
Subject: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 17:42:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Totale Umstellung mit Dokumentation!
Gesunde Ernährung mit diversen Regeln, Nahrungsergänzungsmitteln und Bewegung!
Ich hoffe es bringt was und macht Mut.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 17:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

och nö, nicht schon wieder sowas!
wann kapiert man es, dass aga nichts mit ernährung zu tun hat,bzw es ist nicht der auslöser
der aga

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 17:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin uuuuuunglaublich gespannt, was du für eine tolle radikale Ernährung entdeckt hast.
Bewegung und tief atmen ist sehr wichtig. Wichtig ist auch, dass man ganz viele NEMs in der
Dose kauft.

Diese Diät-Regeln gibt es wahrscheinlich so lange, wie Menschen über ihre Haare und ihre
Ernährung nachdenken können.
Bringen vielleicht etwas für den Ranzen vorm Bauch und was fürs Herz-/Gefäßsystem,
aber nicht für die Haare!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 17:53:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das wird sich Zeigen!

Erstmal die Regeln:

Keine histaminhaltigen Nahrungsmittel (Tomate, Erdbeeren, Linsen etc.)
Keine Säurebildenden Nahrungsmittel (PH Wert verbessern)
Keine Gifte, Schwermetalle, Glutamat, Raffinadezucker etc.
Kein Fleisch

Basisches Heilwasser, basische Nahrung (Obst/Dinkel)

Kieselsäuregelkapseln, Bockshornklee, Frubiase Mineralstoffe...

und das wars auch schon.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:05:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 19:53Das wird sich Zeigen!

Erstmal die Regeln:

Keine histaminhaltigen Nahrungsmittel (Tomate, Erdbeeren, Linsen etc.)

Keine Säurebildenden Nahrungsmittel (PH Wert verbessern)

Keine Gifte, Schwermetalle, Glutamat, Raffinadezucker etc.

Kein Fleisch

Basisches Heilwasser, basische Nahrung (Obst/Dinkel)

Kieselsäuregelkapseln, Bockshornklee, Frubiase Mineralstoffe...

und das wars auch schon.

Wir sollten deine Ausgaben für den ganzen Müll mit neu gewachsenen oder wenigstens gehaltenen Haaren verrechnen

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:07:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hört sich gut an! Hol die Kamera raus, schieße ein paar Fotos unter vergleichbaren Bedingungen und zieh die Sache 6-12 Monate durch!

P.S.: Kohlenhydrate sind auch böse. Fisch und Milchprodukte ebenso. Obwohl: Die sind ja eh säurebildend und fliegen raus. Statt einer Negativliste wäre wohl eine Positivliste mit den Dingen, die man noch essen darf, sinnvoller.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:11:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mir Boxhornklee als Gewürz gekauft. Jetzt gibts halt jeden Tag Curry ... und die Kieselsäuregelkapseln haben grad mal ca. 8 Euro(Hübner) gekostet für n Monat. Ok ich hab auch das flüssige was ich hin und wieder auf den Kopf gebe, neben meiner Kokoscreme. Aber das sind monatlich für "Pflegeprodukte" nicht mal 20 Euro und macht nichts nachhaltig böses, wie evtl Fin oder Minox. Ich hab nur ein mal Regaine äußerlich angewandt und fühlte mich schlecht. das ist nun aber 10 Jahre her. Ich hab mich tatsächlich irgendwann mit vererbter Platte abgefunden, möchte es nun aber einmal durchzieh'n und sehn was passiert

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:13:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was für ein Curry machst du denn? Rezept? Thailand rockt!

P.S.: Ich bezahle <10 € im Monat

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bringt halt auch weder kurzzeitig noch langfristig was der ganze "Spaß".
Wie viele Menschen bereit sind so einen Mist durch zu ziehen ohne einen einzigen Beweis, dass er funktionieren könnte. Und da Fin potentiell Schaden anrichten kann und Diäten "nicht" muss natürlich Essen oder eben alles was keinen Schaden anrichten kann die Lösung sein.
So ticken die Menschen heute. Wenn das syrische Regime böse ist müssen die Rebellen die guten sein, war in Star Wars ja auch so

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber weil es so viel schwieriger ist, wenn man auf so viel verzichtet, zeit & geld reinsteckt, dann MUSS es irgendwann etwas bringen.

Ich werd´ mal wieder Curry machen, in letzter Zeit war´s immer dieser europäisch-mediterrane Schund.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:24:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korrekt!

