
Subject: SOMMERHAARAUSFALL 2013

Posted by [hoffnung](#) on Thu, 14 Feb 2013 19:57:11 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

wer hat schon einen Plan, dem Sommerhaarausfall 2013 entgegenzutreten ?

Habe etliche Antioxidantien untersuchen lassen alles in der Norm,
ausser:

- Vitamin C: 1,94 Ref. 2.00 14.00

(obwohl ich täglich eine Kapsel einnehme, kann es über die Nahrung
nicht aufnehmen)

- Coenzym Q10: 438 ug/l Ref. 750-1000

Wer hat Erfahrung damit ?

Mein Sommer-HA beginnt ungefähr im Juli und dauert bis Dezember mit
ca. 300 Haaren täglich (also 6 Monate lang).

Ich nehme zur Zeit (und das schon über einen längeren Zeitraum).

- Vit. C

- Progesteroncreme

- Vit. D3

- Selen

- Ferrogradumet

Nur die Progesteroncreme hat für etwas Entspannung gesorgt, früher verlor
ich noch mehr Haare. (Alles andere nehme ich aber trotzdem weiter, da ich
einen Mangel hatte)

An das Melatonin traue ich mich nicht ran.

Hoffe auf gute Ideen von euch.

LG,