

---

Subject: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [hitman55](#) on Tue, 29 Mar 2011 22:22:04 GMT

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

---

hallo ich möchte versuchen durch gesündere lebensart meine haare zu erhalten.

ich esse im moment Abtei Haar Vital Intensiv-Kur + Zink

bringt sowas irgendwas oder ist das rausgeschmissenes Geld

bitte um Rat und um ein par Ratschläge

Dankesehr

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [kkoo](#) on Wed, 30 Mar 2011 11:06:20 GMT

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

---

hitman55 schrieb am Wed, 30 March 2011 00:22hallo ich möchte versuchen durch gesündere lebensart meine haare zu erhalten.

ich esse im moment Abtei Haar Vital Intensiv-Kur + Zink

bringt sowas irgendwas oder ist das rausgeschmissenes Geld

bitte um Rat und um ein par Ratschläge

Dankesehr

gesund leben halt. mehr geht gegenwaertig nicht. vergiss den abteilkram...

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [hitman55](#) on Wed, 30 Mar 2011 13:33:30 GMT

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

---

aber welches essen begünstigt den einen evtl langsameren haarverlust....

ist der abteikram auch begründet, warum sinnfrei ???

lg

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [kkoo](#) on Wed, 30 Mar 2011 13:40:51 GMT

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

---

hitman55 schrieb am Wed, 30 March 2011 15:33aber welches essen begünstigt den einen evtl langsameren haarverlust....

ist der abteikram auch begründet, warum sinnfrei ???

Ig

(biologisch ausgewogen, viel gemuese obst usw, was halt standard sein sollte)

beguenstigen nur in dem sinne, dass du allgemein gesund bleibst. gegen AGA hilft essen nichts.

es bringt nichts gegen haarausfall, thats all. zuviel zink macht sogar haarausfall. von den inhaltsstoffen in solchen nahrungsergaenzungsmitteln kommt sowieso fast nichts bei den haarwurzeln an.

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Joxx](#) on Wed, 30 Mar 2011 19:07:42 GMT

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

---

Hört sich jetzt lustig an, aber eigentlich kannst du als Mensch genau das gleiche essen wie ein Affe, dazu is es sogar auch noch gesund und vermeide auf jeden Fall stress. Ich bin der Meinung das stress den Haarausfall 10 mal mehr beschleunigt als eine schlechte Ernährung.

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Mink](#) on Tue, 05 Apr 2011 07:29:07 GMT

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

---

Mit gesundem Essen allein gegen HA kämpfen ist wie Kieselsteine gegen einen Panzer werfen. Gesunde Ernährung ist allgemein gut aber wir haben keinen HA wegen Mangelerscheinungen. Entweder die richtigen Waffen auspacken oder den HA akzeptieren.

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Tabletop](#) on Tue, 05 Apr 2011 09:09:25 GMT

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

---

Je mangelhafter die Ernährung, desto voller erscheinen mir manchmal die Haare.

Siehe Leute in Afghanistan, Pakistan etc ... aber z.B. auch Obdachlose. Alle 'ne Mähne.

Ist so mein Eindruck.

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Tue, 05 Apr 2011 09:29:32 GMT

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

---

Die Beobachtung ist nicht ganz richtig.

Je weniger Nahrung in Form unser zivilisierten Nahrungsprodukte (Tiefkühlkost, Mäcces, Latte Macciato, Coke, jeden Tag Fleisch), umso mehr Haare.

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Yes No](#) on Tue, 05 Apr 2011 14:23:43 GMT

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

---

Es gibt sehr viele natürliche Mittel, die gegen HA helfen... Nur sie haben alle eins gemein: sie sind weit weniger komfortabel in der Anwendung, man muß sie selbst zusammenstellen und auch ausprobieren, was und wie genau individuell funktioniert.

Generell ist Stress ein bedeutender Faktor. Die Haarwurzel ist ein Organ das auf Stress reagiert und auch selbst Stresshormone produziert. Eine Möglichkeit hier anzusetzen ist der Einsatz von Antioxidationsmitteln. Weiterhin ist tatsächlich die Nährstoffversorgung der betroffenen Zellen eingeschränkt, aufgrund eingeschränkter/mangelnder Gefäßfunktionalität. D.h. alle Substanzen, die Gefäße erweitern oder die Neubildung solcher begünstigen oder gar veranlassen, sind von Nutzen.

