

---

Subject: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [kati82](#) on Mon, 19 May 2014 11:41:18 GMT

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

---

hallo leute! ich möchte mal kurz meine Symptome beschreiben:  
Eisenmangel: akut, Eisentabletten seit zwei Monaten, 100 mg,  
Schilddrüsenwerte bei großem Blutbild: alles ok, nur ein Wert etwas niedrig  
ansonsten keine auffälligen Werte.

Haare: unterschiedlicher Ausfall, mal nur ca. 50 am Tag, dann wieder 150 bis 300  
waschen: nur noch mit Bioshampoo  
kaum noch fönen oder frisieren

Haare: fein, brüchig, glänzend, kein Spliss, Kinnlänge,  
auffällig: einige extrem feine, kaum erkennbare, sehr stark gewellte haare dabei

Färben: nur noch ohne Ammoniak

Kopfhaut: nach dem Waschen oder stärkerem Kämmen oder massieren: schnell schuppig,  
juckend und mit mehreren Pickelchen

wenn ich fast nichts mit den haaren mache, scheint die Kopfhaut sich schnell zu beruhigen und  
die Schuppen und Pickelchen gehen schnell zurück

Behandlung bisher: NEMs, Priorin seit halbem Monat, Plantur 39 einmal am Tag seit halbem  
Monat

Neuwuchs: ja, überall auch auf Scheitel und an den Schläfen, normale Struktur beim  
Neuwuchs  
Ausfall: am gesamten Kopf

Situation: ein Jahr extremer, innerer Stress, unregelmäßige Ernährung, verstärktes  
Rauchen, oft depressiv  
Ernährung mit täglichem Obst und Gemüse, aber oft wenig  
Fleisch: extrem selten, viel Eier und Milchprodukte, ab und an Süßes oder Knabberkram  
Trinken. oft zu wenig  
Fitness: 3 mal wöchentlich Muskeltraining und tanzen zu meiner Lieblingsmusik

Seelenstatus: Verzweiflung, Angst, Traurigkeit, Zurückziehen, selten lachen, viele Tränen und  
ein Funken Hoffnung auf Besserung

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 20 May 2014 16:57:54 GMT

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

---

Hallo liebe Kati,

oh ja die meisten Symptome habe ich auch... Eisenmangel, juckende Kopfhaut, Schuppen, mal mehr mal weniger Haarausfall, vorallem wenn ich sie wasche bis zu 200-250 Haare.. zum Verrücktwerden.

Ich weiß auch nicht mehr weiter..

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Wed, 21 May 2014 10:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

genau.... das gibts doch alles gar nicht! das vermiest einem auch die freizeit so.. vieles mag man nicht mehr machen, weil man sich so unwohl fühlt. unvollkommen im Hinblick auf die anderen frauen um einen herum... ich versuche mich aber dennoch auch abzulenken. lade freunde zu mir nach hause ein und rede recht offen darüber mit ihnen. ich glaube, dass ist angenehmer, als plötzlich mal darauf angesprochen zu werden.

hast du auch viel stress? zum beispiel emotional? ich hab da leider seit acht monaten ne kaum erträgliche menge von... durch meine ehe... ganz allmählich legt es sich. war eine entsetzliche krise, seit 2013, mit allen tiefen, die man sich so denken kann.. aber wir halten wieder zusammen und lieben uns noch immer. das gibt langsam etwas kraft und hoffnung. vielleicht wirkt sich das ja auch auf die kopfhaut und den HA aus?! ^^ die hoffnung stirbt ja zuletzt..

habe mich in letzter zeit viel belesen. der eisenspeicher, braucht bei mangel, ca. drei monate, mit überdosierung 50 bis 100 mg am tag, um überhaupt wieder aufgefüllt zu werden. danach kann man reduzieren auf normalen tagesbedarf. angeblich soll sich der HA durch Eisenmangel erst wieder geben, wenn der Eisenmangel so gut wie ausgeglichen ist.

vielleicht hilft dir das ja auch etwas weiter... aber, es gibt so wahnsinnig viele faktoren...

