchs in der Front, dort wo bereits knapp 6 Jahre keine Haare mehr waren nach dem starken SE. Kürzeste zeit heißt nach bereits 2-3 Wochen waren dort ein paar mm lange Haare, kein scherz. Die Haare wurden sofort gesünder und kräftiger. Leider wurde ich zu gierig und habe etwas dut dazu genommen, dass zerschoss mir den Status und verschlechterte meine AGA von jemanden der ein guter NW 1.5 war mit nur Ausdünnung in der Front zu einem NW 2.5. Danach wirkte RU Only auch tatsächlich nicht mehr Stark genug. In Kombi mit Minox, Ket und etwas Diclo war ich dann auf dem Weg zum NW 1-0.5 und hatte den besten Status seit Jahren, extrem dichte haare und es wuchs meine komplette Haarlinie nach, allerdings setzte ich damals dann schon RU ab, wegen der Augen. Und auch jetzt zeigt sich wieder, ohne RU kann ich nicht halten. Die nachwachsenende Haare in den GHE beginnen nach 2-3 Wochen auszufallen und sind dann nach weiteren 2 Wochen futsch. 30-50 mg RU wirken wie beschrieben äußerst effektiv beim mir, aber bereits 15 mg verursachen die beschriebenen Probleme. Interessant ist auch, dass einige Zeit die ich auf RU bin, die Haut um die Augen SE artig wird. Ich kann unter den Augen und in den Augen Ecken zur Nase hin eine richtige Schicht Haut wegkratzen, wirklich viel. Ich habe auch meine Freundin das ganze beobachten lassen. Sie sagte mir oft Bescheid wenn ich diese weisliche Schicht unter den Augen hatte. Also extrem trocken, etwas faltig und eine schuppige Schicht drauf. Nach einiger Zeit ohne RU verschwindet das ganze. Ganz merkwürdig. Nun versuche ich mit lange einwirkender Ket Lotion und dem restlichen Regimen etwas zu reißen und sobald es geht etwas neues effektives ins Boot zu holen das wohl möglich RU ersetzen kann. Also für ich wirklich schade das RU solche

Probleme macht. Aber es nimmt mir eine gute Augenpartie und verschlechtert Allgemein die Optik meines Gesichts und macht auch die Haut im Gesicht komisch und leblos aussehend.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Sinner85](#) on Tue, 25 Sep 2018 09:57:46 GMT

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

PaulBerg schrieb am Mon, 24 September 2018 22:13es würde vielen ja auch reichen wenn RU wirklich "nur" den status erhält.

Dann könnte man mit 1 Jahr Fin versuchen Neuwuchs zu bekommen und anschliesend mit RU halten. (so ist mglw mein Plan)
1 Jahr ist viel zu wenig für FIN 8)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 25 Sep 2018 10:49:51 GMT

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

Grasshüpfer schrieb am Mon, 24 September 2018 22:03Ru scheint bei denjenigen zu helfen, die eher schwache aga haben
Oder gar keine ;)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Piwie](#) on Tue, 25 Sep 2018 16:45:49 GMT

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

Hier gab es doch mal eine Umfrage, da habe ich eine 50/50 Quote in Erinnerung. Ich muss es ca 1 mal im Jahr nachbestellen und ich hasse diesen Moment, weil ich mich jedes mal frage ob ich nun anständige Ware bekam.

Bei mir ist es ähnlich wie bei Obes, gute Wirkung aber mit der Zeit auch hohe Augentrockenheit (vorallem im Auge, aber auch Haut drumherum). Obes, hast du mal normale Feuchtigkeitscreme über nacht auf die Augen geschmiert? Manchmal sieht man nach dem Aufstehen etwas verquollen aus, die Haut ist dann aber zumindest wieder weicher.

So wirklich glauben tut man mir das hier auch nicht, also weder das es hilft, noch das mit den Nebenwirkungen :lol: kurios.. ist mir aber auch Wurst, mehr als berichten kann ich nicht.

