
Subject: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [Joxx](#) on Tue, 07 Aug 2012 21:56:22 GMT

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

Hi,

ich bin nun ja schon eine Weile hier im Forum und viele Jahre sind vergangen, ich glaub mit 22 ist mir zum ersten Mal aufgefallen, dass meine Haare nicht mehr so dicht sind wie früher, dann sind weitere Jahre vergangen und ich habe mir paar Gedanken gemacht, eigentlich meinten schon die meisten Freunde zu mir als ich 16 war, ich würde eine Glatze bekommen. Jetzt sind über 10 Jahre vergangen, ich gehe langsam auf die 30 zu und so richtig hab ich noch keine Glatze. Mein Haarausfall verläuft wirklich sehr langsam. Da ich halbwegs gut meine Haare richte, fällt es sogar kaum auf.

Irgendwie gut das ich nie mit Medikamenten angefangen habe. Wenn andere genau so eine Art von Haarausfall haben, schaden sie sich vielleicht durch die ganzen Medikamente nur selber. Ich denke die größten Gründe, die Haarausfall verstärken sind: Alk, Süßigkeiten, in Öl gebratene Speisen, Prüfungsstress und Zigaretten.

Mit einer gesunden Ernährung kann man den HA aber auch nur verlangsamen.

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [S_W_I_F_T](#) on Wed, 08 Aug 2012 07:22:45 GMT

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

Welch eine Bereicherung für das gesamte Forum

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 08 Aug 2012 12:59:58 GMT

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

Äh ja aha. Schonmal dran gedacht, dass du einfach noch keine Glatze hast weils die Gene gar nicht vorgesehen haben? Oder weil sie dir erst mit 30 blüht? Oder oder oder...
Ich versteh nicht ganz was das jetzt damit zu tun haben soll, dass du keine Medikamente nimmst. Dass Ernährung und Konsumverhalten die AGA verschlimmern oder verbessern ist halt wiederum...naja ich bin lieber still.
Ich versteh den Thread irgendwie nicht.

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 08 Aug 2012 15:55:34 GMT

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

Korkell schrieb am Wed, 08 August 2012 14:59 Dass Ernährung und Konsumverhalten die AGA verschlimmern oder verbessern ist halt wiederum...naja ich bin lieber still.

Ja...sei in dem Punkt mal besser still! Ich weiß aus eigener Erfahrung was Ernährung und Konsumverhalten auf deinem Schädel machen können!

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 08 Aug 2012 18:04:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vllt. solltest du lieber hinnehmen, dass ich nicht wieder Abhandlungen über den Einfluss der Ernährung schreibe statt ne Provokation nachzulegen?

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 08 Aug 2012 18:30:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wat soll das denn? Mensch du führst dich hier in letzter Zeit auf als hättest du die Wahrheit für dich allein gepachtet. Wenn ich deine ersten Posts im Forum lese... da warst du sehr viel ruhiger, ja schon fast schüchtern....Testoanstieg durch Fin? Hatte schon ein ander User bei dir vermutet (welchen ich allerdings aufgrund seiner Werbung nicht ernst nehme) und würde ich hier tatsächlich auch vermuten.

Nee mal im ernst: Reiß dich nen bissl zusammenwarum sinnlos provozieren wo es nix zu provozieren gibt? Ich weiß aus eigener Erfahrung wie es laufen kann also hör auf solch einen Quark zu schreiben!

Achso: Du darfst aufgrund dieses Beitrages gerne erneut die Minustaste drücken.....ist mir wurscht!

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.
Posted by [mike.](#) on Wed, 08 Aug 2012 18:40:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Wed, 08 August 2012 17:55Korkell schrieb am Wed, 08 August 2012 14:59
Dass Ernährung und Konsumverhalten die AGA verschlimmern oder verbessern ist halt wiedermal...naja ich bin lieber still.

Ja...sei in dem Punkt mal besser still! Ich weiß aus eigener Erfahrung was Ernährung und Konsumverhalten auf deinem Schädel machen können!

das beweisen die leute die viel NEMs nehmen .. (ich habe ca 25 davon)

klar ich nehme noch andere sachen ... aber die dicken glatten fingernägel die seit ca. mai juni

kamen ... haben mit Hormonen wenig zu tun ... eher meine NEMs (Ernährung).

ich denke schon ... Gute Ernährung\NEMs muss schon sein .. als Bremse ...der AGA ...

