

Hallo Leute,

Ich bin 16 Jahre alt, Männlich, und leide laut Schulmedizin an erblich bedingten Haarausfall.

Ich beginne mit meinen Ursachen. Ursachenfindung ist Eigeninitiative.

- Stress
- Negatives Denken
- Chronischen Mangel an Vitamin C (für Eisenaufnahme), Eisen, Kerstin, Zink, Kupfer, B-Vitamine (2, 5, 6, 12 etc), Folsäure, Silicium, Selen, Vitamin A, Vitamin H, Vitamin K, Vitamin F (Omega-3 Fettsäuren), Vitamin E
- bin jedoch nur auf Eisen, Zink und Vitamin H getestet worden. Extremer Mangel, bin dann zum Hausarzt geschickt worden, welcher mir mitteilte dass das böse hätte enden können.
- Bewegungsmangel
- Verlust wichtiger Menschen
- Pflegeprodukte

Ich war einst mal ein Glücklicher junger Mensch, ich hatte viele Freunde, war beliebt, sportlich aktiv - hatte gute Noten (1,5 - Hauptschule - nichts besonderes). Meine Ernährung zu dieser Zeit, war gesünder, aber auch Obst frei. Gemüse lediglich Kartoffeln und Karotten (letzteres täglich)

Doch das alles hat sich geändert, als ich auf eine andere Schule gewechselt bin. Ich habe viele Freunde verloren, auch Freunde die ich seit 6 Jahren kannte, und sogar mein Nachbarn, mit dem ich gespielt hatte seit dem ich drei war... der Schulwechsel (Realschule) bekam mir nicht. Ich war nicht mehr beliebt, hatte nur wenige Freunde... bewegte mich garnicht mehr (privat), (ich bin nicht dick, eigentlich schon immer untergewichtig - 1,80 - 58kg).

Ich war bei vielen Hautärzten, und alle sagten Sie mir "erblich bedingter Haarausfall", "Haarausfall hat nichts mit Ernährung zu tun"... auch bei einem befreundeten Hautarzt.

Beim Hausarzt hab ich mein Blut checken lassen, auf Empfehlung einer Freundin.

(Ergebnis siehe oben).

- mein Haarausfall ist nicht erblich bedingt. Heutzutage begrüße ich den einst guten Familien Freund mit dem Mittelfinger, unser alter Hautarzt, ihn hatte ich ein Schredding zu verdanken, und nicht nur das. Minoxidil. Nebenwirkungen -> Brustvergrößerung? okay, das ist jetzt alles weg. (Auch dazu meine Geschichte: besuch beim Chirurgen: 2:1 das es vermutlich Krebs ist, bzw. das Baumaterial. Ich werd nicht um eine Operation rumkommen... - ich habe viel im Internet gelesen, Selbstheilung, Naturheilkunde. - Autosuggestion und Visualisierung (+ Lapacho Tee) hat meine einseitige Deformierung und einen beschädigten Zahn repariert. Ohne Narbe vom Chirurgen, oder Amalgam Zahnfüllung.)

Mein Weg der Heilung, der Weg zu einen anderen Ich

- Ich hab meine Ernährung umgestellt, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn, Frühstücksmüsli mit 7 Getreidesorten, dazu Hirsebrei und Bananen, etc... eigentlich das was man immer zu sagen pflegt: ausgewogene Ernährung. Ich achte auf meine 8 Obst/Gemüse a day. Und besonders auf Karotten und Äpfel, Karotten dem Zink und Eisen wegen, die Äpfel dem Vitamin C wegen (Äpfel ess ich mehr als 4 am Tag, die Zählen nicht zu den 80/g a day) etc. Ich trinke genauso am Wochenende Alkohol, kipp mich aber nicht weg, und Sorge dafür das ich den Vitamin verlust am nächsten Tag durch reichlich Obst wieder "gut mach". Ich nehm als Nahrungsergänzung Bierhefe, aber nur zur Ergänzung und dem Aminosäuren wegen.

- Ich werde von vielen Menschen gefragt, was für ein Shampoo ich hab, welche Body Lotion ich verwende, ob ich ins Solarium gehe. Meine Haare sind Wahnsinn, sie fetten nicht, strahlen sie sind einfach ein Traum! Das selbe mit meiner Haut, ich bin im Winter dunkel braun, obwohl ich mich nie bräune... sie ist geschmeidigt, weich was Vitamine alles machen!

Damals, hab ich täglich meine Haare gewaschen, geduscht, mit body lotion eingecremt. Aber mal echt:

Silikon-Shampoo's, Body Lotion die eigentlich nur aus chemie besteht... was bringt das? Eine verklebte Kopfhaut, ein Öl-Film auf der Haut, der sie nicht atmen lässt... Zahnpasta mit Zucker und PEG, lol - das hab ich nicht mehr nötig.

