
Subject: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Tue, 30 Jul 2024 20:14:17 GMT

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

Guten Abend,

ich bin 26 Jahre alt und hab ca NW2 und hatte ursprünglich den Plan das mit einer HT zu lösen. Nach Gesprächen mit 2 Ärzten wurde mir empfohlen, dass ich erstmal mindestens 2 Jahre warten sollte und Finasterid als Spray sowie Minoxidil als Tabletten nehmen sollte. Fynzur (Finasteride Spray) habe ich dann besorgt, aber Minoxidil benutze ich in Schaumform von Regaine.

Meine Routine besteht aktuell aus:

- Morgens - Mittags Minoxidil Schaum, mindestens 2 Stunden später jeweils 1 Sprüher Fynzur auf jeden Geheimratsecke und wenn ichs schaffe abends (mindestens 6 Stunden später nach dem Spray) nochmal Minoxidil.
- 1x wöchentlich Dermaroller
- ca 3x wöchentlich Haare waschen mit einem Standardshampoo vermischt mit einigen Tropfen Rosmarinöl + Rizinusöl

Das benutze ich nun seit ein paar Wochen und meiner Meinung nach fallen deutlich weniger Haare aus, besonders beim Waschen hab ich nicht mehr die Hand voller Haare.

Meine Fragen nun:

- 1: Zeigen Minoxidil Tabletten bessere Effekte oder reicht der Schaum? Bei Finasterid habe ich gelesen, dass das Spray nahezu die gleiche Wirkung hat bei deutlich weniger Nebenwirkungen.
- 2: Ist es korrekt, dass man das Fynzur Spray nicht einmassieren muss? (Im Gegensatz zu dem Schaum) Einfach sprühen und einwirken lassen.
- 3: Könnt ihr ein bestimmtes Shampoo empfehlen? Aktuell nutze ich ein Standard Shampoo, was ich schon immer nutze.

Habt ihr sonstige Tipps oder Ratschläge?

Mit freundlichen Grüßen

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Wed, 31 Jul 2024 00:30:24 GMT

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

1. Der Schaum sollte reichen - nur mein Gefühl. Benutze ihn seit 2016 mit guten Erfahrungen. Sowieso hast du bisher ja nur GHE.
Anscheinend hat Minox oral keine bessere Wirkung. Hier wird zumindest eine aktuelle Studiere diskutiert (neue Studien können natürlich andere Erkenntnisse bringen):

New study proves oral minoxidil is an overrated hair loss treatment

<https://www.youtube.com/watch?v=3YCNaxPrU-Y>
Oral Minoxidil fails against Topical Minoxidil in New Study?
<https://www.youtube.com/watch?v=wTri5Q9HyHM>

2. In der Packungsbeilage steht nichts von massieren, nur von sprühen. Habe gerade nachgelesen.

Ich finde das Spray sehr blöd. Du hast ja bis auf GHE noch dichtes Haar. Es wäre praktisch, überall auf den von Haarausfall gefährdeten Bereichen Fin aufzutragen, um auch dort, wo noch nichts verloren ging, vorzusorgen. Warum warten, bis hinter den GHE noch mehr ausfällt, bis dann "endlich" das Spray auf die Kopfhaut gelangen kann?

Im Forum liest man was von Spray öffnen, umfüllen und dann mit Pipette auftragen.

3. Hast du Schuppen oder irgendwie eine entzündete Kopfhaut? Dann Shampoo mit Ketoconazol mit 2% (z.B. Ketozolin). Wenn das nicht vorliegt, weiß ich nicht, ob dieses spezielle Shampoo hilft.

Bei ansonsten gesunder Kopfhaut gibt es kein Shampoo mit Anti-Haarausfall-Wirkung. Alles Marketing. Benutz einfach irgendein mildes deiner Wahl.

Sonstiges:

- Minoxidil und Fynzur ist das Wichtige in deiner Behandlung. Wahrscheinlich wirst du nichts außer Minox und Fin brauchen - es gibt sowieso Stand heute nichts besseres. Den Dermaroller kannst du dir fast sparen. 1) Macht der Roller im Gegensatz zum Dermapen ungünstige Narben (event. blöd für spätere HT), 2) gibt es keine gute Protokolle und Nachweise für den Dermaroller (wie viele Minuten, wie intensiv etc....alles viel zu variabel). Auch dein Rosmarinöl und Rizinusöl kannst du dir gegen Haarausfall sparen.

