
Subject: Haarausfall stark verlangsamt!?

Posted by [Joxx](#) on Wed, 30 Nov 2011 01:51:47 GMT

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

Hallo,

ich habe in den letzten Wochen meinen Haarausfall stark verlangsamt, mir ist immer ein Tag nach einer Party aufgefallen, das ich übertrieben viele Haare verloren habe.

Ich bin mir ziemlich sicher das es am harten Alkohol und den Zigaretten lag.

Also hab ich aufgehört mit dem Rauchen und trinke seit einer Weile keinen Alkohol mehr, ich esse auch zu 90% nur noch Obst, Gemüse und Körner(Sesam,Sonnenblumenkerne usw.), wenn ich tierische Produkte esse dann nur gekochte Bioeier oder Biofisch und ich brate nichts mehr, das einzige Öl das ich benutze ist etwas Weizenkeimöl für Salat.

Milchprodukte sind auch ein Tabu für mich, Süßigkeiten ebenfalls.

Gegen Stress bewirken lange Spaziergänge oder Sport im Fitnesscenter wahre Wunder, ich kann beim Spazieren auch sehr gut nachdenken.

Dazu Dusche ich auch jeden Tag !ohne Shampoo! und massiere dabei meinen Kopf mit einer Shampoobürste und danach spüle ich noch mal mit kalten und warmen Wasser rüber, für die Durchblutung.

Ich trinke immer noch Grünen-, Ginkgo- und Darjeelingtee und würze fast jede Speise mit Pfeffer und ein paar Mal die Woche mit Kurkuma.

Mein Ergebnis ist, dass meine Haare wieder mehr natürlich glänzen und das sie mir nicht mehr so stark ausfallen. Ich habe allgemein keinen sehr starken Haarausfall (fing mit 23 an und bin nun fast bei NW3), würde aber gerne mal von den Anderen wissen ob sie so etwas ähnliches mal ausprobiert haben oder sie die Lebensweise gerne mal für 3 Monate testen würden. Sex habe ich fast täglich, aber ich masturbiere nicht.

Vielleicht ist bei mir alles nur Einbildung, daher würde ich gerne wissen wie es bei anderen Usern verlaufen ist/verläuft.

Edit: Trinke fast nur Wasser oder von mir selbst gepressten Saft.