
Subject: Wie abbrechende Haare kräftigen
Posted by [Roxaja](#) on Tue, 29 Oct 2013 13:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Mädels,

mein HA war ja so wies scheint hormonell bedingt, neben einem Eisenmangel der nun ausgeglichen ist und auf jeden Fall mache ich seit paar Wochen ne hormonelle Umstellung durch und seitdem ist mein HA allgemein besser geworden <3 , allerdings brechen sie nun zunehmend ab. Sie sind sehr weich geworden fast wie so Babyhaare. Habt ihr vielleicht irgendwelche Tipps? Sollte nicht so teuer sein und auch nicht so viel Aufwand =P Ich nutze bereits nach jedem Waschen noch sone Pflegespülung, ne Haarkur so alle 1-2 Wochen. Allerdings hab ich das Gefühl sie werden dadurch nur noch weicher... Ich weiß nicht ob weich so gut ist wenn sie eh schon dazu neigen zu brechen? Ich mache keine strengen Firsuren oder sowas daran kanns also denke ich nicht liegen.

Ich danke euch schonmal für hoffentlich einige Tipps.

Liebste Grüße

Subject: Aw: Wie abbrechende Haare kräftigen
Posted by [alice1](#) on Wed, 30 Oct 2013 00:59:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Freundin verwendet so eine Kur in einem blauen Tigel von Dove... wie die jetzt genau heißt weiß ich nicht aber es ist so ein dunkelblauer Behälter, 3-4€ in jeder Drogerie...

Subject: Aw: Wie abbrechende Haare kräftigen
Posted by [Sissi](#) on Wed, 30 Oct 2013 11:44:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spülungen und Kuren machen die Haare definitiv noch weicher..jedenfalls bei mir ist das so.

Würde Dir Bierspülungen oder Gelatinepulver-Shampoo-Mischungen empfehlen. Hilft bei mir ganz gut. Von innen helfen primär Zink, Biotin und B-Vitamine, evtl. noch Silizium z.B. in Hlrse.

Subject: Aw: Wie abbrechende Haare kräftigen
Posted by [Roxaja](#) on Sat, 02 Nov 2013 08:04:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Tipps =)

NEMS möchte ich im Moment keine nehmen.

Was machen Gelatinepulver-Shampoos mit den Haaren? Sorry aber ich hab das noch nie gehört =)

Liebe Grüße

Subject: Aw: Wie abbrechende Haare kräftigen
Posted by [Sissi](#) on Sat, 02 Nov 2013 10:36:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kräftigen, sie sind danach fester und nicht mehr so weich. Ein Esslöffel mit Shampoo mischen, fertig. Hirse ist im übrigen kein NEM.