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Wed, 21 May 2014 10:32:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wegen der kopfhaut nehme ich nun nur noch bioshampoos, da gibts ja auch sehr preiswerte inzwischen, und bürste die haare mit einer naturborstenbürste. das soll die kopfhaut anregen und die haare geschmeidiger machen, weil diese borsten das natürliche haarfett bis in die spitzen verteilen. ist immerhin etwas gutes für haut und haar... was machst du so? probierst du auch einiges aus?

lass dich nicht unterkriegen! es gibt ja eigentlich schon x möglichkeiten, die man ausprobieren kann. und manchmal, schlägt urplötzlich etwas an..

ich glaube das ist eine ganz individuelle sache, die bei jedem anders reagiert. man kann sich viele tipps holen, aber ein patentrezept gibt es wohl leider nicht.

gib nicht auf und probier verschiedenes aus.. können uns ja öfter mal austauschen. in einem anderen thread hab ich auch fotos gepostet.. naja, ziemlich dünne angelegenheit mein schopf..

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [kati82](#) on Wed, 21 May 2014 10:55:03 GMT

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

---

ich habe übrigens amalgam füllungen in den zähnen.. du auch?

habe grad gelesen, dass diese auch zu einer quecksilbervergiftung führen können.

was schwer zu diagnostizieren ist. je nachdem, wieviele füllungen man hat, desto eher besteht die wahrscheinlichkeit.

jedenfalls kann das auch haarausfall zur folge haben. ebenso wie antriebslosigkeit und müdigkeit.

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [Brain](#) on Wed, 21 May 2014 21:01:44 GMT

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

---

Hallo kati,

Ich würde dir dringend raten, dir Eiseninfusionen geben zu lassen. Nach 5 infusionen ist der Speicher gefüllt. Mit Tabletten kann das ewig dauern. Bei mir ist leider nach 5 Monaten noch nichts besser geworden und der ferritinwert sinkt wieder

Viel Erfolg und viel Kraft dir!

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 11:04:02 GMT

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

---

vielen dank für deinen tipp! man kennt sich ja oft nicht so aus und versucht dann so gut es geht die dinge in den griff zu bekommen.. werde wohl in naher zukunft generell mal wieder ein blutbild machen lassen, um den eisenwert prüfen zu lassen.. ich hoffe sehr, dass es inzwischen besser geworden ist!

ich drücke dir auch weiterhin die daumen! ich glaube manchmal muss man lange herumprobieren, bis sich irgendwann eine individuelle lösung findet für die eigenen HA probleme.

die ursachen sind ja unglaublich vielfältig.. belese mich ja immer mal wieder und finde immer mehr... kein wunder das die ärzte mal eben schnell auf erblich bedingt verweisen, um überhaupt irgendwas diagnostizieren zu können..

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 11:25:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Brain

übrigens habe ich gelesen, dass man Präparate mit Zink nur mit einem Abstand von mindestens ca. vier Stunden vor oder nach der Einnahme von Eisen zu sich nehmen sollte.. ich halte mich seitdem selbst auch daran..

denn zink und eisen verstehen sich nicht sehr gut und können sich gegenseitig behindern.

außerdem kann ich dir für den normalen Eisentagesbedarf FLORADIX Kräuterblut empfehlen...

es besitzt die hilfreiche Kombi aus Vitamin C und leicht aufnehmbarem Eisen II...

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 22 May 2014 17:01:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Kati82,

ich komme gerade von der Arbeit. Heute war es ein wirklich schlimmer Arbeitstag für mich, da ich ständig Tränen in den Augen hatte, weil mein Haarausfall sich seit 1 Woche wieder verschlimmert hat. Meine Haare werden immer weniger und weniger und ich kann dagegen nichts machen.

Ich hab diesen Haarausfall ja schon seit 2009!! Ja, das sind inzwischen 5 Jahre und glaub mir ich habe immer noch Haare auf dem Kopf. Sie werden halt einfach lichter und seit 3 Monaten ist auch mein Oberkopf betroffen, so dass ich nur noch mit Toppik kaschieren kann.