Andere natürliche Substanzen wiederum wirken genau nach demselben Prinzip, wie Finasterid, also durch Enzymblockade. Etwa eine Kombo aus Soja und Grüntee (Isoflavone + Polyphenole); Substanzen wie Resveratrol; eine Diät, die bspw eine Erhöhung des SHBG begünstigt; Lignane aus Flax usw.

Ist alles ein weites Feld.

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Tabletop](#) on Tue, 05 Apr 2011 19:14:39 GMT

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

---

Je weniger Nahrung in Form unser zivilisierten Nahrungsprodukte (Tiefkühlkost, Mäcces, Latte Macciato, Coke, jeden Tag Fleisch), umso mehr Haare.

---

genau das mein ich damit. ich meine den "mangel" an den ganzen zuckerprodukten, fertignahrung, tausendsachen in einem ...

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:30:43 GMT

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

---

Ich konnte meine AGA stoppen- mit Mineralien!  
Und das seit 7 Jahren schon.

Von wegen Ernährung hat keinen Einfluß...

Übersäuerung ist die Ursache Nr. 1 bei AGA!

Die erbliche Vorbelastung und die Hormone sorgen dann einfach nur noch dafür, dass AGA ausbrechen kann.

Die Ursache ist aber der Mineralienmangel bzw. die Übersäuerung.

Das steht sogar in jedem Naturheilkunde-Buch!

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Ruul](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:52:17 GMT

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

---

halten oder auch verbessern?

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2011 20:41:00 GMT

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

---

Ruulkasar schrieb am Sat, 09 April 2011 21:52halten oder auch verbessern?

Seitdem ich im Jahre 2004 mit den Mineralien anfang (da war ich gerade mal 20!), ist der Haarausfall zum Stillstand gekommen.

In den Jahren davor (vom 16. bis 20. Lebensjahr) war er so extrem, dass sich bei mir am Hinterkopf eine extrem starke Tonsur bildete! Auch Geheimratsecken bekam ich etwas.

Heute, 7 Jahre später, immer noch der selbe Status wie 2004.

Und auch die Geheimratsecken sind noch immer genauso wie damals.

Zu Neuwuchs ist aber nie gekommen.

Ich glaube das ist auch gar nicht möglich.

Ein schwarzer verfaulter Zahn kann auch nicht wieder weiß werden. Warum soll das bei den Haaren anders sein?

Ich weiß zwar dass einige tatsächlich Neuwuchs geschafft haben, aber die haben dann auch sehr schnell mit Minox angefangen, wo der Haarausfall noch ganz jung war und somit die Haarfollikel noch nicht all zu verkümmert waren.

Aber irgendwann ist der Zug nun mal abgefahren.

Die einzige Möglichkeit für Neuwuchs wäre also eine Haartransplantation.

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sun, 10 Apr 2011 07:35:53 GMT

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

---

vergiss nicht die jahrelange fin einnahme

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [hairmaster](#) on Sun, 10 Apr 2011 10:50:33 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 09 April 2011 22:41 Ruulkasar schrieb am Sat, 09 April 2011 21:52halten oder auch verbessern?

Seitdem ich im Jahre 2004 mit den Mineralien anfang (da war ich gerade mal 20!), ist der Haarausfall zum Stillstand gekommen.

In den Jahren davor (vom 16. bis 20. Lebensjahr) war er so extrem, dass sich bei mir am Hinterkopf eine extrem starke Tonsur bildete! Auch Geheimratsecken bekam ich etwas.

Heute, 7 Jahre später, immer noch der selbe Status wie 2004.

Und auch die Geheimratsecken sind noch immer genauso wie damals.

Zu Neuwuchs ist aber nie gekommen.

Ich glaube das ist auch gar nicht möglich.

Ein schwarzer verfaulter Zahn kann auch nicht wieder weiß werden. Warum soll das bei den Haaren anders sein?

Ich weiß zwar dass einige tatsächlich Neuwuchs geschafft haben, aber die haben dann auch sehr schnell mit Minox angefangen, wo der Haarausfall noch ganz jung war und somit die Haarfollikel noch nicht all zu verkümmert waren.

Aber irgendwann ist der Zug nun mal abgefahren.

Die einzige Möglichkeit für Neuwuchs wäre also eine Haartransplantation.

es besteht auch einfach die möglichkeit, das bei dir die aga sowieso zum stillstand gekommen ist aus genetischer sicht. es gibt menschen wo aga das letzte haar beseitigt und bei einigen ghes entstehen oder eine tonsur und das wars. ich will dir deine mineralientheorie nicht schlecht machen, aber ich bezweifle diese stark

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Mink](#) on Sun, 10 Apr 2011 11:00:33 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 09 April 2011 22:41Ruulkasar schrieb am Sat, 09 April 2011 21:52halten oder auch verbessern?

