Subject: Status mit 26
Posted by locke12 on Mon, 16 Feb 2015 14:53:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

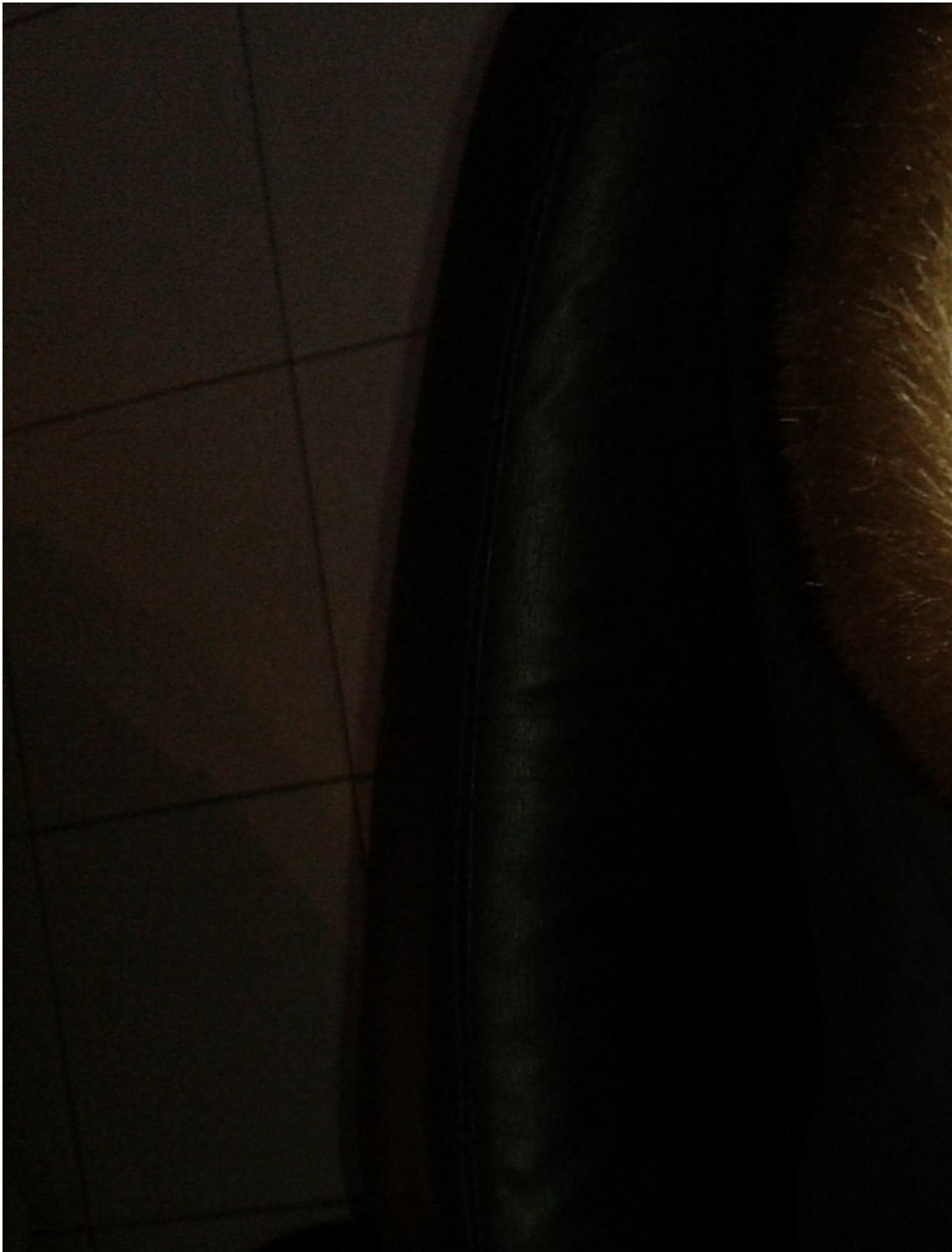
Hallo Leute,

ich bin 26 Jahre alt und seit ca. 3 Jahren werden meiner Haare duenner, die Geheimratsecken groesser und das Haar deutlich lichter. Mein Vater hatte kreisrunden Haarausfall, ansonsten gibt es keinen in der Familie, der an aehnlichen Problemen litt oder leidet.

Ich werde noch einige Bilder einfuegen, um euch den aktuellen Stand zu "praesentieren". Wuerde mich ueber Tipps, Ratschlaege und Austausch freuen, gerne auch per PN, falls sich wer nicht oeffentlich melden mag.

Habe bisher eine Zeit lang Biotin supplementiert, Zink, mache generell 4-5* Sport (Fitness/Ausdauer) und ernaehre mich seit ca. 2 Jahren fast ausschlieslich vegetarsich.

Ein paar Rueckmeldungen waeren super

File Attachments

1) 20150216_153904[1].jpg, downloaded 1972 times