

Hallo Zusammen,
dachte ich schreib mal was über meinen Werdegang und den Haarausfall, den ich nun
zumindest fast stoppen konnte.

Als das Studium began, also auch der Stress und Angst, kam der Haarausfall, das war dann mit
23.

Vor allem Geheimratsecken, hinten hab ich bis heute keine Probleme.

Hab dann ziemlich früh viel ausprobiert, natürlich gleich an Regain ran und wie das so ist,
setzt die rote, beissende Fläche ein, dann war die Motivation wieder dahin und man wendet es
nicht mehr so oft an, obwohl sogar damals paar neue Härchen kamen. Bin dann wieder
weggekommen, 2 Jahre nichts gemacht, Haare gingen mehr oder weniger raus, schleichend.
Dann Neuversuch 2011 mit Fin und Regain Frauen. Fin only nach 2 Monaten wieder abgesetzt da
massiver Haarausfall in den Ecken, damit hab ich mir nochmal so ne richtige Lichtung geholt,
dann versucht mit Regain Frauen... aber brachte nichts, genauso wenig wie Spectral und andere
Produkte.

Bin dann von dem Schmiermittel Zeug komplett abgekommen und dachte, einfach nur den Status
zu erhalten ist oberste Priorität (hätte es schon damals sein müssen)

Dann begann ich mit natürlichen Sachen und meine Kombi sieht derzeit folgendermaßen aus:

- jeden Tag morgens nach Frühstück 1x Eunova Langzeit
- jeden Tag morgens nach Frühstück 2x Priorin
- jeden Tag mittags nach Mittagessen 1x Schönheitspille SB
- jeden Tag mittags nach Mittagessen 1x Haarkapsel SB
- jeden Tag Abends 1x Priorin
- alle 3 Tage nach dem Mittagessen 1xOrthomol vital M Granulat

- jeden Tag morgens und Abends 3 min Kopfhaut Massage mit Weleda Rosmarin Haarwasser,
grüne Verpackung
- alle 3 Tage Haarwäsche mit Kräuter oder Brennesselshampoo von Sanct Bernhard(SB) und
danach Spülung mit Nerzlöl von SB
- nicht fönen, kein haargel auf die kopfhaut

- jeden Tag 2 bis 3 L Wasser
- nur alle 3 Monate mal Alkohol
- jeden Tag Apfel und Banane sowie Gemüse (kein TK), viel Vollkornbrot, frische Luft und
Spazieren
- allgemein und jeden Tag, Stress vermeiden, sich an seinem Leben erfreuen und sich klar werden
wie gut es einem eigentlich geht.

Was mir davon genau hilft weis ich auch nicht, aber mein Haar fühlt sich deutlich fester an, es
kommen bei der Haarwäsche vllt noch 5 Haare mit runter oder beim durchstreifen über den

Tag. Davor waren es gute 30-50.

Klar wächst nichts mehr neu, aber wenn ich das so nun halten kann dann bin ich zufrieden.

Nur mein kleiner Werdegang

Viel Glück allen!
