

---

Subject: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Diablo6.0](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:34:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute, ich bin auf der Suche nach Dingen, die meinen Haarausfall stoppen können. Ich hatte vor einiger Zeit einen Schub, der mir Geheimratsecken beschert hat. Mittlerweile fallen sie langsamer aus und ich bilde mir ein, dass ich nach einem harten Training (betreibe Kraftsport) mehr Haare verliere, als ohne Training. Kann da was dran sein (Stichwort Testosteronausschüttung)?

Wie auch immer. Zunächst würde es mir reichen, wenn der Haarausfall gestoppt würde. Reichen dazu auch natürliche Produkte wie Leinsamen oder Sägepalmeextrakte, oder muss ich gleich auf Chemie zurückgreifen? Soll ich meine Ernährung umstellen? Soll ich spezielle Nährstoffe in Tablettenform zu mir nehmen? So wirklich blicke ich hier nämlich nicht durch...

Könnt ihr mir Tips geben, was ich kaufen soll, wo ich es kaufen soll, wie oft und in welchen Mengen ich es nehmen soll usw. und so fort. Momentan bin ich nämlich ein bisschen ratlos...

Danke vielmals...

Hier noch ein Bild:

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [rainbow](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:51:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

am besten liest du dich ein wenig ein. fotos wären zur beurteilung ganz hilfreich. falls du eine AGA hast, sollte aller anfang FIN sein.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:53:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus!

Wie alt bist du denn und was ist so in etwa dein Status?

[http://www.stoplysieniu.pl/upload\\_module/wysiwyg/3-skala\\_nor\\_wooda.gif](http://www.stoplysieniu.pl/upload_module/wysiwyg/3-skala_nor_wooda.gif)

Wie viele Haare fallen am Tag in etwa aus und wo?

Wenns AGA ist, wirst du mit pflanzlichen Sachen wahrscheinlich keinen Stopp erreichen.

Finasterid und Minox sind hier die bewährten Mittel. Gibt noch andere interessante Sachen, aber dazu liest du am besten einfach mal ein bisschen im Forum.

Am Kraftraining wirds nicht liegen. Gesunde Ernährung ist immer toll, aber das was du hier so an NEMs siehst, dient in der Regel eher der Gesamtgesundheit.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:59:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

" Mittlerweile fallen sie langsamer aus und ich bilde mir ein, dass ich nach einem harten Training (betreibe Kraftsport) mehr Haare verliere, als ohne Training. Kann da was dran sein (Stichwort Testosteronausschüttung)?"

Glaube ich nicht. Nachdem Training sinkt der Testosteronspiegel stark ab und Kraftsportler haben häufig einen niedrigeren Testospiegel als andere. Tino sagte mal sinngemäß wer AGA sollte auf jeden Fall Krafttraining machen da das Testosteron für den Muskelaufbau verstoffwechselt wird und nicht mehr in die Haare.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Diablo6.0](#) on Sun, 07 Jan 2007 15:45:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo und danke für die Antworten.

Also ich bin jetzt 20 Jahre alt.

Den Haarausfall habe ich bewusst mit ca. 19 1/2 wahrgenommen.

Es ist schwer zu beziffern, wie viele Haare ich täglich verliere, ich denke aber dass es um die 100 sein dürften.

Bisher habe ich den Haarausfall nur an den Geheimratsecken feststellen können. Auf dem Oberkopf und am Hinterkopf ist alles noch dran und rausziehen lässt sich auch nichts. Ein Bild kann ich heute abend mal machen.

Welche Nebenwirkungen hat Finasterid denn so?

Ich habe gelesen, dass es bei manchen den Haarausfall sogar verschlimmert hat (oder war das Propecia?), was ich auf keinen Fall möchte.

Danke schon mal...

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 07 Jan 2007 15:53:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Propecia ist 1mg Finasterid. Wüsste jetzt grad niemanden bei dem es den HA verschlimmert hätte. Anfangs kanns ein Shedding geben, d.h. alte Haare werden für die neuen rausgeworfen.

Nebenwirkungen, die auftreten können sind vor allem Libidoverlust und erektile Dysfunktion, aber reversibel nach absetzen. Ansonsten würde ich mir um die Nebenwirkungen erst nen Kopf machen, wenn ich sie spüre.. sonst kriegst du sowieso alle

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Diablo6.0](#) on Sun, 07 Jan 2007 17:55:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier das gewünschte Bild:

Was sagt ihr dazu?

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 08 Jan 2007 08:10:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diablo6.0 schrieb am Son, 07 Januar 2007 16:45Hallo und danke für die Antworten.