Ich ernähre mich quasi Pesco-Vegan. Gönn mir gelegentlich eine Forelle/Hering/Tunfisch wegen Eiweiß.

Schreibe bei Gelegenheit noch mal eine Positivliste, da ich mir zu vielen Lebensmitteln Gedanken gemacht habe.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [ru-power](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenns so einfach wäre.. würdest du sicher mehr darüber lesen

Nur Fin, Dut, Minox (mit evtl Diclo), und die experimentellen (RU,OC) können was bringen.. vll noch Phytosterole und estrogene..

Der Rest ist maximal für die Haarohtik.. Kieselsäuregel bringt wahrscheinlich noch was.. aber das wars.

Leichtgläubige/Abergläubige Menschen gibts

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Veganismus aus gesundheitlichen Gründen ist unglaublicher Schwachsinn....
Ich sollte mich vermutlich auch nur noch von Reis und Fisch ernähren, jeder weiß, dass buddhistische Mönche schweben und Gedanken lesen können also sollten wir möglichst genau so leben wie sie.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:34:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Mon, 15 July 2013 20:32

Wenns so einfach wäre.. würdest du sicher mehr darüber lesen

Nur Fin, Dut, Minox (mit evtl Diclo), und die experimentellen (RU,OC) können was bringen.. vll noch Phytosterole und estrogene..

Der Rest ist maximal für die Haarohtik.. Kieselsäuregel bringt wahrscheinlich noch was.. aber

das wars.

Leichtgläubige/Abergläubige Menschen gibts

Nein DU bist leichtgläubig, bist du noch nicht erwacht? Dass von der Pharmalobby und den dunklen Kabilen infiltrierte System hat dich gänzlich indoktriniert. Man bist du naiv

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:35:17 GMT

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

was bringt es dir schweben zu können, wenn du keine haare hast?

edit: nein, ist doch klar: die können schweben, WEIL sie keine haare mehr haben. weniger gewicht, weniger luftwiderstand. die alten trickser!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:39:21 GMT

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

spaß bei seite: buddhismus ist eine feine sache.

und die idioten der transzendentalen meditation können mal mit ihrem gelaber vom yogischen fliegen aufhören. sind aber auch keine buddhisten, sondern hindus (oder was auch immer)

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:41:20 GMT

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

<http://de.wikipedia.org/wiki/Innenweltkosmos>

Nachweislich können ja diese übermenschlichen Mönche auch den allseits populären Röntgenblick benutzen und mit Blitzen aus ihrem *rsch ganze Landstriche verwüsten...oder wenigstens Löcher in den Boden brennen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:43:37 GMT

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

tysa schrieb am Mon, 15 July 2013 20:39spaß bei seite: buddhismus ist eine feine sache.

und die idioten der transzendentalen meditation können mal mit ihrem gelaber vom yogischen fliegen aufhören. sollten eh mehr dem hinduismus nahe stehen.

Das Problem ist ja, dass diese Esospinner nie Infos aus erster Hand verwenden, die einen bauen sich ihre eigenen Religionen aus Versatzstücken und andere bekennen sich zwar zum

Hinduismus aber haben zum Beispiel nur von den Veden gehört und ziehen ihre Infos über Traditionen, Glaube und Praktiken bestenfalls aus esoterischer "Sekundärliteratur".
Man merkt immer ob sich jemand auskennt an der Formulierung, die einen schwafeln unsäglichen meditativen Unsinn und die anderen sprechen eher historisch/analytisch, die haben dann meistens Ahnung.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:43:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm, das kannte ich noch nicht. man wird ja doch noch überrascht.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:45:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tysa schrieb am Mon, 15 July 2013 20:43hm, das kannte ich noch nicht. man wird ja doch noch überrascht.

<http://www.youtube.com/watch?v=Dbkbt4P8eSU>

Selbst seinesgleichen macht sich über ihn lustig

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"der Rolf und die Sabine", welch eine Ironie, dass "der Rolf" mit Nachnamen Kepler heißt...

edit: ach, natürlich! es ist sein vorfahre! hab´ genug.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeuteLeuteLeute

Also ich bin kein Buddhist, aaber, Meditation ist mir nicht fremd und eine bestimmte Ernährung kann sämtliche Stoffwechselvorgänge positiv beeinflussen.

