
Subject: Status mit 26

Posted by [locke12](#) on Mon, 16 Feb 2015 14:53:28 GMT

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

Hallo Leute,

ich bin 26 Jahre alt und seit ca. 3 Jahren werden meiner Haare duenner, die Geheimratsecken groesser und das Haar deutlich lichter. Mein Vater hatte kreisrunden Haarausfall, ansonsten gibt es keinen in der Familie, der an aehnlichen Problemen litt oder leidet.

Ich werde noch einige Bilder einfuegen, um euch den aktuellen Stand zu "praesentieren". Wuerde mich ueber Tipps, Ratschlaege und Austausch freuen, gerne auch per PN, falls sich wer nicht oeffentlich melden mag.

Habe bisher eine Zeit lang Biotin supplementiert, Zink, mache generell 4-5* Sport (Fitness/Ausdauer) und ernaehre mich seit ca. 2 Jahren fast ausschliesslich vegetarisch.

Ein paar Rueckmeldungen waeren super

File Attachments

1) [20150216_153904\[1\].jpg](#), downloaded 2088 times