Also ich bin jetzt 20 Jahre alt.

Den Haarausfall habe ich bewusst mit ca. 19 1/2 wahrgenommen.

Es ist schwer zu beziffern, wie viele Haare ich täglich verliere, ich denke aber dass es um die 100 sein dürften.

Bisher habe ich den Haarausfall nur an den Geheimratsecken feststellen können. Auf dem Oberkopf und am Hinterkopf ist alles noch dran und rausziehen lässt sich auch nichts. Ein Bild kann ich heute abend mal machen.

Welche Nebenwirkungen hat Finasterid denn so?

Ich habe gelesen, dass es bei manchen den Haarausfall sogar verschlimmert hat (oder war das Propecia?), was ich auf keinen Fall möchte.

Danke schon mal...

Wenn es wirklich AGA sein sollte (Hautarzt), dann wirst du da ohne Fin nicht viel machen können... selbst mit Fin mach dir nicht zu viele Hoffnungen...leider.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?  
Posted by [Diablo6.0](#) on Mon, 08 Jan 2007 08:22:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MarcWen schrieb am Mon, 08 Januar 2007 09:10

Wenn es wirklich AGA sein sollte (Hautarzt), dann wirst du da ohne Fin nicht viel machen können... selbst mit Fin mach dir nicht zu viele Hoffnungen...leider.

Danke erst mal.

Was ist eine AGA? Beim Hautarzt bin ich schon gewesen, habe mich da aber nicht wirklich ernst genommen gefühlt. Der diagnostizierte sofort nen erblich bedingten Haarausfall, ohne auch nur eine Untersuchung durchzuführen, und wollte mir dann auch gleich Regaine verkaufen...

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [loydd](#) on Mon, 08 Jan 2007 09:18:24 GMT

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

---

NW 1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 08 Jan 2007 17:16:50 GMT

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

---

loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18NW 1- max 1,5.

Also für mich ist das ein fortgeschrittener NW2.

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Gast](#) on Mon, 08 Jan 2007 18:23:52 GMT

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

---

in der tat.

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [loydd](#) on Mon, 08 Jan 2007 18:25:53 GMT

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

---

jo kommt immer auf die Kopfform an....

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 08:12:00 GMT

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

---

loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 19:25jo kommt immer auf die Kopfform an....

Kopfform hin oder her... aber hier muß ich meinen vorrednern zustimmen... gut 2.

Sicher mag der Winkel und das Licht nicht optimal sein, aber wenn man genau schaut, dann fehlt da schon beträchtlich was.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 09 Jan 2007 08:31:58 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Die, 09 Januar 2007 09:12loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 19:25jo kommt immer auf die Kopfform an....

Kopfform hin oder her... aber hier muß ich meinen vorrednern zustimmen... gut 2.

Sicher mag der Winkel und das Licht nicht optimal sein, aber wenn man genau schaut, dann fehlt da schon beträchtlich was.

Auf jeden Fall NW2!

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Pansen](#) on Tue, 09 Jan 2007 11:52:16 GMT

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

---

loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18NW 1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

frühestens nach 1 jahr fin mit minox ergänzen, sonst weißt du nicht was wirkt und was nicht.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 09 Jan 2007 12:12:43 GMT

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

---

Pansen schrieb am Die, 09 Januar 2007 12:52loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18NW 1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

frühestens nach 1 jahr fin mit minox ergänzen, sonst weißt du nicht was wirkt und was nicht.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 12:55:21 GMT

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

---

Pansen schrieb am Die, 09 Januar 2007 12:52loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18NW  
1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

frühestens nach 1 Jahr fin mit minox ergänzen, sonst weißt du nicht was wirkt und was nicht.

Obwohl mein Gefühl hier eher sagen würde, kein Minox probieren...  
Eben versuchen den Status mit Fin zu halten und zu verlangsamen... im besten Fall sogar  
Neuwuchs... aber die Erwartungen gering halten.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Gast](#) on Tue, 09 Jan 2007 14:04:01 GMT

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

---

wieso im besten fall?

laut der mal von pilos geposteten studie, nimmt sowohl das gewicht der einzelnen haare als auch  
deren anzahl innerhalb der ersten 12 monate zu.

danach nimmt beides zwar wieder staetig ab, jedoch muss man sich hier auch vor augen halten,  
dass die leute, welche nicht aus fin ansprechen und deren ha weiter vorranschreitet (z.b. wegen  
sd uf/üf, eisenmangel oder aufgrund einer zu aggressiven aga) die statistik natuerlich drueckt!