Zu Neuwuchs ist aber nie gekommen.

Ich glaube das ist auch gar nicht möglich.

Ein schwarzer verfaulter Zahn kann auch nicht wieder weiß werden. Warum soll das bei den Haaren anders sein?

Ich weiß zwar dass einige tatsächlich Neuwuchs geschafft haben, aber die haben dann auch sehr schnell mit Minox angefangen, wo der Haarausfall noch ganz jung war und somit die Haarfollikel noch nicht all zu verkümmert waren.

Aber irgendwann ist der Zug nun mal abgefahren.

Die einzige Möglichkeit für Neuwuchs wäre also eine Haartransplantation.

Ich hatte auch Neuwuchs bekommen - ausschließlich durch Fin. Bis Haarfollikel so sehr verkümmert sind dass sie nicht mehr regenerieren können, dauert es sehr lange.

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Mita](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:21:47 GMT

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

---

Ich würd die Finger von 'Überseuerungsmittelchen' lassen. Ich habe auch mal gedacht, das wirkt. Kannst aber vergessen!

Versuchs mal mit 2 Tassen grünen Tee pro Tag (guten, nicht den Beutel-Müll). Selbst wenns nicht gegen AGA hilft, gesund ist es trotzdem!

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:42:19 GMT

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

---

FearlessVampireKiller schrieb am Sun, 10 April 2011 09:35vergiss nicht die jahrelange fin einnahme

Übertreibe mal nicht.

Ich nahm Fin gerade mal ca. 2,5 Jahre.

Das bedeutet ich nahm es 4,5 Jahre NICHT!

Und jetzt auch schon seit 3 Jahren nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:45:15 GMT

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

---

hairmaster schrieb am Sun, 10 April 2011 12:50 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 09 April 2011 22:41 Ruulkasar schrieb am Sat, 09 April 2011 21:52 halten oder auch verbessern? Seitdem ich im Jahre 2004 mit den Mineralien anfang (da war ich gerade mal 20!), ist der Haarausfall zum Stillstand gekommen.

In den Jahren davor (vom 16. bis 20. Lebensjahr) war er so extrem, dass sich bei mir am Hinterkopf eine extrem starke Tonsur bildete! Auch Geheimratsecken bekam ich etwas.

Heute, 7 Jahre später, immer noch der selbe Status wie 2004.

Und auch die Geheimratsecken sind noch immer genauso wie damals.

Zu Neuwuchs ist aber nie gekommen.

Ich glaube das ist auch gar nicht möglich.

Ein schwarzer verfaulter Zahn kann auch nicht wieder weiß werden. Warum soll das bei den Haaren anders sein?

Ich weiß zwar dass einige tatsächlich Neuwuchs geschafft haben, aber die haben dann auch sehr schnell mit Minox angefangen, wo der Haarausfall noch ganz jung war und somit die Haarfollikel noch nicht all zu verkümmert waren.

Aber irgendwann ist der Zug nun mal abgefahren.

Die einzige Möglichkeit für Neuwuchs wäre also eine Haartransplantation.

es besteht auch einfach die möglichkeit, das bei dir die aga sowieso zum stillstand gekommen ist aus genetischer sicht. es gibt menschen wo aga das letzte haar beseitigt und bei einigen ghes entstehen oder eine tonsur und das wars. ich will dir deine mineralientheorie nicht schlecht machen, aber ich bezweifle diese stark

Und ich bezweifel stark die DHT-Theorie...

Wenn meine AGA von Natur aus so oder so zum Stillstand gekommen wäre, dann wäre sie nicht mit 16 schon angefangen.

Ich habe noch nirgendwo einen Bericht gelesen, wo jemand mit 16 AGA bekam und mit 20 war dann alles vorbei! Und ich bin seit 6 Jahren hier im Forum.

Wenn eine AGA von sich aus aufhört, dann begann sie meist mit 30 und hörte dann mit 50 auf..

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:47:34 GMT

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

---

Mink schrieb am Sun, 10 April 2011 13:00 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 09 April 2011 22:41 Ruulkasar schrieb am Sat, 09 April 2011 21:52 halten oder auch verbessern?

Zu Neuwuchs ist aber nie gekommen.

Ich glaube das ist auch gar nicht möglich.

Ein schwarzer verfaulter Zahn kann auch nicht wieder weiß werden. Warum soll das bei den Haaren anders sein?