Leute ,.... nicht streiten

die, die auf Nummer sicher gehen .. nehmen NEMs\stelen die Ernährung um leben auch gesünder !

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 08 Aug 2012 18:49:04 GMT

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

mike. schrieb am Wed, 08 August 2012 20:40 Haar2O schrieb am Wed, 08 August 2012 17:55 Korkell schrieb am Wed, 08 August 2012 14:59 Dass Ernährung und Konsumverhalten die AGA verschlimmern oder verbessern ist halt wiederum...naja ich bin lieber still.

Ja...sei in dem Punkt mal besser still! Ich weiß aus eigener Erfahrung was Ernährung und Konsumverhalten auf deinem Schädel machen können!

das beweisen die Leute die viel NEMs nehmen .. (ich habe ca 25 davon)

klar ich nehme noch andere Sachen ... aber die dicken glatten fingernägel die seit ca. Mai Juni kamen ... haben mit Hormonen wenig zu tun ... eher meine NEMs (Ernährung).

ich denke schon ... Gute Ernährung\NEMs muss schon sein .. als Bremse ...der AGA ...

Leute ,.... nicht streiten

die, die auf Nummer sicher gehen .. nehmen NEMs\stelen die Ernährung um leben auch gesünder !

Man kann das sicher nicht auf jeden übertragen aber mir haben NEM`s (Eisen, Zink und ja auch Pantovigar welches völlig übersteuert ist) sehr geholfen!
Diffuse Ausdünnung am Donor durch NEM`s beseitigt. Leider helfen NEM`s allein nicht gegen AGA weswegen der Status am Oberkopf auch ausgedünnt blieb...darum Fin!

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.

Posted by [mike.](#) on Wed, 08 Aug 2012 19:02:18 GMT

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

darum Fin + NEMs ... @Haar2O: Ich kenn Deine Story ...

Mhrere User haben, als Sie NEMs ergänzten ein paar monate später dickre\mehr Haare .. auch wenns bei manchen nur minimal ist

auh mein Donor hat mitgelitten ... die letzten Jahre ... nun ist auch hier kein HA mehr ..

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 08 Aug 2012 19:20:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Mhrere User haben, als Sie NEMs ergänzten ein paar monate später dickre\mehr Haare .. auch wenns bei manchen nur minimal ist

Das glaube ich sehr gerne. NEM`s greifen denke ich mal in Bereichen welche keine genetische Belastungen vorweisen sehr gut, darum wirken sie wohl auch am Donor wo ja kaum AGA vorhanden ist. Wenn man die AGA z.B mit Fin quasi auf 0 stellt müssten NEM`s auch am Oberkopf so wirken als hätte man nie AGA gehabt...so reim ich mir das jetzt mal zusammen.

Subject: Aw: Meine Erfahrungen mit HA.
Posted by [Joxx](#) on Wed, 08 Aug 2012 21:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit meinem Post wollte ich einfach nur mal meine Sicht der Dinge aufschreiben. Es gab oft Momente wo ich überlegt habe mit Hormon-Medikamenten anzufangen, aber ich habs dann doch gelassen. Hab dafür viel leichtes Zeugs probiert.

Bockshornklee wovon mein Körpergeruch unerträglich wurde.
Alpecin was ich eher als Parfüm für die Haare empfunden habe.
Kieselerde/Biotin was auch nichts brachte.
Melatoninkapseln ohne Wirkung.
Kopmassagen haben nichts gebracht.
Ket wovon ich Augenzuckungen bekommen habe.
Rizinusöl topisch was ziemlich schmierig ist.

Wobei ich glaube grüner Tee, Reis, gekochte Eier, Obst (grüne bittere Äpfel) , Gemüse (rote Beete, Mais, Kidneybohnen und normal Gurken (nicht aus dem Glas)) und Kefir helfen.

Ich wollte mal Efalx testen (kaum bis geringe Nebenwirkungen), hab ich aber bis jetzt noch nie gemacht. Ich hab vor Jahren mal gelesen, dass jemand damit einige Erfolge erzielen konnte, während sein Bruder weiterhin Haare verlor.