Ich hatte in den Jahren 2009-2012 den schlimmsten Stress überhaupt... Meine Psyche war so kaputt, das ich sogar gelähmt ins Krankenhaus musste.. war zum Glück nur ne Sache von 3 Tagen, aber es ging mir einfach mega dreckig.

Seitdem habe ich diesen Haarausfall. Obwohl seit 2013 mein Leben komplett neu gestaltet habe. Ich habe alles hinter mir gelassen... Ich habe die Stadt gewechselt, habe eine neue Arbeit angenommen, neue Freunde, zurück zur Familie und bin seit 2013 sehr sehr glücklich über mein Leben.. Wäre da eben nicht dieser Haarausfall

Und nun hat es wieder angefangen.. Ich habe in den letzten 5 Jahren ALLES durch.. Alle Medi's, alle Ärzte, alle Wunderheiler und alle Test's... Ich bin kerngesund, habe einfach nichts.. was ja wirklich super ist

Aber dann denke ich, verdammte Scheisse, warum verliere ich dann mit jungen 30 Jahren meine Haare, obwohl alle in der Familie mega volles Haar haben. Sogar meine Oma hat mehr Haare als ich...

Aber ich glaube, das du noch am Anfang deiner Suche bist oder?? Ja Eisen kann ein Auslöser

bei dir sein, aber auch die Amalganfüllung... lass dich mal durchchecken. Vielleicht wird es wieder besser bei dir. Das wünsche ich dir

Liebe Grüße

Alena

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [Brain](#) on Thu, 22 May 2014 17:56:34 GMT

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

---

Floradix habe ich schon genommen. Leider hat sich dadurch an meinem ferritinwert nicht viel geändert, es ist natürlich auch sehr niedrig dosiert. Ist mir dann auf Dauer zu teuer. Eisentabletten vertrage ich nicht. Werde mir evtl demnächst in regelmäßigen Abständen infusionen geben lassen.

Ja, zink soll man am besten nüchtern 2 Stunden vor dem Essen nehmen. Nur bleibe ich morgens dafür bestimmt nicht 2 std lang nüchtern!!! Daher nehme ich das zum Essen mit den anderen NEMs.

Ach, ich verstehe das auch alles nicht mehr. Bei der einen fängt es mit Leid und Stress an, bei der anderen mit Pilleabsetzen, bei der dritten mit Eisenmangel und und und. Nur wenn es einmal anfängt, hört es anscheinend oft nicht mehr auf...

Ich bin auch erst 29, habe immer so viel Wert auf meine haare gelegt. Und nun macht es mich nur traurig und wütend, dass ich nicht mehr stylen, die haare offen tragen kann. Fühle mich immer unwohler. Dabei wütet es erst seit einem halben Jahr... Außenstehende sehen es nicht, aber mir fällt es überall auf. An manchen Tagen denke ich sogar selbst, dass man nicht viel sieht und einen Tag später sehe ich wieder viel zu viel scheitel und viel zu wenige zottelige längen

@hoffnungslos: hast du denn auch mal regaine probiert?

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 18:32:05 GMT

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

---

ich kann das auch sehr gut verstehen! drück dich ganz doll!!! man kann einfach nicht begreifen, warum das bei einem selbst so kommt, obwohl allem anschein nach, normales haar eine so alltägliche sache ist...

oft ist es auch schwer die werbung im fernsehen zu sehen.. alle haben sie perfekte,dicke, lange haare... färben, stylen was das zeug hält...

es wird einem natürlich suggeriert, ohne tolle haare, ist alles doof..

aber vergiss nicht: wir haben auch noch viele andere schöne sachen an uns! das darfst du nicht aus den augen verlieren!

ja ich stehe wirklich noch am anfang.. vielleicht hast du irgendetwas unterbewusstes doch noch nicht verarbeitet..

die seele ist so eine sache. hör mal in ruhe in dich hinein. obwohl es auf den ersten eindruck so

klings, als hättest du schon sehr aufgeräumt in deinem leben..  
ich hatte ja auch eine mega krise. bin psychisch auch zusammengebrochen. aber ins kh musste ich nicht..  
naja, ich hatte glück, mein mann, ja, der der die affäre hatte..., hat auf mich aufgepasst und alles getan um mich  
auch wieder aufzubauen.. drück dir gaaannzzz doll die daumen, dass es besser wird!!!