think positive und so...

marc, lass mich raten, dein ha geht z.z. unvermindert weiter - man liest hier nur kritische beitraege  
von dir!

cheers.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 14:29:00 GMT

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

---

xstring schrieb am Die, 09 Januar 2007 15:04wieso im besten fall?

laut der mal von pilos geposteten studie, nimmt sowohl das gewicht der einzelnen haare als auch  
deren anzahl innerhalb der ersten 12 monate zu.

danach nimmt beides zwar wieder staetig ab, jedoch muss man sich hier auch vor augen halten,  
dass die leute, welche nicht aus fin ansprechen und deren ha weiter vorranschreitet (z.b. wegen

sd uf/üf, eisenmangel oder aufgrund einer zu aggressiven aga) die statistik natuerlich drueckt!

think positive und so...

marc, lass mich raten, dein ha geht z.z. unvermindert weiter - man liest hier nur kritische beitraege von dir!

cheers.

Weil ich eben realistisch bin... so einfach ist das... warum soll man jemand zu viele Hoffnungen machen... und wenn doch, dann umso besser... ich gehöre ja nicht zu Capris

Fakt ist, dass es im vorderen Bereich (GHE, Ansatz) eben am schwersten ist... dann hat diablo auch noch blonde Haare...deshalb meine Einschätzung... Würde mich ja für ihn freuen, wenn ich daneben liegen würde... aber ich bin nun mal ein kühler Analytiker...

Nee, kritische Beiträge von mir liest du häufig über Minox... und das in meinen Augen zurecht... ansonsten versuche ich realistisch zu sein und nicht jede Schwankung überzubewerten...

Vielleicht gibt es die Tage mal nen aktuellen Stand von mir...

9 Monate sind ja nun rum...

Nur soviel... ich bin zufrieden und mach mir wenn mom. eher über andere Dinge Sorgen

Meine GHE's sind zwar nicht zugewachsen, aber bis auf den Verlust durch Minox ist es ca. gleich geblieben... was für mich eben schon Erfolg heißt

Dazu ne neue Frisur... werde meistens 4-5 Jahre jünger geschätzt

Allgemein habe ich das Gefühl, dass die Haare dicker geworden haben, was natürlich auch nen positiven Effekt bedeutet.

Nicht umsonst habe ich vor 4 Wochen Fin auf 0,8 mg pro Tag reduziert... versuche eben nicht mehr als notwendig.

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 09 Jan 2007 14:52:34 GMT

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

---

was für ein nw status hast du mark?

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:01:45 GMT

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

reinforcement schrieb am Die, 09 Januar 2007 15:52 was für ein nw status hast du mark?

Da ich seit jeher eine hohe Stirn habe und wenn ich mit diablo vergleiche NW 1,5 - 2.

Hier mein allererster Thread im Forum, mit Bildern

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1930/3bccbf1c3f454842f9663b08773418a4/>

Da kann sich so manch einer ne Scheibe abschneiden.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [loydd](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:02:25 GMT

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

---

Unkreativer schrieb am Die, 09 Januar 2007 13:12 Pansen schrieb am Die, 09 Januar 2007 12:52 loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18 NW 1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

frühestens nach 1 Jahr fin mit minox ergänzen, sonst weißt du nicht was wirkt und was nicht.

von dem Vorgehen halte ich gar nichts....aber das ist ja jedermans individuelle Angelegenheit...

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:08:52 GMT

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

---

ich halte von dem vorgehen auch wenig.....

danke mark.....sieht doch eigentlich noch ganz gut aus.....  
wenn es so bleibt.....alles supi

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [loydd](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:09:39 GMT

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

---

schaut doch noch gut aus marc.



Jedoch wenn de mit Minox soviele Haare gelassen hast wirste warscheinlich ketzt schon auf ner NW 2 sein.

Aber dir stehts ja ganz gut.

Wie alt biste jetzt?

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:11:11 GMT

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

---

er ist 30.....

und hier sieht man aber wieder das du loyd vielleicht eine NW 1 bist!

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [loydd](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:13:58 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Die, 09 Januar 2007 16:11er ist 30.....

und hier sieht man aber wieder das du loyd vielleicht eine NW 1 bist!

---

hehe.....meine beiden Hautärzte haben vor nem Jahr ma gesagt 1,5...da es schlimmer geworden ist könnte ich es bei ner 1,5 belassen

die 2 resultiert auch etwas auf meine "Komplettaudünnung" des Oberkopfes, welche ich einfach mal hinzugerechnet habe.

