
Subject: NEMs waren nicht DER durchbruch
Posted by [lala](#) on Thu, 18 Apr 2013 18:41:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi zusammen

tja... nun hatte ich 5-6 monate ruhe (also komplett, kein haar ausgefallen) und kaum kommt die frühlingssonne raus: zack - es geht wieder los.

meine vielen hochdosierten NEMs habe ich diszipliniert die ganze zeit genommen. dennoch hatte ich im märz die grippe (erstmals in meinem leben) und nun wie gesagt wieder HA. bin schon ziemlich gefrustet muss ich sagen. die zahlen sind noch moderat, aber es gehen wie üblich vor allem die kurzen aus, die über den winter nachgewachsen waren (5-6 cm lang)

ich werde die NEMs eine zeit lang runterfahren und dafür nun mit 2 mg melatonin abends starten. wollte ich zwar eigtl nicht (es hieß hier ja der körper minimiert dann evtl die eigenproduktion), aber was bleibt mir schon.

minox, pantostin und fin nehme ich nach wie vor.

wie geht es euch so? verstärkten frühjahrshaarausfall bemerkt?

Ig!
lala