Ich hab das Gefühl das hört sich alles nach Werbung oder zu schön an... aber das ist mein Ernst. Ernährung ist der Königsweg. Und selbst alle die jetzt sagen, Nebenwirkungen hin oder her, Finansterid ist einfacher: all denen rat ich Soja, soll angeblich die selbe Wirkung haben, nur ohne Nebenwirkungen (ich weiß es nicht, ich halt ja nichts von der Schulmedizin, durch zufall entdeckt... dass DHT den Haarwurzeln schädigt, ich behaupte ja das Schulmedizin Symptomunterdrückung ist, und die Haarwurzeln kaputt gehn durch Nährstoff Not.

(Ich möchte hier auch schnell noch was zur Übersäuerungstheorie sagen: Sie funktioniert, aber nur, weil die Menschen auf einmal unmengen an Vitalstoffreichen Lebensmittel konsumiert, possitiver Denkt, Sport betreibt, sich nicht jeden abend vollkippen etc... - letztendlich aber auch nur eine böse Industrie. Einst hatten Heilpraktiker nicht "Übersäuerung" bei jeder Krankheit geschrien, sondern Vitaminmangel. Doch Zeiten ändern sich, Geld regiert die Welt.

(Edit: Übersäuerung entsteht nicht alleine durch zusaure Ernährung, Naturvölker haben sogar meist eine 70/40 Saure/basische Ernährung, hab ich festgestellt, Stress, Bewegungsmangel,... kann den Säure/BasenHaushalt genauso kippen..., glückliche Gedanken etc wirken basisch)

Macht euch mal ernsthaft Gedanken, ob ihr euch Gesund ernährt? Ja? Ich wette nicht. Wie deckt ihr alle Vitamine die euer Körper braucht? Kennt ihr überhaupt alle?

- Körperpflege

Ich wasch meine Haare nur noch alle 3-7 Tage mit Lavaerde
Täglich meinen Körper mit einen Axe-Shampoo, die Haare spül ich täglich mit Wasser, reicht - sie fetten nicht mehr. (Googlet mal nach DDR'ler und dessen Körperpflege - keine Seife!

Keine Haarprobleme keine fettigen Haare...)

So und jetzt mal an all die Zweifler: Wer bezahlt Studien? Die Pharmaindustrie, die Kosmetikindustrie, die Lebensmittelindustrie.

- die ersten zwei haben NICHTS VON GESUNDEN MENSCHEN. Die Kosmetikindustrie würde kein Geld verdienen, wenn wir unseren Körper nicht voller Scheiße tag für tag klatschen. Selbe mit der Pharmaindustrie, an gesunden Menschen wird man keine Tabletten los, nein - die brauchen sowas nicht.

Beispiele von interessanten Studien:

Die Obst und Gemüseindustrie lässt eine Studie erstellen, die zeigt das Raucher mehr obst und Gemüse brauchen, und das Passivraucher durch eine halbe Stunde passiv rauchen ihren Körper einen so gravierenden Vitaminverlust zuführen, das es ein ganzer Korb Obst nicht richten würde.

Dioxin Skandal: Die "normale" Lebensmittelindustrie lässt mal eben die Bio-Eier und Bio-Fleischprodukte testen: Bio-Produkte enthalten "normalerweise" wesentlich mehr Dioxin-Belastung als nicht Bio-Produkte

Anderes Beispiel:

Was macht ihr wenn euch irgendein Vertreter anruft? Ihr legt auf, warum, WEIL ER NUR EUER GELD WILL.

...

- Stress. Ich hab mir immer Dinge, hauptsächlich für die Schule, vorgenommen, und sie solange aufgeschoben bis ich Stress hatte. Den Supergau hatte es erreicht, als ich eine Nacht durchgezockt hatte, heimlich, und am nächsten Tag Schulaufgabe schrieb: mir wurde es kurz vor ende der Schulaufgabe schwarz vor den Augen. Ich hab mich so reingestresst, aber ich konnte die Fragen nicht beantworten, ich wusste nichts mehr... Zurückgedacht an die Hauptschule, dort kannte ich das nicht. Stress... wayne. Ich hab einfach eine Woche vorher immer gelernt, nur ein paar minuten vor dem Bett gehen, Ich kann mir sehr gut dinge Merken... aber unter stress...

- Negatives Denken: dazu brauch ich nichts sagen, nur so viel: wenn ich von vornerein etwas angehe mit der Einstellung:

"das klappt nicht"

"ich kann das nicht"

- klappt das auch nicht.