Kannst du vorher-nachher Fotos machen? Klar kann man den Effekt von Minoxidil und Fynzur nicht trennen, wäre aber trotzdem interessant

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Wed, 31 Jul 2024 01:56:22 GMT

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

SCWRG schrieb am Mi., 31 Juli 2024 02:301. Der Schaum sollte reichen - nur mein Gefühl.

Benutze ihn seit 2016 mit guten Erfahrungen. Sowieso hast du bisher ja nur GHE.

Anscheinend hat Minox oral keine bessere Wirkung. Hier wird zumindest eine aktuelle Studiere diskutiert (neue Studien können natürlich andere Erkenntnisse bringen):

2. In der Packungsbeilage steht nichts von massieren, nur von sprühen. Habe gerade nachgelesen.

Ich finde das Spray sehr blöd. Du hast ja bis auf GHE noch dichtes Haar. Es wäre praktisch, überall auf den von Haarausfall gefährdeten Bereichen Fin aufzutragen, um auch dort, wo

noch nichts verloren ging, vorzusorgen. Warum warten, bis hinter den GHE noch mehr ausfällt, bis dann "endlich" das Spray auf die Kopfhaut gelangen kann?
Im Forum liest man was von Spray öffnen, umfüllen und dann mit Pipette auftragen.

3. Hast du Schuppen oder irgendwie eine entzündete Kopfhaut? Dann Shampoo mit Ketoconazol mit 2% (z.B. Ketozolin). Wenn das nicht vorliegt, weiß ich nicht, ob dieses spezielle Shampoo hilft.

Bei ansonsten gesunder Kopfhaut gibt es kein Shampoo mit Anti-Haarausfall-Wirkung. Alles Marketing. Benutz einfach irgendein mildes deiner Wahl.

Sonstiges:

- Minoxidil und Fynzur ist das Wichtige in deiner Behandlung. Wahrscheinlich wirst du nichts außer Minox und Fin brauchen - es gibt sowieso Stand heute nichts Besseres. Den Dermaroller kannst du dir fast sparen. 1) Macht der Roller im Gegensatz zum Dermapen ungünstige Narben (event. blöd für spätere HT), 2) gibt es keine gute Protokolle und Nachweise für den Dermaroller (wie viele Minuten, wie intensiv etc....alles viel zu variabel). Auch dein Rosmarinöl und Rizinusöl kannst du dir gegen Haarausfall sparen.

Kannst du vorher-nachher Fotos machen? Klar kann man den Effekt von Minoxidil und Fynzur nicht trennen, wäre aber trotzdem interessant

Danke dir für die ausführliche Antwort. Das mit dem Spray verstehe ich, aber ich sprühe es mit dem Aufsatz schon auch ein Stück dahinter. Und Haarausfall ist denke auch schon besser geworden, obwohl ich es erst recht kurz nutze. Das mit dem Dermaroller höre ich zum ersten Mal. Habe sonst nur gelesen, dass der sogar gut gegen Narben ist sogar...und keine verursacht, wenn man ihn nicht zu oft nutzt. Habe auch schon Erfahrungsberichte gelesen, die drauf schwören dass der beim Haarwuchs eine positive Wirkung hat (in vielen Fällen auch Bartwuchs). Ansonsten kann ich auch auf den Dermapen wechseln, wenn der sinnvoller ist. Zum Shampoo muss ich sagen, dass ich keine Schuppen oder Entzündungen habe, aber ab und zu pickelartige Stellen/ kleine Punkte, welche nach wenigen Tagen wieder weg sind. Man sieht diese nicht sondern kann sie manchmal nur fühlen.

Vergleichsfotos kann ich dann mal in ein paar Monaten reinschicken, benutze ja erst seit kurzem die Medikamente

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Icetea](#) on Wed, 31 Jul 2024 05:55:23 GMT

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

Mikroneedling soll laut Studien schon was bewirken. Manche schwören darauf. Ich würde es dennoch eher als Ergänzung sehen und insbesondere in Kombination mit Mi Ix topisch (24h aber vorher und nachher mit fin/minox warten!)

