

---

Subject: Anfang vom Ende?

Posted by [nurmi13](#) on Tue, 23 Apr 2013 06:49:25 GMT

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

---

Hi Leute,

in der letzten Zeit hatte ich sehr viel Stress, sowohl beruflich, als auch privat. Das wirkt sich ja bekanntlich auch auf die Haarpracht aus.

Ich muss jetzt wieder anfangen, was dagegen zu unternehmen. Ich habe schon bis vor 1 Jahr Fin eingenommen - über 1 1/2 Jahre. Habe mir aber eingeredet, dass ich das nicht brauche und ich hatte Angst vor Nebenwirkungen (v.a. dass die Spannkraft des Bindegewebes nachlässt und ich schneller Falten bekomme ... )...Natürlich sollte man nach einer natürlichen Alternative suchen und diese regelmäßig einsetzen, das habe ich aber nicht

Nun ja, jetzt habe ich angefangen mit Brennesselhaarwasser und rosmarinöl (Tipp von gunblade, beitrug "Erfolg") und nehme wieder meine Haircaps (Pantovigar), außerdem noch biotin.

Sport mache ich auch noch regelmäßig.

Vor Minox hab ich ein bißchen Angst wegen dem Shedding .... und leider stehen mir keine "ganz-Kurzhaarfrisuren" ...

Anbei sende ich auch noch ein Bildchen vom IST-Zustand. Wenn mehr Licht reinscheint sieht man den Haarboden natürlich noch viel besser...

Was sagt ihr dazu und welche Tipps habt ihr?  
würde mich freuen.

GLG Peter

---

### File Attachments

1) [Foto.JPG](#), downloaded 849 times

