
Subject: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [glatzenheino](#) on Wed, 18 May 2011 09:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

es gibt Wege und Möglichkeiten Haarausfall in den Griff zu kriegen. Bei jedem wirkt was anderes und jeder kann seine persönliche Erfahrung dazubearbeiten.

Ich würde gerne in diesem Thread sammeln, was IHR gegen den Haarausfall macht. D.h.

- welche Mittel benutzt ihr?
- Welches Shampoo verwendet ihr?
- Wie ernährt ihr euch?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel nehmt ihr ein?

So, kann jeder ein bisschen vom anderen was abgucken und seinen eigenen Plan erstellen.

Hoffe auf eine reichhaltige Teilnahme

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [glatzenheino](#) on Wed, 18 May 2011 09:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..ich mach dann auch gleich mal den Anfang:

- Minoxidil (aus der Türkei, spray)
 - Bioxcin
 - Proteinreich, Vitaminreich, Achte auf sehr viel Obst und Gemüse
 - Biotin, Zink und Schwarzkümmelöl (Hausrezept)
-

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [amigo77](#) on Wed, 18 May 2011 21:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was soll "Bioxcin" sein?

Also ich finde folgendes gegen den Haarausfall sinnvoll:

- alles, was effektiv DHT in der Kopfhaut hemmt, sollte man darauf empfindlich reagieren
- alles, was die Kopfhaut gut pflegt und die Durchblutung fördert (letzteres wird oft als nicht wichtig angesehen, aber die kleinen Blutgefäße in der Körperperipherie können sich bei einem schlappen Kreislauf und einigen anderen Faktoren schon verengen bzw. teilweise zurückbilden)
- alles, was effektiv gegen ein Seborrhoischen Ekzem wirkt, sollte das vorliegen
- Ernährung möglichst natürlich, keine verarbeiteten Nahrungsmittel, viel Obst und

Gemüse, qualitativ hochwertige Proteinquellen (also gewissermaßen "Caveman"-Style); ich werde einfach den Verdacht nicht los, dass es dort, wo man am meisten Mehlprodukte isst (Europa, Nordamerika, arabische Welt), auch die meisten Haarausfallprobleme gibt, auch wenn ich mich natürlich irren kann

-alles, was darüberhinaus für gesunde Hormonlevel im Körper sorgt (Sport, Nahrungsergänzung wenn nötig, Sex, genug Schlaf, Hormonersatz wenn indiziert)
-Mittel, die entzündungswirksam wirken, wie zum Beispiel Omega3

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [oceans01](#) on Fri, 27 May 2011 09:52:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pflege: Ket Schuppenshampoo

Morgens: 1/4 Proscar, Zink, L-Cystin, Biotin

Mittags: 1 Ampulle Eucapil

Abends: Eil Cranell Lösung, Kalt-Warm Wechselduschen zur besseren Durchblutung

lg

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [rk22](#) on Fri, 27 May 2011 17:09:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

siehe Signatur

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [glatzenheino](#) on Fri, 27 May 2011 19:24:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klasse Jungs, weiter so

Bioxcin ist ein Shampoo was in der Türkei in jeder Apotheke steht. Ist gegen Haarausfall, ich kann bisher nichts Negatives berichten. Aber auch nix positives. Ich nehme es jetzt seit ein paar Wochen. Bis jetzt ist es nicht schlecht.

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [malcanum](#) on Fri, 27 May 2011 19:41:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glatzenheino schrieb am Fri, 27 May 2011 21:24 Klasse Jungs, weiter so

Bioxcin ist ein Shampoo was in der Türkei in jeder Apotheke steht. Ist gegen Haarausfall, ich kann bisher nichts Negatives berichten. Aber auch nix positives. Ich nehme es jetzt seit ein paar Wochen. Bis jetzt ist es nicht schlecht.

Was soll das denn eigentlich bedeuten?? Also nicht falsch verstehen, neue Impulse sind ja Klasse, aber das...hmm...

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [Mita](#) on Mon, 30 May 2011 10:21:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke du wirst hier eh immer selben Antworten bekommen:

Fin
Minox
Ket
ggf. Panto
gesunde Ernährung

Mehr gibts leider nicht.

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [Fin](#) on Mon, 30 May 2011 11:56:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Runterrasieren

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [Legende](#) on Mon, 30 May 2011 12:52:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das einzigste was den HA besiegt in kürzester Zeit ist dir eine Glatze schneiden

Glaub mir das es nicht so schlimm wie hier alle denken, ich hab das schon 2x mal gemacht und das mit einem alter mit 18&19 Jahren..

Die wachsen so schnell wieder du kommst gar nicht mehr nach

Fazit : mit 18J 1mm gemacht seitdem bis HEUTE kein HA MEHR(fast 20), mit 19J eine Glatze geschnitten, aber nur wegen dem aussehen,

viel schlimmer kann es ja nicht sein, wenn man da oben große GHE hat..

Subject: Aw: Lasst uns den Haarausfall besiegen!!!
Posted by [Mita](#) on Tue, 31 May 2011 14:20:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Mon, 30 May 2011 14:52
Die wachsen so schnell wieder du kommst gar nicht mehr nach

Lol! Das Problem bei HA ist ja aber dass sie eben nicht mehr wachsen...
