
Subject: wieder Haarwuchs verstärken wie?

Posted by [crisse23](#) on Sat, 01 Sep 2012 19:54:30 GMT

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

Hallo zusammen,

kurz zu mir: ich habe seit ca. 7 Jahren AA. Die ersten 4 Jahre nur am Kopfhaar. Vor ca. 3 Jahren habe ich AT bekommen. Der Grund dafür war ein vielzahl von Impfungen.

Seit ca.6 Monaten wachsen am Kopf und Bart wieder weiße Haare und brechen kurz hinter der Oberfläche wieder ab.

Am Bart habe ich drei schwarze Haare, die auch beliebig lang werden, wenn ich sie nicht abschneide.

Ich gehe davon aus, dass ich in einigen Monaten bis Jahren wieder mehr Haare haben werde, da die Impfungen mit der Zeit schwächer werden und sich mein Immunsystem "normalisiert".

So nun zu meiner Frage: Wie kann ich mein Immunsystem unterstützen oder den Haarwuchs ankurbeln?

Was ich bisher mache:

1. Viel Sport 3-5 Mal die Woche mache ich unterschiedliche Sportarten. (Fitnessstudio, Radfahren, Tischtennis, Tennis)
2. Ich probiere mich gesund zu ernähren. Klappt nicht immer.
3. Ich gehe regelmäßig in die Sonne, da Sonne dem Körper gut tut.

Habt ihr noch weitere Vorschläge? Ich denke das es braucht nur noch einen kleine Schubs und dann läuft es richtig an.

Schon mal danke

gruß

chrisse