Um das wissenschaftliche mal anzukratzen:

Viele Geisteskranke(Schizophrenie, Borderline ..) haben meist einen niedrigen HDL

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

Ein Sehr guter Freund von mir ernährt sich sehr gesund . Keine Cola usw nur gesundes Zeug und hat ne Platte

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:13:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Knorkell

also... die besten sind ja die, die meinen "ja man kann mit den leuten reden die gestorben sind. Die leben weiter" ... und ein paar sätze später sagen "ja wir werden wiedergeboren" alles klar. Als leben nach dem Tod UND noch dazu wiedergeboren als Kuh ... unglaublich!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:13:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mal von jemandem gehört der einen kennt der einen kennt der mal einen Artikel darüber gelesen haben soll, dass sogar Asketen Krebs bekommen können

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:15:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@AFROLOCKE

achtet er konsequent auf basische Ernährung(nicht sauer), histaminarm und darauf dass er genügend nährstoffe bekommt für die Haare? Zink Kieselsäure?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:16:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 21:13@Knorkell

also... die besten sind ja die, die meinen "ja man kann mit den leuten reden die gestorben sind. Die leben weiter" ... und ein paar sätze später sagen "ja wir werden wiedergeboren" alles klar. Als leben nach dem Tod UND noch dazu wiedergeboren als Kuh ... unglaublich!
Da muss ich dir zustimmen solche Leute sind der Knaller. wobei wenn ich an eine Reinkarnation des Bewusstseins und nicht nur der Seele glaube kann ich vermutlich auch irgendwie mit bereits

verstorbenen reden

Aber ist doch auch schön sich frei aussuchen zu können welches Modell jetzt gerade mal am angenehmsten ist. Im Grunde genommen sind diese Leute Agnostiker nur, dass ich derjenige bin der weiß, dass sie nichts wissen und nicht sie selbst

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:17:11 GMT

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

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 21:05LeuteLeuteLeute

Viele Geistesranke(Schizophrenie, Borderline ..) haben meist einen niedrigen HDL Cholesterinwert. Das HDL ist notwendig um Dopamin zu produzieren. Aber auch für die fließfähigkeit des Blutes verantwortlich. Das lässt sich mit Omega3 Fettsäuren ausgleichen. Depressive haben eher Serotoninmangel, der lässt sich mit Safran, Muskat, Schokolade anheben.

Fang´ mal lieber nicht mit Neuro an...

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:18:06 GMT

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

Knorkell schrieb am Mon, 15 July 2013 21:13Ich hab mal von jemandem gehört der einen kennt der einen kennt der mal einen Artikel darüber gelesen haben soll, dass sogar Asketen Krebs bekommen können

och... das würd mich nicht wundern, wenn er neben nem Mobilfunkmast wohnt... evtl. ist das sogar eine folge von Eisen und Sauerstoffmangel evtl auch Selen... gibt ja viele Faktoren die nötig sind um die Mitochondrien bei laune zu halten.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:20:15 GMT

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

Veranlagung wäre eine.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [AFROLOCKE](#) on Mon, 15 Jul 2013 19:37:56 GMT

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

Ja der ist schon extrem in Sachen Ernährung .

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stand 2013/07/04 nach 5 Wochen Haar-Diät
kleiner Schwacher Flaum... nichts aufregendes.

File Attachments

1) [IMG361.jpg](#), downloaded 807 times



Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:12:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stand 2013/07/15

Schöner Flaum, aber ... nichts aufregendes (naja.. der Flaum ist schon cool heißt ja aber leider nix)

Auf dem Bild sieht mans wenigstens deutlich.

File Attachments

1) [IMG399.jpg](#), downloaded 921 times



Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:14:43 GMT

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

PS. WEHE IHR LACHT!!!

Ich weiß das ist ein ambitioniertes Ziel, aber ... der Glaube versetzt bekanntlich Berge!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:16:41 GMT

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

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 22:14PS. WEHE IHR LACHT!!!

Ich weiß das ist ein ambitioniertes Ziel, aber ... der Glaube versetzt bekanntlich Berge!
Nein, tut er nicht.

Und das da oben ist kein Flaum sondern Reste. Sich mit ner Platte noch so einen Quatsch an zu tun. Da ist weder Fin/Minox noch dein Zeug sinnvoll. HT oder Haarteil oder beides oder damit leben. Feierabend.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:21:15 GMT

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

Warten wirs ab wenn es in einem Jahr noch genauso aussieht, werd ichs wohl durchziehn. Haare clonen! kann ja nicht so schwer sein!!! Wollen wir nicht ein crowdfunding starten?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [mike.](#) on Tue, 16 Jul 2013 05:29:52 GMT

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

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 19:42Totale Umstellung mit Dokumentation!
Gesunde Ernährung mit diversen Regeln, Nahrungsergänzungsmitteln und Bewegung!
Ich hoffe es bringt was und macht Mut.

