

---

Subject: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 04:35:53 GMT

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

---

Hallo Liebes Forum,

Ich habe mein Haarausfall durch eine Ernährungsumstellung stoppen und neue Haare wachsen lassen können.

Zu meiner Person:

- Männlich
- 26 Jahre
- Seit 5 Jahren Haarausfall
- Symptome: HA in Kombination mit fürchterlichem Jucken. Am meisten an den AGA Stellen ,wo auch der Haarausfall zu verzeichnen ist. Ha hatte ich auch an den Seiten der Kopfhaut, sowie den Koteletten.

Ich konnte vorausahnen wo ich mir durch die Haare gehen kann, um dort lose Haare zu erwischen. Extremer HA durch "schlechte Ernährung"

Seit 4 Wochen mit Ernährungsumstellung: Kein HA, Kein Jucken, Zuwachs, extreme dicke, Volumen, Fülle.

Gefühlt habe ich 150% Haare.

(Bilder folgen im verlaufe des Tages)

Vermutliche Trigger: Öle, Fette, Tierische-, Fertigprodukte und Industriezucker.

Ernährung Jetzt: Hauptsächlich Porridge (Haferflocken) mit Wasser, Beeren und Zimt. Sowie Dinkel Vollkornbrot mit vegane Aufstriche.

Diese Produkte und dessen positive Wirkung kann ich bei mir bestätigen.

Vermutliche Ernährungsformen die HA entgegensteuern:

Entzündungshemmende

Basische

Neurodermitische

Wer sich hier wiederfindet, oder zum Teil ähnliche Symptome hat, bitte ich um ein Austausch. Ich würde liebend gerne auch was anderes essen aber zurzeit ist mein Haarstatus einfach ein Segen.

Liebe Grüße und danke an diejenigen, die den Beitrag durchgelesen haben.

---