

---

Subject: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 21 Jan 2014 05:07:04 GMT

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

---

Hallo,

hab hier schon lange nichtmehr geschrieben, aber jetzt hab ich doch auch mal eine Frage..

ich wollte dieses Jahr mal Melatonin nehmen um zu versuchen diesen heftigen Sommerhaarausfall zu reduzieren.

Jetzt hab ich 2 Sachen gefunden, weiß aber net was besser ist.

Einmal Tabletten, die ich ja generell lieber nehmen würde und auch billiger sind

<http://www.keymelatonin.de/index.php>

Oder ein Serum, da steht auch, dass es speziell bei HA ist, aber man muß halt tgl das zeug in die Haare tun und es ist viel teurer. Aber es kommt halt direkt an die Haarwurzeln.

<http://www.hans-karrer.de/trichosense/>

Was meint Ihr? Hat jemand Erfahrung damit oder kann was ganz anderes empfehlen?

Ich würde so Ende Feb/Anfang März anfangen denk ich, oder?

Viele Grüße,  
Christina

---