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 18:39:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo brain! achso.. ja, floradix ist tatsächlich recht teuer auf dauer.. wahrscheinlich kann dein körper eisen nicht so gut verwerten.. irgendwie klingt das so.. soweit ich mich belesen habe, steht der ferritinwert ja für die eisenaufnahme des körpers. vielleicht gibt es da medis die da einen ausgleich schaffen können?

@Brain und hoffnungslos84, habe übrigens 3 monate täglich kieselsäuregel zu mir genommen, aber eine tatsächliche wirkung auf ha und haarstruktur konnte ich nicht erkennen. ist aber auch gut für die nägel und gegen pickel, auch die auf der kopfhaut trocken schnell weg, wenn man es drauftupft.

pantovigar hat gegen meinen ha auch nicht geholfen, nur neuwuchs beschleunigt.  
jetzt probiere ich eine kur mit priorin und plantur 39. halte euch auf dem laufenden..

mal eine frage: haben eure ausfallenden haare eine wurzel dran?  
wenn ja, müssten es meinen kenntnissen telogene haare sein. diese sind die haare in der ruhephase. durch diverse ursachen können zuviele haare in die ruhephase übergehen und dadurch entsteht der diffuse haarausfall, bzw. telogenes effluvium. das sagt zumindest aus, dass ein neuwuchs möglich ist.. vielleicht hilft euch das weiter?

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [Brain](#) on Thu, 22 May 2014 18:56:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, aus irgendwelchen gründen speichere ich das Eisen nicht gut. Habe auch schon beim hämatologen einen Eisenresorptionstest gemacht, die resorption ist aber ok.  
An meinen haaren sind auch immer diese knubbel, die allerdings, so weit ich weiß, nur aus talg bestehen und keine Wurzeln sind.  
Mit den tollen Haaren überall sagst du was. Ich habe auch noch das Problem, dass ich immer Verlustängste um meinen Mann habe. Ich bin extrem eifersüchtig. Ihm machen die Frauen ständig schöne Augen. Er liebt mich über alles und ich weiß, dass ich eine schöne Frau bin. Und trotzdem... Meinen Selbstbewusstseinsproblemen tut der Haarausfall gar nicht gut. Für euch beiden tut es mir sehr leid, dass ihr so schwere Zeiten schon durchleben musstet und dann auch noch von diesem miesen HA geplagt werdet. Fühlt euch gedrückt.

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 19:26:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielen dank! übrigens, das selbstbewusstseins problem und die damit einhergehende eifersucht kenne ich nur zu gut.. mein mann hatte ja leider auch tatsächlich eine affäre. aber da war ich leider nicht ganz unschuldig dran. habe monatelang kein gutes haar an ihm gelassen.. kleiner scherz.. muss auch mal sein.. habe meine launen an ihm ausgelassen und ihm das leben ganz schön zur hölle gemacht, das ist auch der einzige grund, warum ich versuche das ganze zu verzeihen.

dennoch liebt er mich sehr und macht mir jetzt, wo ich ihn sehr sehr brauche, auch wegen dem entstandenen haarausfall viel mut und steht wieder absolut zu mir.

auch dieses forum hilft ein bisschen, das ganze besser auszuhalten..

und, wie du selbst sagst, man ist an sich eine schöne frau, durch viele einzelne attribute, auch mit dem ha..

wäre auch schlimm wenn man nur wegen schönem haar geliebt, geachtet oder gemocht würde!

und menschen, die uns deswegen merkwürdig beurteilen oder anschauen, die sind uns nette, hübsche mädels gar nicht wert!

