
Subject: Was nehmen, wie oft nehmen und wo kaufen?
Posted by [Diablo6.0](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:34:08 GMT

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

Hi Leute, ich bin auf der Suche nach Dingen, die meinen Haarausfall stoppen können. Ich hatte vor einiger Zeit einen Schub, der mir Geheimratsecken beschert hat. Mittlerweile fallen sie langsamer aus und ich bilde mir ein, dass ich nach einem harten Training (betreibe Kraftsport) mehr Haare verliere, als ohne Training. Kann da was dran sein (Stichwort Testosteronausschüttung)?

Wie auch immer. Zunächst würde es mir reichen, wenn der Haarausfall gestoppt würde. Reichen dazu auch natürliche Produkte wie Leinsamen oder Sägepalmeextrakte, oder muss ich gleich auf Chemie zurückgreifen? Soll ich meine Ernährung umstellen? Soll ich spezielle Nährstoffe in Tablettenform zu mir nehmen? So wirklich blicke ich hier nämlich nicht durch...

Könnt ihr mir Tips geben, was ich kaufen soll, wo ich es kaufen soll, wie oft und in welchen Mengen ich es nehmen soll usw. und so fort. Momentan bin ich nämlich ein bisschen ratlos...

Danke vielmals...

Hier noch ein Bild:
