

---

Subject: Haarausfall mit gesunder Lebensweise bekämpfen!

Posted by [Marciwug95](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:42:26 GMT

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

---

Hey Leute,

bin 19 Jahre alt und bemerke eigentlich keinen erhöhten Haarausfall, habe aber Ghe. Nach meiner Einschätzung bin ich Norwood 1,5. Ich habe letzte Woche einen Bluttest machen lassen und warte jetzt noch auf die Ergebnisse. Da ich in letzter Zeit Ghe bemerkt habe, habe ich jetzt seit diesem Jahr meine Ernährung umgestellt z.b. von Fast Food, Spezi u. Süßigkeiten auf Gemüse und Wasser (ohne Fluorid). Nehme seit 2 Wochen zusätzlich Mineralstoffe von Schüßlers Salze ein. Weniger Alkohol und mehr Sport das heißt mehr Kraftsport und Fußball. Von einem Shampoo mit Silikone auf ein Bio-Shampoo gewechselt. Zahncreme ab jetzt auch ohne Fluorid. Trinke am Tag jeweils eine Tasse grünen, Ingwer u. weißen Tee. Schlafe auch mehr von 5-6 h auf 7-8 h am Tag.

Will einfach mal sehen ob es etwas bringt. Ohne Minox, Fin oder sonstiges.

Werde hier meine Fortschritte präsentieren. Bemerkte schon das meine Haut reiner ist!

Was haltet ihr davon?

---