

---

Subject: bitte helft mir

Posted by [freddy](#) on Sat, 20 Feb 2010 19:11:08 GMT

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

---

Hallo,

Meine leidensgeschichte punktum haarausfall begann beriets mit 19. jetzt bin ich 23. letztes jahr habe ich für ein paar monate mit fin aufgehört, da ich dummerweise gedacht habe, dass bei mir eine ernährungsumstellung ala basisch reichen würde. minox hatte ich immer nur sporadisch genommen.

ende november aufgrund extremen haarausfalls am gesamten kopf habe ich wieder mit fin begonnen und seit anfang jänner nehme ich auch minox täglich 2mal. am hinterkopf und an den seiten hat der haarausfall praktisch aufgehört. aber im vorderen bereich wirds immer schlimmer. ich bin ratlos. habe mir gestern bockshornkapseln bestellt. war das eine gute idee?

was kann ich noch nehmen? und nein eigentlich ist mir das jetzt schon zu teuer, aber ich will meine haare halten bzw zurückhaben. ich hatte so verdammt geile haare früher, konnte mir richtigen afrolook machen. echt schade.

derzeitiges regimen:

fin (1,25)/tag

minox: morgens/ abends je 3ml (aufgrund der haarlänge die dichte ist längst nicht mehr wie sie mal war

Fluta: seit gestern abgesetzt, weil ich das gefühl gerade an den verwendeten stellen der haarausfall besonders stark ist

zink

biotin

folsäure

lg freddy

---