

---

Subject: Mangelerscheinung?

Posted by [xd12](#) on Fri, 25 Jan 2008 06:48:51 GMT

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

---

hi...

ich habe in letzter zeit wieder vermehrt haarausfall. seit einigen wochen fällt mir ausserdem auf, dass meine fingernägel im gegensatz zu früher nur sehr sehr langsam wachsen. (kommt mir jedenfalls so vor). könnte es sein, dass neben meinem erblich-bedingten haarausfall zusätzlich auch noch eine mangelerscheinung vorliegt? bzw...hat jemand ein paar gute tips um dieser entgegenzuwirken?

danke!

---

---

Subject: Re: Mangelerscheinung?

Posted by [kkoo](#) on Fri, 25 Jan 2008 11:16:26 GMT

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

---

xd12 schrieb am Fre, 25 Januar 2008 07:48hi...

ich habe in letzter zeit wieder vermehrt haarausfall. seit einigen wochen fällt mir ausserdem auf, dass meine fingernägel im gegensatz zu früher nur sehr sehr langsam wachsen. (kommt mir jedenfalls so vor). könnte es sein, dass neben meinem erblich-bedingten haarausfall zusätzlich auch noch eine mangelerscheinung vorliegt? bzw...hat jemand ein paar gute tips um dieser entgegenzuwirken?

danke!

normal gesunde ernährung und allenfalls extra multivitamintab von aldi oder einem anderen discounter

---

---

Subject: Re: Mangelerscheinung?

Posted by [Alexis](#) on Sat, 26 Jan 2008 13:59:25 GMT

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

---

xd12 schrieb am Fre, 25 Januar 2008 07:48hi...

ich habe in letzter zeit wieder vermehrt haarausfall. seit einigen wochen fällt mir ausserdem auf, dass meine fingernägel im gegensatz zu früher nur sehr sehr langsam wachsen. (kommt mir jedenfalls so vor). könnte es sein, dass neben meinem erblich-bedingten haarausfall zusätzlich auch noch eine mangelerscheinung vorliegt? bzw...hat jemand ein paar gute tips um dieser entgegenzuwirken?

danke!

Ernährst du dich vielleicht zu einseitig oder bist du Vegetarier?

---

---

Subject: Re: Mangelerscheinung?

Posted by [xd12](#) on Sat, 26 Jan 2008 16:56:46 GMT

ne eigentlich nicht! hatte vor ein paar monaten nen paar perönliche probleme...und danach schien es richtig abwärts zu gehen. mein haarausfall wurde stärker. habe dann mit propecia angefangen. daraufhin kamen die ganzen nebenwirkungen vom fin dazu. dann haben meine nieren probleme gemacht. 14% meines körperrgewichts verloren. bin jetzt dabei mich langsam wieder nach oben zu arbeiten...und achte eigentlich jetzt verstärkt auf meine ernährung!

---