Und ja nimm lieber den Dermapen und geh maximal 1,1mm tief (= 1,5mm mit dem Roller ungefähr)

Aber am besten etwas kürzere Nadeln zb so 0,7mm jede Woche.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Wed, 31 Jul 2024 13:08:59 GMT

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

Icetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 07:55 Mikroneedling soll laut Studien schon was bewirken. Manche schwören darauf. Ich würde es dennoch eher als Ergänzung sehen und insbesondere in Kombination mit Mi lx topisch (24h aber vorher und nachher mit fin/minox warten!)

Und ja nehm lieber den dermapen und geh maximal 1,1mm tief (= 1,5mm mit dem Roller ungefähr)

Aber am besten etwas kürzere Nadeln zb so 0,7mm jede Woche.

Danke.

Als Ergänzung sehe ich es sowieso, mache es auch max 1 mal die Woche.

Welchen Dermapen könnt ihr empfehlen? Bei Amazon gibts ja ne Menge verschiedene

Und zieht man die dann übers Gesicht während der automatisch regelmäßig reinsticht? Oder hebt man ihn immer an und drückt und auf die nächste Stelle?

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Icetea](#) on Wed, 31 Jul 2024 19:58:56 GMT

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

Haarverlust25 schrieb am Mi., 31 Juli 2024 15:08 Icetea schrieb am Mi., 31 Juli 2024 07:55 Mikroneedling soll laut Studien schon was bewirken. Manche schwören darauf. Ich würde es dennoch eher als Ergänzung sehen und insbesondere in Kombination mit Mi lx topisch (24h aber vorher und nachher mit fin/minox warten!)

Und ja nehm lieber den dermapen und geh maximal 1,1mm tief (= 1,5mm mit dem Roller ungefähr)

Aber am besten etwas kürzere Nadeln zb so 0,7mm jede Woche.

Danke.

Als Ergänzung sehe ich es sowieso, mache es auch max 1 mal die Woche.

Welchen Dermapen könnt ihr empfehlen? Bei Amazon gibts ja ne Menge verschiedene

Und zieht man die dann übers Gesicht während der automatisch regelmäßig reinsticht? Oder hebt man ihn immer an und drückt und auf die nächste Stelle?

Würde Gleitmethode empfehlen mit kreisenden Bewegungen paar mal über die selbe Stelle bis gerötet ist Kopfhaut und dann weiter

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Fri, 02 Aug 2024 01:18:42 GMT

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

Zitat:aber ich sprühe es mit dem Aufsatz schon auch ein Stück dahinter.

Wie meinst du das genau? Wo sprühst es ein "Stück dahinter"?

Sprühst es so auf den Kopf wie auf dem Bild (nur halt in die GHE)?

Der Dermaroller macht halt Mulden, der Dermapen Löcher:

<https://www.dermapenworld.com/blog/dermapen-microneedling-vs-dermaroller>

Vielleicht funktioniert es für einige, aber die Studienqualität zu Microneedling ist nicht gut. Und das ganze müsste man ja für immer durchhalten, sonst ist der potentielle Effekt ja weg. Fin und Minox, egal ob oral oder topisch, sind halt langfristig leichter anzuwenden und mit klarer Wirksamkeit.

File Attachments

1) [Fin_Spray.jpg](#), downloaded 677 times



Figure 1 Finasteride 0.25% spray applicator and mode of administration on the scalp.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Fri, 02 Aug 2024 03:01:20 GMT

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

Zitat:Welchen Dermapen könnt ihr empfehlen?

<https://dermida.de/needling/microneedling/dermapen-dermastamp/260/needlingpen-x-tra-control-elektrisch-kabellos>

<https://dermida.de/needling/microneedling/dermapen-dermastamp/302/dermapen-behandlung-komplett-set-professional>

Der funktioniert gut. Schau mal, ob du so einen woanders günstiger findest. Denn so wie aussieht, bestellen die Shops einfach alle vom selben Fabrikanten aus China...

