

---

Subject: Haarausfall stark verlangsamt!?

Posted by [Joxx](#) on Wed, 30 Nov 2011 01:51:47 GMT

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

---

Hallo,

ich habe in den letzten Wochen meinen Haarausfall stark verlangsamt, mir ist immer ein Tag nach einer Party aufgefallen, das ich übertrieben viele Haare verloren habe.

Ich bin mir ziemlich sicher das es am harten Alkohol und den Zigaretten lag.

Also hab ich aufgehört mit dem Rauchen und trinke seit einer Weile keinen Alkohol mehr, ich esse auch zu 90% nur noch Obst, Gemüse und Körner(Sesam,Sonnenblumenkerne usw.), wenn ich tierische Produkte esse dann nur gekochte Bioeier oder Biofisch und ich brate nichts mehr, das einzige Öl das ich benutze ist etwas Weizenkeimöl für Salat.

Milchprodukte sind auch ein Tabu für mich, Süßigkeiten ebenfalls.

Gegen Stress bewirken lange Spaziergänge oder Sport im Fitnesscenter wahre Wunder, ich kann beim Spazieren auch sehr gut nachdenken.

Dazu Dusche ich auch jeden Tag !ohne Shampoo! und massiere dabei meinen Kopf mit einer Shampoobürste und danach spüle ich noch mal mit kalten und warmen Wasser rüber, für die Durchblutung.

Ich trinke immer noch Grünen-, Ginkgo- und Darjeelingtee und würze fast jede Speise mit Pfeffer und ein paar Mal die Woche mit Kurkuma.

Mein Ergebnis ist, dass meine Haare wieder mehr natürlich glänzen und das sie mir nicht mehr so stark ausfallen. Ich habe allgemein keinen sehr starken Haarausfall ( fing mit 23 an und bin nun fast bei NW3 ), würde aber gerne mal von den Anderen wissen ob sie so etwas ähnliches mal ausprobiert haben oder sie die Lebensweise gerne mal für 3 Monate testen würden. Sex habe ich fast täglich, aber ich masturbiere nicht.

Vielleicht ist bei mir alles nur Einbildung, daher würde ich gerne wissen wie es bei anderen Usern verlaufen ist/verläuft.

Edit: Trinke fast nur Wasser oder von mir selbst gepressten Saft.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?

Posted by [cane](#) on Wed, 30 Nov 2011 17:57:00 GMT

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

---

Joxx schrieb am Wed, 30 November 2011 02:51Sex habe ich fast täglich[...]

Interessanter Therapieansatz !

---

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [malcanum](#) on Thu, 01 Dec 2011 07:31:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was für ein anstrengendes Leben

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [karlsc](#) on Thu, 01 Dec 2011 10:08:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klingt richtig gesund, die Verbindung zwischen Tabak / Alkohol und Haarausfall hatte ich auch schon mal gemacht. Seitdem nehm ich nur noch Schnupftabak. Besser für meine Haare.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [samy1.0](#) on Thu, 01 Dec 2011 12:34:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

karlsc schrieb am Thu, 01 December 2011 11:08Klingt richtig gesund, die Verbindung zwischen Tabak / Alkohol und Haarausfall hatte ich auch schon mal gemacht. Seitdem nehm ich nur noch Schnupftabak. Besser für meine Haare.

Ich finde man kann nicht so platt sagen, dass Tabak und Alkohol den HA verstärkt. Manchen schadets mehr und manchen weniger. Und wiederum liegt einzig und allein an der guten alten Veranlagerung..  
Ich persönlich rauche nicht und hab aber Freunde die ununterbrochen rauchen, kiffen, trinken und sich ungesund ernähren und trotzdem keine Spur von HA!!  
Ich glaub schon das all das Haarausfall verursachen kann, aber eben nur bei denen die eine HA Veranlagerung haben. Und das sind wir leider alle hier. Und müssen uns deswegen einschränken was die Ernährung anbelangt..

mfg samy

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [Joux](#) on Thu, 01 Dec 2011 18:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

samy1.0 schrieb am Thu, 01 December 2011 13:34karlsc schrieb am Thu, 01 December 2011 11:08Klingt richtig gesund, die Verbindung zwischen Tabak / Alkohol und Haarausfall hatte ich auch schon mal gemacht. Seitdem nehm ich nur noch Schnupftabak. Besser für meine Haare.

Ich finde man kann nicht so platt sagen, dass Tabak und Alkohol den HA verstärkt. Manchen schadet mehr und manchen weniger. Und wiederum liegt einzig und allein an der guten alten Veranlagerung..

Ich persönlich rauche nicht und hab aber Freunde die ununterbrochen rauchen, kiffen, trinken und sich ungesund ernähren und trotzdem keine Spur von HA!!

Ich glaub schon das all das Haarausfall verursachen kann, aber eben nur bei denen die eine HA Veranlagerung haben. Und das sind wir leider alle hier. Und müssen uns deswegen einschränken was die Ernährung anbelangt..

mfg samy

Und da fängt es mit der Veranlagerung an, das ist der größte Fehler überhaupt sich an anderen zu orientieren, es gibt Leute die nach 6 Monaten rauchen Lungenkrebs haben andere rauchen 40 Jahre und nichts passiert.

