

---

Subject: TIPP: Viel Wasser trinken

Posted by [Blue77](#) on Thu, 02 Feb 2006 14:01:20 GMT

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

---

Ich nehme seit einigen Jahren Proscar und hatte aber dennoch immer Phasen, in denen mal wieder mehr Haare ausgefallen sind. Nachdem ich eigentlich immer viel zu wenig Flüssigkeit zu mir genommen habe (oft weniger als 1 Liter am Tag), habe ich dies nun seit etwa 2 Monaten geändert und trinken ausreichend Flüssigkeit am Tag. Und ich habe das Gefühl, dass seitdem weniger Haare ausfallen. Also im Ausgussieb sind nach dem Haarewaschen oft fast gar keine Haare drin und auch Kopfkissen Pullover liegen nicht mehr so viele. Ich kann es nicht mit Sicherheit sagen, ob es daran liegt, aber ich halte es nicht für ausgeschlossen. Denke mal der Körper braucht genügend Flüssigkeit, um alles gut zu versorgen. Vielleicht ist es nur ein Mosaiksteinchen im Kampf gegen den HA, aber man kann es ja zumindest mal für sich überdenken, ob man da ein bisschen was tun könnte!

---