

---

Subject: Haarausfall Neuling mit Fragen (:  
Posted by [tim\\_prinz](#) on Sat, 08 Oct 2022 07:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,  
ich bin 24 und bei mir ging's nach einer langen, sehr stressigen Phase sehr plötzlich los mit dem Haarausfall. Erblich bedingt ist ausgeschlossen. Mittlerweile wird es immer besser, ich habe trotzdem noch ein paar Fragen, da ich das Wachstum weiter unterstützen möchte.

#### 1. Öl

Ich habe gehört, das Rosmarin Öl helfen soll. Es soll laut Studien die gleiche Wirkung haben wie Haarwachstumsmittel, nur halt natürlich. Ich würde das total gerne mal ausprobieren, habe aber Fragen.

Bei anderen Haarwachstumsmitteln ist es ja so, dass zuerst nach der Anwendung häufig Ausfall eintritt. Ist das bei Rosmarinöl auch so? Und ich habe von einigen gelesen, die Haarwachstumsprodukte abgesetzt haben und danach extrem viele Haare verloren haben - ist das bei Rosmarinöl auch zu befürchten? Und hat jemand eine Empfehlung für ein bestimmtes? Habe auch gelesen, dass man es mit einem Trägeröl verwenden sollte, wirkt es ansonsten nicht?

#### 2. Lebensmittel

Könnt ihr Lebensmittel empfehlen, die das Wachstum fördern? Habe tatsächlich Eier, frischen Orange Ingwer Tee und Soja Joghurt ausprobiert und das Gefühl, dass es hilft dies täglich zu sich zu nehmen. Hab auch irgendwo etwas von der goldenen Milch gehört - habt ihr da Erfahrung oder weitere Lebensmittel?

#### 3. Sex

Ich weiß, ist etwas indiskret, aber gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstbefriedigung und Haarausfall? Also kann man das damit irgendwie beeinflussen? Positiv oder negativ?

#### 4. Haare waschen

Sollte man die Haare eher öfter oder seltener waschen, damit man beim Wachstum hilft? Hatte das Gefühl, als ich meine Locken während des Lockdowns jeden Tag nass (Shampoo nur einmal die Woche) abgeduscht habe, sind sie viel schneller gewachsen.

Das wars auch schon!  
Liebe Grüße  
Tim :)

---