Ich denke bei den meisten hier ist es so, das die Haare etwas empfindlicher sind als bei anderen. Drogen, Stress und falsche Ernährung beschleunigen den Haarausfall extrem. Ich hab es ja schon bei mir getestet. Als ich 3 Monate Single war habe ich sehr viel Haare verloren, weil ich beim feiern total viel geraucht und getrunken habe, aber auch in Klausurphasen, verliere ich total viele Haare wegen dem Lernstress. Wenn man alles reduziert und sich gesund ernährt fallen total wenig Haare aus, jedenfalls ist es bei mir so.

Ich glaube Fastfood ist auch ein Haarkiller. Wenn ich mir die Leute in Fastfood Restaurants ansehe oder die vor Frittenbuden, haben fast 80% Haarausfall. Achtet mal darauf.

Hoffe das hilft einigen, aber ich glaube bei richtig aggressiven HA wird es nicht viel bringen, also wo man schon mit 20 Jahren NW4 hat.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [Joxx](#) on Thu, 01 Dec 2011 18:10:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde die Theorie das die Haare allergisch gegen DHT reagieren und deshalb ausfallen auch sehr fragwürdig. Immerhin könnte man die Haare doch dann gegen die Allergie immun machen, indem man DHT in die Kopfhaut spritzt. So wie man es mit anderen Allergien macht. Immer ein bisschen an den Körper bringen bis er immun ist. Das soll sogar mit Schlangengift funktionieren.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [karlsc](#) on Tue, 06 Dec 2011 11:46:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joxx schrieb am Thu, 01 December 2011 19:07samy1.0 schrieb am Thu, 01 December 2011 13:34karlsc schrieb am Thu, 01 December 2011 11:08Klingt richtig gesund, die Verbindung zwischen Tabak / Alkohol und Haarausfall hatte ich auch schon mal gemacht. Seitdem nehm ich

nur noch Schnupftabak (hier). Besser für meine Haare.

Ich finde man kann nicht so platt sagen, dass Tabak und Alkohol den HA verstärkt. Manchen schadet mehr und manchen weniger. Und wiederum liegt einzig und allein an der guten alten Veranlagerung..

Ich persönlich rauche nicht und hab aber Freunde die ununterbrochen rauchen, kiffen, trinken und sich ungesund ernähren und trotzdem keine Spur von HA!!

Ich glaub schon das all das Haarausfall verursachen kann, aber eben nur bei denen die eine HA Veranlagerung haben. Und das sind wir leider alle hier. Und müssen uns deswegen einschränken was die Ernährung anbelangt..

mfg samy

Und da fängt es mit der Veranlagerung an, das ist der größte Fehler überhaupt sich an anderen zu orientieren, es gibt Leute die nach 6 Monaten rauchen Lungenkrebs haben andere rauchen 40 Jahre und nichts passiert.

Ich denke bei den meisten hier ist es so, das die Haare etwas empfindlicher sind als bei anderen. Drogen, Stress und falsche Ernährung beschleunigen den Haarausfall extrem. Ich hab es ja schon bei mir getestet. Als ich 3 Monate Single war habe ich sehr viel Haare verloren, weil ich beim feiern total viel geraucht und getrunken habe, aber auch in Klausurphasen, verliere ich total viele Haare wegen dem Lernstress. Wenn man alles reduziert und sich gesund ernährt fallen total wenig Haare aus, jedenfalls ist es bei mir so.

Ich glaube Fastfood ist auch ein Haarkiller. Wenn ich mir die Leute in Fastfood Restaurants ansehe oder die vor Frittenbuden, haben fast 80% Haarausfall. Achtet mal darauf.

Hoffe das hilft einigen, aber ich glaube bei richtig aggressiven HA wird es nicht viel bringen, also wo man schon mit 20 Jahren NW4 hat.

Da könntest du recht haben, ich achte heute mal drauf.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Tue, 06 Dec 2011 14:37:20 GMT

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

---

Hi Joxx. Ich mache grad die gleiche positive Erfahrung.

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?

Posted by [clark](#) on Tue, 06 Dec 2011 19:38:26 GMT

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

kann das mit dem Alkohol nur bestätigen..und das ist keine Einbildung. Ich meine sogar bei Stress und damit auch bei Bluthochdruck bei mir die Haare sehr extrem ausfallen..

---

---

Subject: Aw: Haarausfall stark verlangsamt!?  
Posted by [Joxx](#) on Sun, 11 Dec 2011 22:25:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kleines Update:

Schaut mal der Herr hat sich sehr gesund ernährt um ein tollen Körper zu bekommen und mir sind sofort die Haare aufgefallen.

Der Thread: [http://www.reddit.com/r/Fitness/comments/l170r/9\\_month\\_progress\\_in\\_photos/](http://www.reddit.com/r/Fitness/comments/l170r/9_month_progress_in_photos/)

Die Bilder: <http://i.imgur.com/Mt0uQ.jpg>

Denkt ihr nicht auch an meiner Theorie kann etwas wahres sein?

---