

---

Subject: @tino Was soll ich tun?

Posted by [achilles](#) on Fri, 23 Jun 2006 00:25:16 GMT

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

---

Also du meinstest du hättest viel Erfahrung in Sachen Haarausfall.

Bei mir ist nur die Stirn bzw Scheitelpartie sehr fein und droht kahl zu werden.

Was kann ich dagegen tun?

Ich würde mich freuen wenn du mir vielleicht wichtige Ratschläge geben könntest!

Wie ist denn dein Haarstatus und wie hat sich dein Haar entwickelt?

Ich wollte dich noch fragen ob ein sehr unregelmässiger Schlafrhythmus Haarausfall triggert und ich habe meine Ernährung stark zum Negativen verändert.

Früher habe ich viel Milch getrunken und Haferflocken gegessen und ich wusste nich wohin mit meinen Haaren.

Aber in den letzten 3 - 4 Jahren habe ich das geändert und total unregelmässig geschlafen und dazu noch starken psychischen Stress!

Wie soll ich verfahren?

Gibt es NEMs die du mir empfehlen würdest?

Grüsse,  
achilles

---