Edit: <https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/30749/>

und hier https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/406758/#msg_406758

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Grashüpfer](#) on Tue, 25 Sep 2018 18:05:28 GMT

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

Obes89 schrieb am Tue, 25 September 2018 11:13

Ja einige und viele haben auch davon berichtet. Bei mir wirkt RU super, allerdings habe ich es wieder abgesetzt da es meine Augen und die Haut um die Augen herum stark austrocknet und mein Gesicht hässlicher macht.

Hast du Mal über cb0301 nachgedacht? Ist leider sehr teuer, aber wenn ru bei dir wirklich hilft... Ist außerdem schon in Phase 3 für Akne.

Ich kanns bei mir auch nicht wirklich sagen. Ich habe das Gefühl ru hilft und zeigt bei mir Synergie mit Fin, aber wer weiß...

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Lennox](#) on Wed, 26 Sep 2018 16:06:52 GMT

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

Wenn ich mir ein Medi aussuchen müsste wäre es RU.

(aber würde versuchen heimlich noch minox reinzuschmuggeln)

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Tom10](#) on Mon, 01 Oct 2018 13:05:32 GMT

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

Ich bin auch etwas skeptisch gegenüber RU.

Erstens wenn es was bringen würde, wäre es schon längst auf dem Markt. Zweitens, RU wird oft kombiniert mit anderen Mittel, somit kann man gar nicht sagen ob es was bringt.

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 01 Oct 2018 14:03:50 GMT

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

Tom10 schrieb am Mon, 01 October 2018 15:05Erstens wenn es was bringen würde, wäre es schon längst auf dem Markt.

Das ist doch gar keine schlüssige Begründung. :d

Zu Beginn hatte ich nur RU only im Programm und nach kurzer Zeit konnte ich Verdichtung und Neuwuchs in den GHE feststellen. Bei mir hat RU only also definitiv gewirkt. Allerdings hatte ich auch recht früh mit der Therapie begonnen. Aber das ist ja mit allen Therapiemöglichkeiten so, je eher man beginnt, desto besser die Erfolge. Habe RU dann jedoch absetzen müssen. Hatte auch Probleme mit den Augen (trocken und müde).

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [vmPFC](#) on Sat, 13 Oct 2018 07:55:09 GMT

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

Habe durch 2-3 Jahre RU keinen zusätzlichen Erfolg zu Fin & Minox feststellen können und entsprechend abgesetzt.

Denn der Stellenwert meiner Frisur ist mittlerweile sehr gering. Ich kann den Haarstatus ganz gut halten und konzentriere mich auf die "wichtigen" Dinge im Leben. Den Damen gefällt es offenbar. Ganz anders als in meiner Jugend kommen sie jetzt von ganz allein.

Merkwürdig, aber Menschen sind halt Affen (mit mehr Kulturleistungen als andere Affenarten).

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [PaulBerg](#) on Sat, 13 Oct 2018 08:08:11 GMT

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

vmPFC was und in welchen Mengen nimmst du dann derzeit um den status zu halten? Deine Signatur scheint nichtmehr aktuell zu sein, da RU auch noch dabei steht

Subject: Aw: Hat überhaupt irgendjemand nachweislich Erfolg mit RU?

Posted by [vmPFC](#) on Sat, 13 Oct 2018 08:34:20 GMT

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

Habe das mit dem Haaren die letzten 2 Jahre ziemlich schleifen lassen. Will da wieder ein wenig mehr Regelmäßigkeit/Disziplin reinbringen, weshalb ich heute auch hier ins Forum gucke.

Aber mal stichwortartig:

- oral: Fin alle paar Tage 2-4 ml aus einer 20ml Spritze mit darin gelöster 5mg-Tablette) -> sollte wieder auf täglich 1ml hinauslaufen
- topisch: Minox, Nizoral-Creme, 2 Dut-Tabletten auf insg. 60 ml (+ Bifon und Minzöl, um deren Reste zumindest noch zu verbrauchen); mit dem Schmierer bin ich allerdings so undiszipliniert geworden, dass es mitunter nur 1-2x je Woche vorkommt -> soll sich ändern, nervt aber einfach unterwegs.
- RU habe ich rausgenommen, weil Bestell- und "Zubereitungs"aufwand etc. außer Verhältnis zum subjektiv gefühlten Nutzen standen.

Hoffe, das beantwortet alles :)
