

---

Subject: Grund zur Besorgnis ? Was kann ich tun ?  
Posted by [Rixxx](#) on Sun, 27 Mar 2011 12:06:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute ,

heute morgen nach dem duschen und Haare trocknen, war das Auffangsieb voller Haare.

Hier könnt ihr mal sehen wie das heute morgen aussah :

<http://img856.imageshack.us/i/img0501s.jpg/>

Meine Haare wasche ich alle 3 Tage.  
Ich hab ca. 250 Haare gezählt (grob überschlagen)

Nehme Zink 30-50mg , Biotin 10mg und MSM 5g  
Ab und zu nutze ich auch Regaine 5% von Kirkland.  
Alles etwa 2mal die Woche

Was kann ich denn noch tun oder was mache ich falsch ?