

---

Subject: natürliche mittel gegen beginnenden haarausfall  
Posted by [ramses](#) on Wed, 17 Aug 2011 12:47:27 GMT

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

---

hey leute,

ich hatte bereits als kind eine hohe stirn und ansatzweise geheimratsecken. die letzten monate musste ich mir allerdings eingestehn dass sich die GHEs nicht wenig erweitert haben und meine noch vor 2 jahren unglaublich voluminösen haare mittlerweile ziemlich dünn geworden sind. die haare im nahen gesichtsbereich sind sogar so dünn das man sie kaum sieht/fühlt.

ich habe mich nun in das forum eingelesen, weiß wie haarausfall läuft, aber habe immer noch nich so den überblick über all die evtl helfenden produkte..

ich würde das ganze zunächst auf "natürlicher" basis versuchen. habe von leinsamen, aminosäuren, mineralien und sägepalmdings gelesen, verstehe das aber nicht ganz. welche derartigen produkte lohnt es auszuprobieren?

ich nehme seit kurzem zink, bemerke nur verbesserungen der hautreinheit.

fände es super wenn ihr mir einfach eine liste von produkten/nahrungsergänzungen oä geben könntet, die ich ausprobieren kann.

bin offen für alles und würde für die rettung meiner mähne einiges in kauf nehmen^^

schon mal vielen dank

lg ramses

---

---

Subject: Aw: natürliche mittel gegen beginnenden haarausfall  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 17 Aug 2011 16:07:37 GMT

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

---

ramses schrieb am Wed, 17 August 2011 14:47

fände es super wenn ihr mir einfach eine liste von produkten/nahrungsergänzungen oä geben könntet, die ich ausprobieren kann.

damit würdest du aber absolut nichts gegen die aufkommende AGA ausrichten können.

das einzige, dass nachweislich hilft, ist eine therapie mit FIN.

minoxidil möchte ich gar nicht mehr empfehlen, da es eig auch nur geldverschwendung ist.

---

---

Subject: Aw: natürliche mittel gegen beginnenden haarausfall  
Posted by [ramses](#) on Wed, 17 Aug 2011 19:01:56 GMT

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

---

ich bin mir nicht sicher dass der ausfall nur erblich bedingt ist. er trat vor etwa 10 monaten

ziemlich plötzlich und schnell auf, auch das dünenr werden hat einen großen sprung gemacht. habe in dem zsmhang viel stress und krankheiten gehabt. (bloß wird es nun nicht besser, wo sich der stress legt) bei meinem vater und anderen verwandten fing der haarausfall schleichend mit mitte 20 frühestens an. außerdem schwankt die "feinheit" der haare scheinbar. ich könnte mir daher auch vorstellen dass es irgendeine mangelerscheinung ist. darum wollte ich eben zuerst nährstoffe probieren, die für die haare wichtig sind.

---

---

Subject: Aw: natürliche mittel gegen beginnenden haarausfall

Posted by [Creo](#) on Wed, 17 Aug 2011 21:36:13 GMT

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

---

Schau dir die Jungens in Mexico an ... Viele leiden an Mangelerscheinungen und haben trotzdem vollstes Haar - Kannst die Schilddrüse und wenns die nicht ist und HA vorwiegend an Schläfen und GHE + Tonsur auftritt dann --> Halihalo AGA :/.

Und glaub mir Fin ist immo wirklich die einzige Möglichkeit AGA aktiv zu bekämpfen... :/ leider

---