
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

Subject: Aw: wieder Haarwuchs verstärken wie?

Posted by [guggl91](#) on Mon, 01 Oct 2012 16:39:04 GMT

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

Hallo

also wenns jetzt nur ums Immunsystem geht, dann hätte ich nen Tipp.

Mein Immunsystem war so weit geschwächt, dass man meinen konnte, ich hatte gar keins mehr.

Habe mit einer Heilpraktikerin spezielle Bluttests gemacht. Alle 8 bis 12 Wochen.
Mein Immunsystem hat sich durch "Thymus"-Spritzen wieder normalisiert.
Seitdem hatte ich keine Mandelentzündung mehr und war auch nicht mehr richtig krank.
Das ist aber eine Kostenfrage. Ich bin der Meinung, wenn es der eigenen Gesundheit auf Dauer (bis zu deinem Lebensende) gut tut, dann ist kein Preis zu hoch. Also 16 Spritzen haben 1.000 Euro gekostet. Ich habe im Anschluss daran, noch mal ein paar nachgeordert. Also war ich bei ca 1.300 Euro.
Ist schon ein Haufen Geld. Ich bin 20 Jahre und habe das Geld (da zu dieser Zeit noch Studentin) von meinen Eltern und Großeltern bekommen.
Auch sind danach wieder ein paar Härchen gewachsen.
Warum nicht alle Haare wieder da sind ? Weil es nicht nur am Immunsystem liegt.
Sondern neben kleineren andren Faktoren auch an der Lymphe.
Die Lymphflüssigkeit ist in unserem Körper (neben dem Blut) ein Transportsystem zwischen Zellen. Unter anderem bringt sie einen VirenErreger zum Immunsystem, daraufhin erst reagiert dieses auch. D.h. ein funktionierendes Immunsystem ist nur die halbe (wenn überhaupt) Miete.
Um den Lymphfluss anzuregen gibt es zB die Lymphdrainage, eine Massage von den Gliedmaßen hin zu den Lymphknoten (am Rumpf).
Also, um den Haarwuchs anzuregen benötigt man ein funktionierendes Immunsystem und eine funktionierende Lymphe.
Die Lymphe transportier nämlich die Nährstoffe zu den Zellen im Haarboden. Ist alles miteinander verknüpft.
Es kann also sein, dass du dich nährstoff-/ bzw mineralstoffreich ernährst, aber wenn du keine fließende Lymphflüssigkeit hast, werden deine mit der Nahrung aufgenommenen Vitamine usw nicht zu den Zellen transportiert, wo sie schließlich benötigt werden.

Ich hoffe, ich konnte helfen