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 22 May 2014 19:30:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ihr zwei,

puh, jetzt sitze ich schon fast 3 Stunden am PC und recherchiere nach meiner Zweithaarlösung... Und das mache ich jetzt schon seit 2 Wochen jeden Abend nach der Arbeit... Aber morgen mache ich mal ne Pause, sonst werde ich ja ganz verrückt.

Ja was soll ich sagen.. ich bin auch der Meinung, das wenn es mal einmal anfängt, hört es eben nicht mehr wirklich auf.

Ich habe auch Regaine benutzt, aber das hatte nichts gebracht.. hatte es fast 1 Jahr benutzt. Aber es gibt viele viele Frauen, die schwören drauf!!

So, ich leg mich jetzt mal ins Bett und schau mir noch irgendwas Lustiges an zum abschalten..

@Brain: Ich kann deine Situation mit deinem Mann so gut verstehen, das hatte ich auch...Ist schön zu lesen, das er dich sehr liebt sei einfach glücklich das er da ist und denk nicht immer an die anderen blöden Frauen. Er wird schon wissen, warum er gerade bei dir ist und warum er gerade nur DICH will. Da wird auch ein blöder Haarausfall nichts dran ändern. Das wichtigste ist eben nur, das du niemals selber in Mitleid versinken darfst, stell dich niemals vor ihm wie ein Häufchen Elend hin... Nein, DU bist und bleibst eine attraktive Frau.

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 19:32:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich wünsche dir einen schönen abend hoffnungslos84! lass dich nicht unterkriegen! wir müssen wohl alle sehr stark sein!

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [Brain](#) on Thu, 22 May 2014 19:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, ihr beiden!! Das sind sehr aufbauende Worte! Trotzdem sind für mich die haare immer das erste, worauf ich gucke

Und Alena, du sprichst genau meinen Zwiespalt an. Vor ihm eine Stärke Frau sein wollen und gleichzeitig manchmal im selbstmitleid versinken. Aber so ist das mit Haarausfall. Mal kann man es ignorieren, damit umgehen. Mal vermiest es einem den ganzen Tag.

Halte uns auf dem Laufenden, was die Suche nach zweithaar ergibt, kenne mich damit gar nicht aus!

Kati: das mit der Affäre ist natürlich etwas, was man über lange Zeit erst mal versuchen muss zu verdauen. Glaub mir, ich kann das gut nachfühlen. Mein Mann hat mich damals nach 2 Jahren Beziehung hals über Kopf verlassen und ich fühlte mich über 3 Monate lang betrogen. Es war die schlimmste Zeit meines Lebens. Dann kam er zu mir zurück und ich habe das nach über 6 Jahren noch nicht verdaut...

Trotzdem Kopf hoch, Mädels!!!

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [Ella28](#) on Fri, 23 May 2014 05:30:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej ihr 3:)

Mei diese Männer. ...aber was ich hier so lese kommt die Mehrzahl wohl wieder zurück:) hoffen wir mal die haare "denken" sich auch irgendwann. Ach bei der hatte ich es doch ganz gut wollen wir doch bei ihr bleiben um den rest des lebens mit ihr zu verbringen?

Das wärs doch hm....

Mich juckt heute der kopf das ich wahnsinnig werden könnte. ...werd bachher zum see radeln und so lange schwimmen bis ich keine kraft mehr hab um über den haarausfall nachzudenken.

Liebe grüße

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [M\\_a\\_n\\_u](#) on Fri, 23 May 2014 07:23:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen zusammen,

da ich in Sachen Eisenmangel schon jahrelange Erfahrungen habe, möchte ich kurz was zu Floradix sagen.

Ich habe lange Zeit "Ferro Sanol duodenal" genommen (wie wahrscheinlich die meisten Leute mit Eisenmangel). Diese haben 100 mg Wirkstoff. Leider habe ich die nie vertragen, habe immer schlimme Bauchkrämpfe davon bekommen.

Glücklicherweise hat mir vor einigen Monaten meine neue FÄ die "Floradix Forte 100 mg" empfohlen, weil sie von einigen Patientinnen wusste, dass diese gut vertragen werden.

