

---

Subject: weniger fin seit 3 monaten

Posted by [sonic123](#) on Fri, 08 Jan 2010 20:22:42 GMT

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

---

hi leute,  
ich habe über 2,5 jahre täglich 0,8 mg fin genommen.

seit 3 monaten nehme ich nur noch 5/16 mg und setzte 2 tage in der woche aus (manchmal sogar mehr). ich habe beim waschen nicht mehr als davor haarausfall festgestellt (ehrlich gesagt ist mir sogar weniger vorgekommen - davor 70, jetzt 40-60)

könnte es doch sein, dass es nicht mehr haare ausfallen aber dennoch es schlecht für den haarstatus auswirkt?

bevor ich fin genommen hatte, hatte ich beim waschen ca. 150 haare im becken liegen, also hier hat fin schon geholfen - also kann man davon doch ausgehen, dass man so feststellen kann, dass fin bei dieser menge auch so gut auf den haarstatus wirkt?

vielen dank

---

---

Subject: Re: weniger fin seit 3 monaten

Posted by [Balle](#) on Mon, 11 Jan 2010 09:29:01 GMT

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

---

Wie ist es eigentlich mit der Bioverfügbarkeit von Fin, die soll ja bei 80% liegen, heißt das dann, das bei der Einnahme von 1mg vom Körper nur 0,8 mg aufgenommen werden und ans Ziel kommen?

---