Ich weiß zwar dass einige tatsächlich Neuwuchs geschafft haben, aber die haben dann auch sehr schnell mit Minox angefangen, wo der Haarausfall noch ganz jung war und somit die Haarfollikel noch nicht all zu verkümmert waren.

Aber irgendwann ist der Zug nun mal abgefahren.

Die einzige Möglichkeit für Neuwuchs wäre also eine Haartransplantation.

Ich hatte auch Neuwuchs bekommen - ausschließlich durch Fin. Bis Haarfollikel so sehr verkümmert sind dass sie nicht mehr regenerieren können, dauert es sehr lange.

Das ist bei jedem verschieden.

Ich hatte mit 18 auch schon einen komplett verfaulten schwarzen Zahn. Da könnte man ja auch sagen, das dauert bis so ein Zahn so sehr verkümmert ist...

Bei mir begann die AGA früh und aggressiv.

Meine Follikel sind längst hoffnungslos verkümmert.

Ich habe ja auch schon seit 10 Jahren AGA.

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:49:42 GMT

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

---

Mita schrieb am Sun, 10 April 2011 15:21Ich würd die Finger von 'Überseuerungsmittelchen' lassen. Ich habe auch mal gedacht, das wirkt. Kannst aber vergessen!

Versuchs mal mit 2 Tassen grünen Tee pro Tag (guten, nicht den Beutel-Müll). Selbst wenns nicht gegen AGA hilft, gesund ist es trotzdem!

Sicher wirkt das. Aber es müssen die richtigen Mineralien sein.

Der Körper kann nur organische Mineralien aufnehmen bzw. Chelate (also wenn eine Bindung zu einer Aminosäure besteht) oder Citrate.

Wobei die Kombination beider wohl am besten ist.

Wenn Du nur Calciumcarbonat genommen hast, wundert es mich nicht, dass es nichts gebracht hat!

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Yes No](#) on Sun, 10 Apr 2011 15:35:18 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 09 April 2011 21:30Übersäuerung ist die Ursache Nr. 1

bei AGA!War nicht die Schlagzeile Anfang des Jahres "A cure for baldness may have been accidentally discovered by scientists studying mice and stress at UCLA"?

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [hitman55](#) on Thu, 14 Apr 2011 13:57:22 GMT

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

---

mal ne ganz bescheidene Frage. Hilft es wenn ich jeden asg Biotin nehme meine alopezie zu verringern ???

ehrlich

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [jhn`83](#) on Sun, 01 May 2011 01:02:06 GMT

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

---

hitman55 schrieb am Thu, 14 April 2011 15:57mal ne ganz bescheidene Frage. Hilft es wenn ich jeden asg Biotin nehme meine alopezie zu verringern ???

ehrlich

ich nehme Biotin seit einigen Monaten und habe den Eindruck das meine Haare viel dicker und kräftiger geworden sind somit fallen die GHE`s vielen gar nicht mehr auf ... gegen eine aggressive AGA wird es jedoch wohl nicht helfen

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sun, 01 May 2011 21:24:32 GMT

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

---

Loud schrieb am Tue, 05 April 2011 11:09Je mangelhafter die Ernährung, desto voller erscheinen mir manchmal die Haare.

Siehe Leute in Afghanistan, Pakistan etc ... aber z.B. auch Obdachlose. Alle 'ne Mähne.

Ist so mein Eindruck.

ich garantier dir die essen nicht weniger mangelhaft als der westliche kulturkreis

---

---

Subject: Aw: Welche natürlichen Mittel können den Haarausfall minimieren \*kein fin kein Minox bitte\*

Posted by [Sinner85](#) on Mon, 02 May 2011 07:42:27 GMT

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

---

kkoo schrieb am Wed, 30 March 2011 15:40hitman55 schrieb am Wed, 30 March 2011 15:33aber welches essen begünstigt den einen evtl langsameren haarverlust....

ist der abteikram auch begründet, warum sinnfrei ???

lg

(biologisch ausgewogen, viel gemuese obst usw, was halt standard sein sollte)

beguenstigen nur in dem sinne, dass du allgemein gesund bleibst. gegen AGA hilft essen nichts.

es bringt nichts gegen haarausfall, thats all. zuviel zink macht sogar haarausfall. von den inhaltsstoffen in solchen nahrungsergaenzungsmitteln kommt sowieso fast nichts bei den haarwurzeln an.

Zuviel Zink macht Haarausfall!?? Von welcher Menge sprechen wir hier!? Dachte immer Zink wäre zusammen mit FIN gut!??LG

---