Oder einfach das Microneedling seinlassen und ggf. 4 Sprühstöße Fin auftragen und schauen, was draus wird

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [lcetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 06:26:13 GMT

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

[quote title=SCWRG schrieb am Fr., 02 August 2024 03:18]Zitat:

Der Dermaroller macht halt Mulden, der Dermapen Löcher:

<https://www.dermapenworld.com/blog/dermapen-microneedling-vs-dermaroller>

Vielleicht funktioniert es für einige, aber die Studienqualität zu Microneedling ist nicht gut. Und das ganze müsste man ja für immer durchhalten, sonst ist der potentielle Effekt ja weg. Fin und Minox, egal ob oral oder topisch, sind halt langfristig leichter anzuwenden und mit klarer Wirksamkeit.

Deswegen würde ich aich den Dermapen empfehlen. Weniger Narbengefahr und schnellere Heilung und reißt weniger Haare raus da gerader Einstich. Geht somit auch tiefer deswegen geringere Nadellängen ausreichend.

Nein Microneedling ONLY ist laut paar Studien tatsächlich effektiver als Minoxidil only. Zb. hier <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29028377/> wurde es direkt in der selben Studie verglichen und war effektiver (Group 2 vs Group 1).

Außerdem in den Studien aus 2013 war Mikroneedling only effektiver als Minoxidil only in anderen Studien. Allerdings wurde es dort nicht direkt in der selben Studie verglichen.

Gibt auch Studien die kein Effekt von Mikroneedling only zeigen.

Insofern ist es immernoch unklar wie effektiv Mikroneedling alone jetzt wirklich ist.

Was aber jede Studie gezeigt hat ist dass minoxidil mit mikroneedling effektiver ist (auch mit 24h Pause dazwischen) als minoxiidl alone und zwar deutlich.

Insofern würde ich es mit minoxidil kombinieren da hat der dermapen definitiv seine Daseins Berechtigung. Es geht auch alle 2 Wochen. Einmal alle 2 Wochen sollte doch wohl jeder mal Abends schaffen wem seine Haare wichtig sind. Man braucht auch keine lange Nadeln. 0,6mm war sogar effektiver wie 1,2mm beim Dermapen bzw nicht schlechter

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32897622/>

Insofern ist es dann auch garnicht mehr so schmerzhaft. Ich nehme zb so 0,7mm jede Woche Dermapen und finde es fast schon als Entspannung hahah

Ob es nun wirkt weil Minoxidil tiefer eindringen kann (auch wenn 24h Pause dazwischen), ob es Sulfotransferase erhöht oder selber direkt Haarwachstum stimuliert und Fibrose löst oder von allem etwas ist ist noch nicht eindeutig geklärt. Zumindest ist er definitiv vorallem in Kombination wirkungsvoller als nur Minoxidil only ohne Nw in den Studien. Wer sicher sein will einfach 0,6-0,7mm jede zweite Woche oder jede Woche. Da entstehen auch keine Narben bei der Tiefe.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [lcetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 06:26:53 GMT

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

SCWRG schrieb am Fr., 02 August 2024 05:01 Zitat: Welchen Dermapen könnt ihr empfehlen?
<https://dermida.de/needling/microneedling/dermapen-dermastamp/260/needlingpen-x-tra-control-elektrisch-kabellos>
<https://dermida.de/needling/microneedling/dermapen-dermastamp/302/dermapen-behandlung-komplett-set-professional>

Der funktioniert gut. Schau mal, ob du so einen woanders günstiger findest. Denn so wie aussieht, bestellen die Shops einfach alle vom selben Fabrikanten aus China...

Oder einfach das Microneedling seinlassen und ggf. 4 Sprühstöße Fin auftragen und schauen, was draus wird

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Fri, 02 Aug 2024 16:13:00 GMT

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

Ich danke euch beiden für die ausführlichen Antworten @SCWRG und @Icetea

Ich würde gerne einen von Amazon nehmen alleine wegen der Garantie, habe dort diesen gefunden, was sagt ihr dazu?

<https://www.amazon.de/Elektrische-Microneedling-Bestauty-Stimuliert-Verbessert/dp/B0BW94VGN4>

Der sieht sehr ähnlich aus und würde ca 80€ kosten. Auf Amazon gibt es sehr viel Auswahl von 30€ bis 150€.

Und wie ich das Fynzur sprühe: Also der Aufsatz ist deutlich größer als die GHE, deswegen wird der Teil dahiner auch noch getroffen (auch wenn der Großteil wahrscheinlich auf die Haare geht).

