

---

Subject: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [Joxx](#) on Tue, 07 Aug 2012 21:56:22 GMT

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

---

Hi,

ich bin nun ja schon eine Weile hier im Forum und viele Jahre sind vergangen, ich glaub mit 22 ist mir zum ersten Mal aufgefallen, dass meine Haare nicht mehr so dicht sind wie früher, dann sind weitere Jahre vergangen und ich habe mir paar Gedanken gemacht, eigentlich meinten schon die meisten Freunde zu mir als ich 16 war, ich würde eine Glatze bekommen. Jetzt sind über 10 Jahre vergangen, ich gehe langsam auf die 30 zu und so richtig hab ich noch keine Glatze. Mein Haarausfall verläuft wirklich sehr langsam. Da ich halbwegs gut meine Haare richte, fällt es sogar kaum auf.

Irgendwie gut das ich nie mit Medikamenten angefangen habe. Wenn andere genau so eine Art von Haarausfall haben, schaden sie sich vielleicht durch die ganzen Medikamente nur selber. Ich denke die größten Gründe, die Haarausfall verstärken sind: Alk, Süßigkeiten, in Öl gebratene Speisen, Prüfungsstress und Zigaretten.

Mit einer gesunden Ernährung kann man den HA aber auch nur verlangsamen.

---