

---

Subject: Wirksame Mitteln gegen diffusen Haarausfall gefunden

Posted by [zuligur](#) on Mon, 19 Nov 2012 16:33:49 GMT

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

---

Hallo an alle super gesunde Frau aber mit starkem Haarausfall,

wollte nur hier kurz vorbei um über meine Erfolge in dem Kampf gegen den Haarausfall zu erzählen.

Hatte seit viele Jahre Haarausfall (seit ca. 27Lebensjahr), Ärztemarathon hinter mir. Alles war in Ordnung, keine Mangelzustände (an Vitaminen oder sonst was), keine Erkrankungen, keine Hormonproblem. Also Super gesunde Frau aber mit starkem Haarausfall (über 500 Haare bei der Haarwäsche).

Und hier der Mittel:

Zink 20 mg + Biotin 5 mg + Eisen 100 mg täglich. Auch wenn Ihre Werte im Normbereich liegen (wie bei mir der Fall war), für Ihre Haare kann es doch zu wenig sein.

Nach 3 Monate oder früher sollte man erste Ergebnisse langsam merken. Herbst und Frühling sind natürlich nicht aussagekräftig, wegen Pelzwechsel .

Zwei mal im Jahr mache ich meine Zink-Eise-Biotin-Kur und mir fallen jetzt weniger als 100 Haare bei der Haarwäsche. .

Viel Erfolg!

---

---

Subject: Aw: Wirksame Mitteln gegen diffusen Haarausfall gefunden

Posted by [Jolina](#) on Tue, 20 Nov 2012 10:20:09 GMT

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

---

Hallo Zuligur,

Schön, dass es Ihnen geholfen hat.

Diese Kombination aus Zink, Biotin und Eisen ist nichts Neues und fast alle User hier haben das schon probiert. Ohne durchschlagenden Erfolg.

Die Auslöser für HA sind eben verschieden.

---