

---

Subject: Wie viele Haare fallen bei euch aus?

Posted by [Habeeby](#) on Tue, 01 Oct 2013 18:18:56 GMT

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

---

Ich weiss nicht, ob dieses Thema bereits existiert und ich hoffe, um Verständnis, falls ein Solches besteht. Habe schon gesucht und nichts gefunden.

Mich würde es interessieren, wie viele Haare bei euch pro Tag durchschnittlich ausfallen.

Bei meinem jetzigen Regime fallen bei mir durchschnittlich 40 Haare pro Tag aus. Mal sind's mehr, mal weniger. Ganz selten gibt es Tage, an welchem ich etwa 100 Haare verliere.

Mir ist klar, dass nicht genau gezählt werden kann, jedoch zähle ich meine verlorenen Härchen wie folgt:

Jeden Tag in der Dusche mittels eines Siebes: Jeweils 10 - 20

Nach der Dusche mit einem Föhn. (Die Haare sind meist sichtbar im Waschbecken): Jeweils 5-10

Im Verlauf des Tages rechne ich 10-20 Haare dazu. Jedoch muss ich hier sagen, dass ich an meinem Arbeitsplatz noch nie nur ein Haar entdeckt habe.

Mein Regime seit etwa 5 Jahren:

Regain Foam 1x am Tag

Fin Sporadisch, 1-2 in der Woche 1,25 mg.

Betreibe jeden Tag Sport und esse sehr viel Fleisch, Gemüse und Früchte.

Seit 2 Jahren insulin- und fettarm. Keine künstliche Ware mehr. Im Moment fahre ich mit diesem Regime sehr gut. Also mein Problembereich die Front hat's nicht geschadet, im Gegenteil. Sie wurde immerhin einbisschen dichter.

So und jetzt ihr. Wie viele Haare fallen bei euch durchschnittlich pro Tag aus?

---