Und, was soll ich Euch sagen - super! Ich nehme sogar jeden Tag zwei davon und habe seither keine Magenprobleme mehr. Der Ferritinwert reagiert auch gut darauf. Es ist ja genausoviel Wirkstoff drin, wie bei den Ferro Sanol.

Wenn Ihr Floradix in der Apotheke kauft, müsst Ihr darauf achten, dass Ihr explizit das "Forte 100 mg" ordert. Hier in meiner Gegend hat das fast keine Apotheke vorrätig. Die wollen einem immer das "Larifari-Zeug" andrehen, das bei echtem Eisenmangel keinen Wert hat. Ich bestelle es meistens in einer Internetapotheke.

LG  
Manu

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?  
Posted by [kati82](#) on Fri, 23 May 2014 10:42:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben! habe grad die neuen kommentare gelesen.. ja @brain, du hast recht... das lässt einen nicht mehr los, wenn die männer mal mist gebaut haben aber: wir haben sie zurück! und das hat doch was zu bedeuten, wie meine vorrednerin schon meinte... ja, wenn die haare das mal genauso sehen würden... aber wer weiß, vielleicht hat mancherlei ha leiden tatsächlich viel mit der inneren einstellung und psychischen verfassung zu tun. man bedenke: erst der auslöser, mega innerer stress, durch irgendein schlimmes ereignis. jeder geht auf eigene art damit um und leidet innerlich auf seine weise. dann der ha.. ein teufelskreis beginnt. denn auch wenn der alte auslöser an bedeutung verlieren mag, hat man nun stress durch den ha... ich glaube, wenn körperlich wirklich alles andere ausgeschlossen und behandelt werden konnte, bleibt ja eigentlich nur die seele. und da kann man nur durch verstärkte positive eindrücke, erlebnisse, dinge die einem gut tun und positive gedanken drauf einwirken. und das, ist schwer!!! @Manu: danke für die infos! ich reagiere auf meine eisentabletten seit einiger zeit mit juckreiz und pickelchen. habe ich mal belesen, weil ich sowas vorher noch nicht hatte. es kann tatsächlich durch eisentabletten ausgelöst werden. nun werde ich erstmal wechseln und auch auf floradix dragees umsteigen.. dann aber nur noch 50 mg. habe ja schon eine 3 monatige kur

hinter mir..

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [Brain](#) on Fri, 23 May 2014 13:43:52 GMT

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

---

Jaaa, hingen bloß die haare an uns wie die Kerle!!

Das mit der Seele, kathi: da mag was dran sein, aber eigentlich geht es uns ja allen besser. Ich fühle mich bis auf dem HA ganz wohl. Und ich habe auch Wochen, wo ich gut klar komme, den ha verdrängen kann, mich gut fühle. Aber dann geht's wieder los und das war es dann mit dem Glückhsein.

Das Problem ist natürlich auch, dass jeder positiv auf die haare wirkende Faktor sich erst frühestens 3 Monate später bemerkbar macht. Wer kann denn da nachvollziehen, was wirklich hilft? :-/

---

---

Subject: Aw: meine Symptome... was meint ihr?

Posted by [kati82](#) on Fri, 23 May 2014 17:49:02 GMT

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

---

da geb ich dir recht! und man will ja nicht immer eine sache ausprobieren und dann nen vierteljahr investieren um dann festzustellen es wirkt nicht..

ich werde mal eine neue frage in die allgemeine runde werfen.. will mal fragen, ob es leute gibt, die mit NEMs ihren status bessern konnten. und was sie nahmen.. habe in einem anderen thread ein mädel gelesen, die sehr viele sachen täglich nimmt, aber genau angepasst an die essenszeiten, sodass sich nichts blockt und sie meint, sie hat ihren haarstatus letztlich in den griff bekommen..

angeblich verringerten sich die GHEcken und das haar wurde generell wieder dichter..

ich werde zusätzlich demnächst mal eine kur mit der sogenannten: ALA Alpha Liponsäure machen. diese bindet unter anderem freie radikale..

---