

Liebe Gemeinde

Ich lese seit einigen Monaten mit - eines möchte ich mal loswerden, danke für Eure tollen Kommentare - echt ganz grosse Klasse! und auch eine Bitte: Last den Haarausfall nicht euer Leben kontrollieren, die eigene Wahrnehmung ist immer die strengste von sich selbst - ob Haare oder nicht, Gesundheit kann man sich nicht kaufen.

Grundsätzlich möchte ich wissen, was ihr von meinen NEM's haltet und ob ich mir schade mit einer möglichen Überdosis. Spreche hier die Spezialisten an. Ich habe grossen Respekt vor Finasterid und Minoxidil, bevor ich dies versuche - werde ich alles andere versuchen.

Ich bin männlich, 27 Jahre alt, NW 2a (schwierig zu bestimmen bei mir). Mein Vater ist NW0, seine Brüder sind NW0, NW3, NW5 Opa (vaterseits) NW4, (Mutter) NW6 - Bruder meiner Mutter ist NW1. Bei Frauen keinen HA in der Familie. Dies zu meinen Hintergründen. Beim Arzt war ich, Schilddrüse alles ok und sonst auch alles im grünen Bereich gemäss meinem Arzt. Habe aber einen Termin mit Dr. Trüb im Mai da er als absoluter Spezialist gilt in der Schweiz.

Ich selbst lebe sehr gesund - viel Sport, wenig bis kein Stress, genug Schlaf - gesundes, ausgewogenes Essen. Trotzdem möchte ich für die Haare etwas tun und ich nehme seit 2,5 Monaten Euramin VitalHair (ja ich weiss, viele halten davon nichts - ich teste es einfach mal und schaue was passiert), desweiteren benutze ich Bioxsine Shampoo und Serum (auch hier dasselbe, meine Haare sind aber gefühlt dicker geworden und dunkler). Zusammensetzung von Euramin ist in google auffindbar, ich möchte nicht den Eindruck eines Werbers erhalten mittels dem Post eine Links zum Produkt.

Desweiteren nehme ich täglich Dr. Jacobs Basenpulver (1 Messlöffel) - zur Entsäuerung.

Überlege mir folgende Anschaffungen zusätzlich:

- Omega3 Fischöl Kapseln zusätzlich - was gibt es da guten in der Schweiz?
- Leinsamen Knusper Mix für das Frühstück - leider auch wenig in der Schweiz erhältlich.

Fragen:

- Brauche ich Vitamin B-Komplex und/oder Biotin zusätzlich?
- Auf was würdet ihr verzichten, wo gibt es Überschneidungen in den Wirkungen? (ist ja ganz schön teuer)
- gibt es etwas, was alles das vereinen würde und somit nur etwas einnehmen müsste.

Dieser Thread ist sicherlich für viele hilfreich, welche noch nicht die Spezi's sind - sorry für die vielen Fragen an Euch.

Herzlichen Dank schon mal

---