
Subject: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)
Posted by [Casey](#) on Sat, 14 Oct 2023 10:04:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

mich würde mal eure Meinung zur Effektivität meines Regimes interessieren. Das ist nämlich wahrscheinlich viel "Bro-Science" dabei.

Meine aktuelle Routine:

- 2-3x/Woche Rosmarinöl-Mix mit Kürbiskernöl
- EOD Saw Palmetto Shampoo
- 1x/Woche Dermaroller (aktuell 0,5mm, werde aber demnächst auf 1,5mm und nur noch alle 14 Tage gehen)
- daily 500mg Sägepalmenextrakt morgens und abends 1 Kapsel Kürbiskernextrakt

Das zieh ich so seit ca. 3 Monate durch. Auffällig ist, dass sich mein Haarausfall extrem beschleunigt hat. Kann das Shedding sein? Vom Zeitraum könnte es in etwa hinkommen... evtl. in Kombination mit saisonalem Haarausfall im Frühherbst und deshalb gerade so extrem.

Möchte demnächst noch mit Stemox+Redensyl beginnen. Nächstes Jahr habe ich meine erste HT geplant.

Von Minox und Fin halten mich die NW ab...

Frage: Hab ich mit diesem Regime überhaupt Chance auf Erfolg oder schmeiß ich nur Geld aus dem Fenster?

Muss ich über meinen Schatten springen und zumindest mal Fin topisch probieren?
bin sehr verzweifelt aktuell.

Danke für euer Feedback! :)

Subject: Aw: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)
Posted by [Tony R](#) on Mon, 16 Oct 2023 20:33:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommt drauf an was du unter Erfolg verstehst, Regrowth wirst du niemals damit haben, da musst du schon fin/Min, Ru etc nehmen, selbst nach der Haartransplantation brauchst du etwas um die Haare halten zu können, eigentlich führt kein Weg an Fin vorbei, Stemox etc sind viel zu schwach, du könntest wenigstens Minoxidil nehmen, das hat eig das kleinste NW Profil.

Mfg

Subject: Aw: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)

Posted by [TomK](#) on Tue, 17 Oct 2023 04:55:35 GMT

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

Mit Redensyl und Stemoxydine hast du schon Chancen.

Je nachdem wie es jemand aufnimmt und es bei ihm wirkt.

Minoxidil ist halt so eine Sache.

Bei vielen hilft es.

Es gibt aber auch andere wo es nicht wirkt bzw. die nach der Anwendung am Ende noch weniger Haare haben als vor der Anwendung.

Wo ein Shedding auftritt und z.B. danach nichts mehr nachwächst.

Muss jeder für sich selbst entscheiden.

Subject: Aw: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)

Posted by [Icetea](#) on Tue, 17 Oct 2023 06:17:16 GMT

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

Finde dein Regime nicht besonders effektiv. Ich denke auch der Chirurg wird dich drauf hinweisen bei einer HT was effektiveres zu nehmen damit keine Lücken entstehen wenn der HA weiter geht.

Probier Fin/dut topisch evtl. in Kombi mit 1/Tag minox 5% topisch. Der Dermaroller ist noch das Beste würde aber nicht 1,5mm nehmen sondern eher so 0,6-1mm alle 2 Wochen. Sonst kann es bei der HT zu Problemen evtl. kommen wenn du Narbengewebe bekommst dadurch.

Subject: Aw: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)

Posted by [Blackster](#) on Tue, 17 Oct 2023 17:21:18 GMT

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

Das Shampoo ist überteuerter Mist und hilft generell nicht gegen AGA.

Und der Rest oral ist viel zu schwach.

Subject: Aw: Bewertung Regime (ohne Min+Fin)

Posted by [Casey](#) on Thu, 19 Oct 2023 21:50:21 GMT

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

Okay danke für eure Bewertung, sowas in der Art hab ich mir schon gedacht...

Dann würde ich mal Fin topisch versuchen. Wo bekommt man das denn am einfachsten her?

Oder lieber selbst mischen mit Stemox?