- Bewegungsmangel

Ich fahre jetzt wieder Skateboard, Longboard, BMX und Mountainbike einwenig mit mein 2. Rat.

Ja, meine Eltern haben meine Veränderung unterstützt.

Eigentlich bin ich jetzt wieder so wie früher, glücklich, beliebt, gut in der Schule (mein Schulabschluss wird unter 2,0), ich hab Berufliche Ziele anvisiert, ich bin einfach anders. Ich leide nicht mehr unter meiner Lebensweise.

Ich habe damals die Ernährungsweise von Glatzenträger und Haarschönlingen beobachtet, und die Punkte die da oben stehn, Stress, Falsche Ernährung, Bewegungsmangel etc - traf auf jeden zu.

Eins der Dinge die mich damals sehr verärgert hatte, ist: JEDER HAT DIE LÖSUNG; ABER WILL GELD DAFÜR.

- ich hab mir damals geschworen das ich eine Informationsplattform machen werde, gratis, ohne Shop oder Partnerlinks. Einfach nur INFORMATIONEN.

Damit hab ich schon begonnen, mit Informationen zu Finansterid, Minoxidil, Nahrungsergänzung, Ernährung, Körperpflege Dokumente zuverfassen... ich habe geplant, eine Plattform zu baun, die aufklärt. Eine Website, die gratis ist, die nichts kostet, die nichts verkaufen will... (ich behersche HTML, CSS 3.0, Java Script, PHP, Obj-C, programmieren kann ich daher =)) aber, ich werde damit frühestens in 6-7 Monaten fertig sein, bzw., muss damit jetzt erst mal pause machen, da ich mich jetzt richtung Abschlussprüfung bewege.

Aber: das ist meine Erfahrung, gibt es noch mehr Menschen, die durch eine Lebensänderung ihre Haare und Lebenslust, somit Lebensqualität zurück bekommen haben, welche die die Schulmedizin abgeschrieben haben? Oder bin ich eine Seltenheit.

Zu Schluss noch: Wie war das damals mit: Schokolade und fettiges Essen führt nicht zu Pickeln. -> eine Studie hat es bewiesen, 40 Jahre später wissen wir. Die Studie gesponsert von der Lebensmittelindustrie, ist fehlerhaft.

Thomas

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [Homers](#) on Sun, 06 Feb 2011 16:32:19 GMT

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

herzlich willkommen!

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [malcanum](#) on Sun, 06 Feb 2011 22:32:34 GMT

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

Hi thomathy, ja danke für Deinen ausführlichen Bericht und herzlich willkommen.

thomathy schrieb am Sun, 06 February 2011 17:18

Ich hab das Gefühl das hört sich alles nach Werbung oder zu schön an... aber das ist mein Ernst. Ernährung ist der Königsweg. Und selbst alle die jetzt sagen, Nebenwirkungen hin oder her, Finasterid ist einfacher: all denen rat ich Soja, soll angeblich die selbe Wirkung haben, nur ohne Nebenwirkungen (ich weiß es nicht, ich halt ja nichts von der Schulmedizin, durch zufall entdeckt... dass DHT den Haarwurzeln schädigt, ich behaupte ja das Schulmedizin Symptomunterdrückung ist, und die Haarwurzeln kaputt gehn durch Nährstoff Not.

Ein Bekannter von mir arbeitet in einem total chilligen Beruf, raucht nicht, trinkt nicht, macht gerne Sport, ernährt sich gesund mit viel Obst und Ballaststoffen, ist echt sowas von die Ruhe in Person und wirkt auf Andere wie die Sommersonne am morgen (und sein ganzes Leben verlief bislang so ruhig, friedlich und gesund)...ja und er hat ne Glatze...(Haarausfallbedingt/Haarkranz) Mag sein das Deine Tipps für viele wertvoll sind, leider helfen sie nicht Allen gegen AGA. Für die sind dann Fin und Co. wertvoll

Gruß

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [thomathy](#) on Mon, 07 Feb 2011 13:32:08 GMT

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

Ich hab die Nebenwirkungen am eigenen Leib gespürt, Minoxidil. Ich fands echt unlustig... glaub mir ich hatte echt Wahnsinns angst, krebs ist nicht lustig. (einseitige Brustvergrößerung, 2:1 verdacht auf Krebs). Es kann nur Pupertär gewesen, weiß ich nicht. Aber der zeitliche Rahmen des Erscheinens...

Aber ich denk, mein Erfolg, liegt Hauptsächlich an der Autosuggestion.

Beispiel: Wenn du einen Krebs kranken sagst, er hat nur noch 2 Wochen zu leben, er stirbt nach 2 Wochen. Sagst du ihn aber er sei so gut wie geheilt, reichen die Glücksgefühle für eine gute Besserung bis zur Heilung.

