

---

Subject: HA Ursache - Stress, dünne Haare + Übersäuerung??

Posted by [niceguy27](#) on Thu, 23 May 2013 22:57:11 GMT

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

---

Hallo an alle!

Mein "Problem" ist folgendes:

Ich bin 27 Jahre, habe aber schon eine sehr hohe Stirn (Phase 3), sprich deutlich sichtbare GHE!  
Habe allerdings auf der Rückseite und beim Haarwirbel volles Haar

Hab in der Vergangenheit schon mal was probiert (Min + Vitaminpillen) , aber abgesetzt, da Nebenwirkungen bei Min + Vitamine wirkungslos.

Ich muss vl. dazu sagen, dass ich blond bin und meine Haare ziemlich dünn bzw. fein in der Struktur sind (war schon immer so bei mir).

Meine älteren männlichen Verwandten haben dichtes Haar bis ins hohe Alter.

Ist es möglich, dass Stress die Ursache ist? Mit 20 ist mir mein HA zum ersten Mal aufgefallen, und seitdem bin ich eigentlich ständig im Berufsstress.

Es könnte auch meine ungesunde Lebensweise schuld sein (ich trinke leider fast nur stark zuckerhaltige Getränke, auch Energy-Drinks und Kaffee, esse Fast-Food, dafür kein Obst und keinen Fisch).

Das würde man dann "Übersäuerung" nennen, ich hab schon mal gehört, dass das für den Haarwuchs schädlich sein kann.

Ich glaube, es ist ein Resultat aus diesen Faktoren (sehr feine Haarstruktur, Stress + ungesunde Lebensweise).

Ich werde natürlich versuchen, mich in Zukunft etwas gesünder zu ernähren. Was wär sonst noch in meiner Situation angebracht?

Hab in der Vergangenheit schon mal was probiert (Min + Vitaminpillen) , aber abgesetzt, da Nebenwirkungen bei Min + Vitamine wirkungslos.

Ich hoffe, jemand hat Erfahrungen damit und kann sie mir mitteilen. Wär sehr nett.

---