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 09 Jan 2007 15:18:21 GMT

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

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 09 Jan 2007 18:41:46 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Die, 09 Januar 2007 16:01reinforcement schrieb am Die, 09 Januar 2007 15:52was für ein nw status hast du mark?

---

Da ich seit jeher eine hohe Stirn habe und wenn ich mit diablo vergleiche NW 1,5 - 2.

Hier mein allererster Thread im Forum, mit Bildern

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1930/3bccbf1c3f454842\\_f9663b08773418a4/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1930/3bccbf1c3f454842_f9663b08773418a4/)

Da kann sich so manch einer ne Scheibe abschneiden.  
Oh, Bilder vom Marc

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [H.C.G.](#) on Tue, 09 Jan 2007 18:47:49 GMT

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

---

Dein eigener Status ist viel besser wie ich neulich gesehen habe und du hast trotzdem voll rum jammert und bei ihm sagst du es ist noch alles ok wie soll man das nun verstehen? Ich finde er hat gar kein gutes Status für 20 und muss was tun. Am besteh Morgends und Abends eine Fin wie von Foxi empfohlen und das mal ein Jahr wenigstens durch ziehen!

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [H.C.G.](#) on Tue, 09 Jan 2007 18:50:24 GMT

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

---

Genau meine rede Aber lloys findet ja das bei Diablo6.0 noch alles ok ist und bei sich selber jammert er

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 09 Jan 2007 18:52:32 GMT

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

---

Unkreativer schrieb am Die, 09 Januar 2007 19:41MarcWen schrieb am Die, 09 Januar 2007 16:01reinforcement schrieb am Die, 09 Januar 2007 15:52was für ein nw status hast du mark?

Da ich seit jeher eine hohe Stirn habe und wenn ich mit diablo vergleiche NW 1,5 - 2.

Hier mein allererster Thread im Forum, mit Bildern

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1930/3bccbf1c3f454842\\_f9663b08773418a4/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1930/3bccbf1c3f454842_f9663b08773418a4/)

Da kann sich so manch einer ne Scheibe abschneiden.  
Oh, Bilder vom Marc

---

Ja schlimm... die alten Kamellen... na ich werde bald mal neue machen... versprochen Auch sexy gestylt... vielleicht verliebt sich ja jemand hier in mich...

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Pansen](#) on Tue, 09 Jan 2007 19:02:21 GMT

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

---

loydd schrieb am Die, 09 Januar 2007 16:02Unkreativer schrieb am Die, 09 Januar 2007 13:12Pansen schrieb am Die, 09 Januar 2007 12:52loydd schrieb am Mon, 08 Januar 2007 10:18NW 1- max 1,5.

Haare sehen noch ok aus.

Ich würde mit FIN sofort loslegen und nach 6 Monaten evtl Minox ergänzen.

frühestens nach 1 Jahr fin mit minox ergänzen, sonst weißt du nicht was wirkt und was nicht.

von dem Vorgehen halte ich gar nichts....aber das ist ja jedermans individuelle Angelegenheit...

klar, erst mal alles was geht draufschmieren!

ich halte von deinem vorgehen gar nichts.

da machst du manchmal mehr kaputt als es was nützt, stimmts?

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Diablo6.0](#) on Wed, 10 Jan 2007 01:26:39 GMT

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

---

Also irgendwie blick ich hier nicht mehr durch!?

Wieso wird hier eine Nebendiskussion gestartet, die den ganzen Thread durcheinander bringt?

Also ihr meint ich soll Finasterid zu mir nehmen, ja?

Soll ich ergänzend dazu etwas zu mir nehmen wie Leinsamen, Sägepalme oder andere Vitamine? Falls ja, wo kann ich diese kostengünstig beziehen und in welchen Mengen soll ich sie zu mir nehmen?

Danke nochmal...

---

---

Subject: Re: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 10 Jan 2007 01:33:42 GMT

---

Diablo6.0 schrieb am Mit, 10 Januar 2007 02:26Also irgendwie blick ich hier nicht mehr durch!? Wieso wird hier eine Nebendiskussion gestartet, die den ganzen Thread durcheinander bringt?

Also ihr meint ich soll Finasterid zu mir nehmen, ja?

Soll ich ergänzend dazu etwas zu mir nehmen wie Leinsamen, Sägepalme oder andere Vitamine? Falls ja, wo kann ich diese kostengünstig beziehen und in welchen Mengen soll ich sie zu mir nehmen?

Danke nochmal...

Ich würde erstmal nur Finasterid nehmen! Viele haben damit schon alleine ein paar Jahre ihre Ruhe mit dem HA!

---