
Subject: helfen schüßler salze und biotin gegen haarausfall?

Posted by [keep_on_rockin](#) on Fri, 15 Jun 2007 19:00:06 GMT

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

ich habe seit einiger zeit starken haarausfall ! am ansatz sind sie schon ganz dünn, und wenn ich aus der dusche komme sieht man lauter stellen an denen die kopfhaut stark durchscheint! ich nehme bereits haaraktiv kapseln, biotin sowie seit gestern die schüßlersalze zink, silizium und eisen!

ich habe eine diät gemacht seit sehr langer zeit und die auch manchmal recht ungesund ausgeüht (nichts essen oder ganz wenig)

ich nehme aber seit beginn des jahres nicht mehr ab, sondern habe sogar ein kilo zugenommen! aber erst jetzt kommen solche beschwerden! wisst ihr sonst noch etwas das amn dagegen tun kann? ich versuche mich jetzt auch gesünder zu ernähren, obts milch schwarzbrod etc!

ich hatte schon immer dünnes haar aber nie so starke ausfall und auch noch sie so dünne haare!

Subject: Re: helfen schüßler salze und biotin gegen haarausfall?

Posted by [Tina76](#) on Fri, 15 Jun 2007 20:24:59 GMT

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

Huhu,

du nimmst sicher ferrum phosphoricum, Silicea d12 und das dazugehörige Zink.

Ich habe auch lang Silicea genommen (ab und an nehme ich es noch) habe aber keine besondere Veränderung gemerkt.

Das Ferrum nehme ich auch seit ein paar Wochen.

Es gibt aber viele Menschen die auf Schüssler Salze schwören. Sicher wirkts bei jedem auch verschieden und ein gewisser Glaube gehört vielleicht auch dazu, dann hilfts besser

Ich würde an deiner Stelle lieber die obengenannten Untersuchungen durchführen lassen. Alles Gute für dich

Subject: Diät und Haarausfall

Posted by [Gaby](#) on Mon, 18 Jun 2007 07:02:27 GMT

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

keep_on_rockin schrieb am Fre, 15 Juni 2007 21:00

ich habe eine diät gemacht seit sehr langer zeit und die auch manchmal recht ungesund ausgeüht (nichts essen oder ganz wenig)

Wie groß und wie schwer bist du jetzt? Wieviele Kilo hast du in welcher Zeit abgenommen?`Wie ernährst du dich jetzt?

Subject: Re: Diät und Haarausfall

Posted by [keep_on_rockin](#) on Tue, 19 Jun 2007 17:51:21 GMT

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

nichts besorgniserregendes. 1.67 und 60 kilo. manchmal auch 59. hab aufgehört mich regelmäßig zu wiegen, es ging mir auf de keks.

angefangen hab ich im februar letzten jahres. 14 kilo.

ich versuche jetzt keine süßigkeiten mehr zu essen stat dessen was richtiges. hab früher nur süßes gegesse und dann halt kein normales essen u_u das machnich ketztb nicht mehr.

Subject: Re: Diät und Haarausfall

Posted by [Gaby](#) on Tue, 19 Jun 2007 18:13:45 GMT

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

Du bist erst 16, ist das richtig?

Subject: Re: Diät und Haarausfall

Posted by [keep_on_rockin](#) on Wed, 20 Jun 2007 15:39:30 GMT

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

ja. noch 15.

war heute beim hautarzt, der hat dreimal an meinen haaren gezupft, und "ja, ist fest" gemurmelt. dann gesagt, ich soll mal weiter biotin und die kapseln nehmen, und mir betagalen verschrieben, cortison zum in die kopfhaut massieren. kein blut abnehmen und nichts. er meinte, der haarausfall läge an meiner operation am anfang des jahres. da waren unter vollnarkose die oberen weißheitszähne entfernt worden.

ich hatte dann doch mehr erwartet, ehrlich gesagt.

naja, mal schauen was es bringt.

Subject: Aw: helfen schüssler salze und biotin gegen haarausfall?

Posted by [Johanna73](#) on Sat, 27 Feb 2010 18:57:11 GMT

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

Ich verwende auch täglich die Nr.12 für meine Haare und Nägel und bin sehr begeistert. Meine Haare und Fingernägel sind dadurch auch viel kräftiger geworden. Ich glaube aber das man sich bei starken Haarausfall keine zu großen Hoffnungen machen sollte.

Ich habe erst angefangen Schüssler Salze zu verwenden, daher habe ich mir zum Einstieg diesen Guide gekauft. Den kann ich jedem Einsteiger empfehlen.