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Fri, 02 Aug 2024 16:33:23 GMT

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

Zitat: Ich würde gerne einen von Amazon nehmen alleine wegen der Garantie, habe dort diesen gefunden, was sagt ihr dazu?

<https://www.amazon.de/Elektrische-Microneedling-Bestauty-Stimuliert-Verbessert/dp/B0BW94VGN4>

Sieht für mich in Ordnung aus!

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Fri, 02 Aug 2024 16:56:27 GMT

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

Danke.

Wie oft wechselt ihr den Aufsatz? Wirklich nach jeder Anwendung?

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Fri, 02 Aug 2024 17:14:32 GMT

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

Ich hab die Nadeln nach jeder Anwendung weggeworfen. Wollte keine Infektion für 2-3 € riskieren.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Icetea](#) on Fri, 02 Aug 2024 18:14:40 GMT

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

Meine Nadeln sind etwas teurer und ich nehme die bestimmt 4mal. Ich desinfiziere diese aber auch vor und nach jeder Behandlung

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Fri, 02 Aug 2024 19:08:19 GMT

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

Okay, dann ersetze ich den Roller mit dem Dermapen ab nächster Woche...muss mich nur noch für einen entscheiden, die Auswahl ist groß, weiß nicht ob so ein 100€ Ding zwingend besser ist als einer für 50€.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 03 Aug 2024 07:55:27 GMT

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

transfettsäuren vermeiden, für braten nur kokosöl oder ghee

Nährstoffreich essen, viele antioxidantien

Bin grosser fan von hochqualitativen tierischen Produkten wie Eier, die ein grosses

Nährstoffspektrum aufweisen

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Mon, 05 Aug 2024 19:31:36 GMT

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

Noch was anderes:

Wenn das Fynzur leer ist, meint ihr ich soll mir das nochmal holen oder gibt es bessere Alternativen für topisches Finasterid?

180 Sprayer kosten dort ca 90€

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [pilos](#) on Mon, 05 Aug 2024 19:33:48 GMT

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

es gibt immer preiswertere alternativen

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 05 Aug 2024 19:37:46 GMT

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

Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 03 August 2024 09:55transfettsäuren vermeiden, für braten nur kokosöl oder ghee

Oder Olivenöl. Selbst das deutlich billigere Rapsöl bietet viele Nährstoffe....

Kokos oder Erdnussöl hauptsächlich für asiatische Gerichte verwenden., weil Kokos zu heimscher Küche und dessen Aromen einfach null passt.

Aber ja, Genuss gilt als phöse.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Mon, 05 Aug 2024 20:10:19 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mo., 05 August 2024 21:37Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 03 August 2024 09:55transfettsäuren vermeiden, für braten nur kokosöl oder ghee

Oder Olivenöl. Selbst das deutlich billigere Rapsöl bietet viele Nährstoffe....
Kokos oder Erdnussöl hauptsächlich für asiatische Gerichte verwenden., weil Kokos zu heimischer Küche und dessen Aromen einfach null passt.

Aber ja, Genuss gilt als phöse.
Öl werd ich mal auf Rapsöl oder Olivenöl umstellen

Zum topischen Finasterid, falls Werbung hier nicht gern gesehen ist, würd ich mich freuen, wenn ihr mir PNs dazu schreibt, ich hole lieber was auf Empfehlung als auf gut Glück. Das Fynzur gefällt mir schon von der Anwendung her, aber wens billiger geht, gerne

Dankeschön

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Mon, 05 Aug 2024 23:28:07 GMT

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

Zitat:Wenn das Fynzur leer ist, meint ihr ich soll mir das nochmal holen oder gibt es bessere Alternativen für topisches Finasterid?
180 Sprayer kosten dort ca 90€

Fynzur kostet 74,54 €.

Es gibt billigere Alternativen, aber da jedes topische Finasterid eine andere Rezeptur hat, bin ich mittlerweile der Meinung, dass man sie nicht vergleichen kann. Also bei einem anderen Produkt müsstest du ggf. eine andere Menge auftragen (nur welche??).
Der Vorteil von Fynzur ist halt, dass genau das Produkt in einer Studie auf Wirksamkeit getestet wurde. Zusammensetzung und auch Produktaussehen ist zumindest identisch.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Mon, 05 Aug 2024 23:33:07 GMT

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

SCWRG schrieb am Di., 06 August 2024 01:28Zitat:Wenn das Fynzur leer ist, meint ihr ich soll mir das nochmal holen oder gibt es bessere Alternativen für topisches Finasterid?

