

---

Subject: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [Nemeswiss](#) on Thu, 28 Jul 2022 01:12:25 GMT

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

---

Ursprünglich wollte ich nach folgendem Schema Ket und Criniton als Rinse-Off Lotion im Wechsel ca. 1-3h unter Folie anwenden:

Tag 1: Ket  
Tag 2: Criniton  
Tag 3: Ket  
Tag 4: Criniton  
Tag 5: Ket  
Tag 6: Criniton  
Tag 7: Ket  
usw.

Nun sieht es in der Realität aber so aus, dass ich es nur jeden 2. Tag schaffe etwas aufzutragen.

D.h. ich kann eine der untenstehenden Varianten wählen:

Variante 1:

Tag 1: Ket  
Tag 2: -  
Tag 3: Criniton  
Tag 4: -  
Tag 5: Ket  
Tag 6: -  
Tag 7: Criniton  
usw.

Variante 2:

Tag 1: Ket  
Tag 2: -  
Tag 3: Ket  
Tag 4: -  
Tag 5: Ket  
Tag 6: -  
Tag 7: Ket  
usw.

Variante 3:

Tag 1: Criniton  
Tag 2: -

Tag 3: Criniton  
Tag 4: -  
Tag 5: Criniton  
Tag 6: -  
Tag 7: Criniton  
usw.

Momentan verfolge ich Variante 1, frage mich aber ob Variante 2 oder 3 vorteilhafter wären?  
Der Grund könnte sein, weil derselbe Wirkstoff öfters seine Wirkung entfalten kann, da in Variante 1 Ket und Criniton jeweils nur alle 4 Tage meine Kopfhaut benetzen, was zu wenig sein könnte.

Wenn es denn Variante 2 oder 3 sein soll, wäre Ket nach neustem Erkenntnisstand weiterhin zu bevorzugen oder sollte es heute besser Criniton sein?

Bin gespannt auf eure Meinung und würde mich auch über ein Feedback von Grossmeister @pilos freuen. :)

---

Subject: Aw: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [Nemeswiss](#) on Tue, 09 Aug 2022 12:29:16 GMT

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

---

Ich versuche nochmals mein Thema aufzugreifen und hoffe auf eine Rückmeldung @pilos :d

Die Thematik ist nicht nur für die Kombination Criniton und/oder Ket relevant, sondern es geht auch generell darum ob häufigere Verwendung eines Wirkstoffes vorteilhafter ist, als im Wechsel mit mehreren Wirkstoffen, wobei die Häufigkeit des Auftragens jedes einzelnen Wirkstoffs mit der Zunahme der Anzahl Wirkstoffe sinkt.

Wenn man das pauschal so nicht sagen kann, wäre wie initial gefragt dann der spezifische Fall Criniton und/oder Ket für mich von besonderem Interesse.

Danke für euer Feedback :o

---

Subject: Aw: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [PeterBurger](#) on Tue, 09 Aug 2022 14:34:47 GMT

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

---

Pilos und auch einige andere User haben schon erwähnt, dass Ket und Criniton auch für den Anwender geeignet sein müssen--> war glaub ich vor allem nur für Leute mit fettigem Haar. Andernfalls kann das ganze schnell eher kontraproduktiv werden. Benutz am besten mal die Suchfunktion und schau auch in die Selbsthilfe (da hat Pilos zu Ket und Criniton auch schon mal seine Meinung geäußert).

Wenn Ket und Criniton für dich geeignet ist bitte auch die Hinweise von Pilos beachten in der Selbsthilfe--> nicht länger als 30 Min-1h unter Folie!!! Zum anderen empfiehlt er die Mittel nicht parallel d.h. 2 gleichzeitig sondern sequenziell d.h. 1 Tag Ket und 1 Tag Crin aufzutragen.

Einige Nutzer empfehlen es mit Ket und Crin topisch nicht zu übertreiben, dass heißt obwohl förderlich bei fettiger Kopfhaut nicht jeden Tag zu verwenden--> benutzt lieber ein sanftes Shampoo um die Kopfhaut zu pflegen und ihr eine Pause von den Topicals zu geben z.B. sanfte Shampoos für Babys oder andere spezielle Shampoos für empfindliche Kopfhaut (Empfehlungen findest du über Suchfunktion).

---

Subject: Aw: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Aug 2022 14:37:39 GMT

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

weiß doch keiner

probier es aus

zumal die konzentration vom rosmarinöl im criniton so hoch ist, wie in der minox-cineol-studie

---

Subject: Aw: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [Nemeswiss](#) on Tue, 09 Aug 2022 20:17:41 GMT

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

Okay danke, dann beleib ich erst mal bei Ket und Criniton im Wechsel (Variante 1) und beobachte. :thumbup:

---

Subject: Aw: Weniger ist mehr? Ket und/oder Criniton im Wechsel oder nur eines davon?

Posted by [bergerdapc](#) on Tue, 09 Aug 2022 20:25:33 GMT

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

bei mir ist die Criniton schon recht kritisch; nach dem Runterwaschen von dem Zeug nen bissle Feuchtigkeitscreme auf

die Kopfhaut auftragen schadet ja dann nicht in Bezgu auf HA ?

Das Ket vertrag ich von der Kopfhaut her wirklich sehr gut, gar keine Probleme damit - im Gegensatz zum Criniton (und

das will ich halt auch wirklich dauerhaft anwenden)

---