
Subject: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 18 Jun 2021 20:39:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In den letzten Wochen ist es sehr heiß und ich nehme daher schon präventiv sehr viel Wasser zu mir.

Dabei ist mir aufgefallen, dass meine Haare wesentlich kräftiger und weniger verfranst/gekräuselt wirkten.

Das mit der Zufuhr war nicht immer so, ich habe eigentlich oft nur dann Mineral-oder Leitungswasser getrunken, wenn ich Durst bekam. Selten war das mehr als 1l. Den Rest holte ich mir über Sofdrinks und Kaffee.

Stoppt das denn erblichen bedingten Haarausfall? Sicherlich nicht, aber ich denke schon, dass dieses Defizit an Flüssigkeit meine AGA schon ziemlich begünstigt.

Haare bestehen ja immerhin zu 20% aus Wasser und bei Flüssigkeitsmangel wird es den organisch relativ unwichtigen Fluseln sicherlich als erstes entzogen.