180 Sprayer kosten dort ca 90€

Fynzur kostet 74,54 €.

Es gibt billigere Alternativen, aber da jedes topische Finasterid eine andere Rezeptur hat, bin ich mittlerweile der Meinung, dass man sie nicht vergleichen kann. Also bei einem Produkt müsstest du ggf. eine andere Menge auftragen (nur welche??).

Der Vorteil von Fynzur ist halt, dass genau das Produkt in einer Studie auf Wirksamkeit getestet wurde. Zusammensetzung und auch Produktaussehen ist zumindest identisch. Ich habs mir per Online-Rezept geholt, da hats incl Verarbeitung 95€ gekostet.

Aber du hast Recht. Ich denke ich werd mit Fynzur weiterarbeiten

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Mon, 05 Aug 2024 23:47:40 GMT

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

Ich würd zum Hausarzt oder Dermatologen gehen und nach einem Rezept fragen. Wenn ich einmal ein Rezept für irgendwas bekommen habe, muss ich für die Folge Rezepte nur noch anrufen und sie werden auf der Karte hinterlegt.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Icetea](#) on Tue, 06 Aug 2024 02:55:17 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mo., 05 August 2024 21:37 Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 03 August 2024 09:55 transfettsäuren vermeiden, für braten nur kokosöl oder ghee

Oder Olivenöl. Selbst das deutlich billigere Rapsöl bietet viele Nährstoffe.... Kokos oder Erdnussöl hauptsächlich für asiatische Gerichte verwenden., weil Kokos zu heimscher Küche und dessen Aromen einfach null passt.

Aber ja, Genuss gilt als phöse.

Zum moderaten Braten Olivenöl oder nat. Rapsöl, für kalte Küche nat. Rapsöl oder Leinöl (Omega 3). Finde leinöl klasse hat sehr viel omega 3 und ist immernoch recht günstig veim Aldi und relativ geschmacksneutral. Braten nehme ich dann eher Olivenöl da es viele sek. Pflanzenstoffe hat und etwas mehr pflanzliche omega 6 Fettsäuren. So hat man beide Vorteile der Öle.

Zum scharfen anbraten wie Steaks eher hitzebeständige Fett wie raffinierte Öle oder Kokosöl (nur bis 200grad)

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [Haarverlust25](#) on Tue, 06 Aug 2024 19:04:49 GMT

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

SCWRG schrieb am Di., 06 August 2024 01:47Ich würd zum Hausarzt oder Dermatologen gehen und nach einem Rezept fragen.

Wenn ich einmal ein Rezept für irgendwas bekommen habe, muss ich für die Folgerezepte nur noch anrufen und sie werden auf der Karte hinterlegt.

Würd ich auch gerne, aber keiner im Umkreis nimmt gesetzlich versicherte Neupatienten, nur Sprechstunde mit Eigenzahlung (60€) :roll:

Als Shampoo nutz ich Sebamed Every-Day Shampoo, spricht da was gegen? Hatte bisher keine Probleme damit

Und was für ein Zeitabstand muss zwischen der Nutzung von Regaine Schaum + Fynzur + Regaine Schaum sein?

Nach dem ersten Schaum warte ich immer mind. 2 Stunden, aber bei Fynzur hab ich mal gelesen 6 Stunden? Dann wirts manchmal schwer mit dem 2. Mal Schaum.

Subject: Aw: Fragen / Tipps Routine um Haarverlust zu verzögern / rückgängig zu machen

Posted by [SCWRG](#) on Tue, 06 Aug 2024 20:59:24 GMT

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

Irgendein Hausarzt wird dich doch aufnehmen oder nicht?

Gegen das Shampoo spricht nichts, Haare mit Shampoo würd ich aber nicht jeden Tag waschen (unabhängig von Haarausfall).

Ein Arzt meinte mal, der Regain Schaum ist nach 20 Minuten bereits absorbiert. Zur Sicherheit kannst du natürlich mehr Abstand lassen.

Beispiel: Morgens Regain, Abends Regain zwischen 20 und 22 Uhr und dann vor dem Schlafen gehen um 24 Uhr Fynzur.