Gehst du in eine Prüfung mit der Einstellung "Ich kann das nicht", kannst du es nicht, gehst du aber in die Prüfung mit der Einstellung "Ich kann das", kannst du es besser!

Gehst du mir der Einstellung "mein Leben wird nicht besser" durchs leben, wird es nicht besser

Glaubst du nicht an etwas, dann kann es nicht funktionieren.

- wie wichtig ist es für einen kleinen Sohn das seine Eltern an ihn glauben? - sehr.

Du glaubst nicht daran das Haare wieder wachsen, wie soll's klappen?

Ich weiß, glaube, und will es - ich schaffe es.

Thomas

Edit: Die Schulmedzin hat durchzufall herausgefunden, das die Blockung von DHT im Körper den Haarausfall stoppt. Wie Finansterid sonst noch im Körper wirkt, unbekannt...

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Feb 2011 16:36:33 GMT

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

malcanum schrieb am Mon, 07 February 2011 00:32

Ein Bekannter von mir arbeitet in einem total chilligen Beruf, raucht nicht, trinkt nicht, macht gerne Sport, ernährt sich gesund mit viel Obst und Ballaststoffen, ist echt sowas von die Ruhe in Person und wirkt auf Andere wie die Sommersonne am morgen (und sein ganzes Leben verlief bislang so ruhig, friedlich und gesund)...ja und er hat ne Glatze...(Haarausfallbedingt/Haarkranz) Mag sein das Deine Tipps für viele wertvoll sind, leider helfen sie nicht Allen gegen AGA. Für die sind dann Fin und Co. wertvoll

Gruß

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [jpo03](#) on Mon, 28 Feb 2011 17:06:43 GMT

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

@ thomas hast du deinen haarverlust fotografisch dokumentiert?

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [Stefan83](#) on Sun, 27 Mar 2011 01:09:56 GMT

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

Hi,

danke für den Bericht - kann dir nur beipflichten - auf das was Ärzte und Heilpraktiker krächzen sollte man am besten Kacken

Es geht erstmal ums Geld.

Ernährung ist sehr wichtig - aber auch die Meidung von toxischen Stoffen in der Umgebung.

Da es kein Interesse von Ärzten und Pharma gibt die Ursachen zu entschlüsseln - muss das jeder für sich selbst machen. Eine Info-Kampagne finde ich toll - habe auch sowas vor, aber bin noch nicht am Ziel.

Es leben die Menschen welche Eigenverantwortlich handeln.

Ig Stefan

Subject: Aw: Ernährungs- und Pflegebedingten Haarausfall

Posted by [nepomuk](#) on Wed, 06 Apr 2011 17:35:12 GMT

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

Sehr schön! Vor allem, daß du das alles in so jungen Jahren erkannt hast, das ist bemerkenswert! Ich selbst war schon immer davon überzeugt, daß eine rein symptomatische Behandlung niemals zum dauerhaften Erfolg führen kann und einen hohen Preis an unerwünschten Wirkungen hat. Das kann man bio-chemisch herleiten (weil die Schulmedizin auf falschen Paradigmen aufbaut) oder einfach ökonomisch: denn keine Industrie (O-Ton "Gesundheits"minister: er strebt ein 50% Wachstum der Gesundheitsindustrie an) sägt den Ast ab, auf dem sie sitzt. Im Gegenteil: man arbeitet sogar eng zusammen (Lebensmittel- und Pharmaindustrie). Mit einer Verbesserung der Gesundheit insgesamt sinken auch die Gewinne.

Man weiß heute so viele über die Funktionsweise des Körpers, das alles in die Richtung geht: der Geist steuert die Materie. Nicht die Gene sind entscheidend, bzw. sie sind durch Konzentration (Gedanken) veränderbar. Korrekte Ernährung (alles, was unbehandelt ist, regional, kein Industrieprodukt, auch keinen Zucker, keine tierischen Produkte jeder Art, auch keine Milch) ist natürlich die Basis, dann haben die Zellen alle die Möglichkeit, gemäß ihrer Bestimmung zu arbeiten.

Die Gedanken sind aber ein genauso wesentlicher Faktor. Die meisten Menschen mit HA haben ein so festgefügtes Bild von "unveränderlich, kann man nichts machen, nur verlangsamen, nicht ohne Medikamente", daß es dann auch wirklich so ist.

Umweltgifte halte ich aber für den letztlich ausschlaggebenden Faktor, daß sich HA manifestiert. Und da sind wir von so vielem Unsichtbaren umgeben, daß man schwer ausweichen kann.
