
Subject: Hallo, Ein paar Fragen zum Einstieg in den Kampf gegen mein Schicksal
Posted by [Yavimayabarbar](#) on Mon, 25 Jun 2007 17:25:57 GMT

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

Hallo,

Ich bin seit gerade eben neu hier. Ich bin 20 Jahre alt und schon etwas länger mit leichtem Haarausfall zu tun und mittlerweile deutlich sichtbarem.

Es tangierte mich eigentlich nicht sonderlich. Hab ich halt hingenommen. Vor allem weil ich immer davon ausgegangen bin, dass der Betrieb um Haarausfall letzten Endes Kommerz mit Quacksalbertinkturen ist.

Nun möchte ich mich meinem Schicksal stellen und dem Haarausfall soweit es geht entgegen wirken.

Ich habe mir letztens einfach mal Regaine bestellt. Nun steht es bei mir im Bad und ich überlege hin und her ob ich mit der Therapie anfangen soll. Letzten Endes gibt es ja extrem unterschiedliche Meinungen.

Die erste Frage wäre, inwiefern ich ohne die Pharmazie durch richtige Ernährung, Sport und ähnliches dagegen wirken kann.

So habe ich zum Beispiel von Zink als Nahrungsergänzungsmittel gelesen. Im selben Atemzug könnte ich mir Grünen Tee und Obst mit ihren Antioxidantien gut vorstellen um weiter vorzubeugen. Sport könnte auch ein Mittel sein, einen Beitrag zu leisten.

Ich hoffe ihr könnt euch vorstellen was ich meine. Habt ihr Ratschläge?

Desweiteren möchte ich eure Meinungen und Erfahrungen zum Therapien wie Regaine etc. hören und was ihr mir empfehlen wollt.

Ich hoffe so, mit eurer Hilfe, einen guten und erfolgreichen Einstieg in die Thematik zu finden.

Ich freue mich über eure Beiträge!
