

Hallo,

ich wollte hier mal meine Erfahrung mit meinem HA posten die ich nach einer ziemlich radikalen Ernährungsumstellung vor etwa 7 Monaten bis jetzt gemacht habe.

Kurz zu mir, ich bin 24 und habe HA seit ich 17 bin. Mit 16 waren meine Haare so dick das mein Friseur immer erstmal 10 min lang Volumen raus schneiden musste bis er anfangen konnte den Rest zu einer Frisur zu stutzen. So mit 17 ging's dann los, ich hatte sehr starken ha. Ständig Abfluss verstopft in der Dusche, Bett immer voller Haare, der ganze Fliesenboden im Bad usw. ... Ging alle die Jahre darauf unvermindert stark weiter.

Von 19 bis fast 22 hab ich Fin genommen, auch mal Monix ne Zeit lang. Alles bewirkte keine Besserung.

Vor etwa 7 Monaten habe ich angefangen total Low Carb zu Essen. AlsO kein Brot mehr, keine Nudeln, keine Süßigkeiten. Nur Fisch, Fleisch (hauptsächlich Weisses), Gemüse, Obst und Milchprodukte. Ich hab das angefangen weil ich meinen Trainigserfolg steigern wollte. Hat auch super geklappt, bewege mit stark auf Brad Pitt zu als der Fightclub gedreht hat.

Das war jetzt nicht so verwunderlich, was mich viel mehr überrascht hat war das über das letzte halbe Jahr mein HA kontinuierlich abgenommen hat. Heute bin ich an einem für mich sehr erträglichen maße angelangt.

Auch wirken meine Haare längst nicht mehr so dünn wie das zuvor der Fall war und ich habe wirklich sehr hohe Ansprüche an mein aussehen ... dachte daher nicht das ich so was mal posten kann.

Also kurz gesagt, ich bin sehr happy über diese Entwicklung. Ich behaupte nicht das das DIE Lösung ist, kann ja noch andere gründe haben warum es aufgehört hat. HA verläuft ja bekanntlich in Schüben.

Jedoch ists auch kein Geheimnis das eine Eiweißhaltige Ernährung erheblich besser für den Organismus ist. Protein wird unter anderem für alle Reparaturarbeiten im Körper benötigt.

Ich schreibe jedenfalls große Teile dieses Erfolgs meinem Ernährungswandel und dem vielen Sport den ich mache zu.

Vielleicht hat ja jemand ähnliche Erfahrungen gemacht ?