.....

Das wird sich Zeigen!

Erstmal die Regeln:

Keine histaminhaltigen Nahrungsmittel (Tomate, Erdbeeren, Linsen etc.)

Keine Säurebildenden Nahrungsmittel (PH Wert verbessern)

Keine Gifte, Schwermetalle, Glutamat, Raffinadezucker etc.

Kein Fleisch

Basisches Heilwasser, basische Nahrung (Obst/Dinkel)

Kieselsäuregelkapseln, Bockshornklee, Frubiase Mineralstoffe...

und das wars auch schon.

wozu der ganze stress???

kauf dir die haufen phytos die ich gestern gepostet habe.. nimm die 3 monate durch ..richtig viele pillen am tag so 20-25

soja-isoflavone, yams, bierhefe, rotklee, teebaumöl-creme fürs gesicht und große teile des körpers (systemisch)

minoxidil

finasterid

....fertig

es kommen sicher haare nach..

ich habe ein paar asiaten die (durch sowas)? volles brustlanges haar züchten ... generell sind die optisch androgyn..die jungs...

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Tue, 16 Jul 2013 07:41:56 GMT

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

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 22:21Warten wirs ab

natürlich warten wir ab. Mach doch mal vergleichbare Vorher-Fotos (die jetzigen sind leider überhaupt nicht vergleichbar). Also Bedingungen wählen (Ort, Lichtverhältnisse, Winkel, Abstand, Haarlänge/Haarrichtung), die sich reproduzieren lassen. Das ganze noch in guter Qualität (hohe Auflösung, keine Reflektionen) und dann immer mal Vergleichsfotos posten. So alle 1-2 Monate, um auch den Prozess zu protokollieren

Wenn die Diät etwas bringt (mit Pharma-Müll schummeln gilt natürlich nicht), werde ich ebenfalls nur noch rohes Gemüse essen und Heilwasser trinken. Versprochen!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Loma](#) on Sat, 03 Aug 2013 10:55:23 GMT

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

Wünsche dir viel Erfolg bei deinem Versuch. Ich weiß gar nicht warum immer alles was natürlich ist negiert wird. Selbst wenn es nur zu einem verbesserten Wohlbefinden beiträgt, hat er schon was gewonnen. Und warum sagt man bei seinem Status bringt das gar nichts? Gerade wenn es auch bei so einem Satus Wirkung zeigen sollte, dürfte es auch bei vielen anderen was bringen. Wenn man vor einem Jahr die Frage hier reingestellt hätte ob Voltaren was bringt, wären sicher auch wieder nur Negativkommentare eingestellt worden. Heute versuchen es zumindest viele mit Voltaren, da es möglicherweise bereits kleine Erfolge gab. Und bei regelmäßigen Bildern hat man ja dann den Beweis ob es was bringt oder nicht. Man sollte allen dankbar sein die etwas versuchen und uns vielleicht einen Schritt näher an die Lösung unseres Problems bringen. Deshalb viel Erfolg und stelle bitte mal eine Liste mit den detaillierten Bestandteilen deines Konzeptes ein. Danke.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [LeroySmith](#) on Sat, 03 Aug 2013 12:49:59 GMT

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

ich verstehe auch nicht warum sich knorkell, tysa und co hier wie ein paar verzogene teenager aufführen. erstens könnt ihr es nicht wissen dass es nichts bringt und zweitens hat er im schlimmsten fall viel gutes für seine gesundheit getan.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 03 Aug 2013 13:18:18 GMT

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

Wissen...es gab noch keinen der durch Ernährung und NEM`s neue Haare bekommen hat und wir wissen, dass die Ursachen ganz woanders gelagert sind.

AGA stoppt man nicht durch eine Lebensumstellung, genauso wenig wie Akne oder Hautkrebs...und doch, das weiß man durchaus schon sehr lange. Nur weil es hartnäckig Leute gibt die das Gegenteil behaupten heißt das nicht, dass es sich auf einmal doch lohnt darüber zu diskutieren.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Sat, 03 Aug 2013 13:38:42 GMT

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

Einspruch euer Ehren!

Leute die aus dem Norden in die knalle Mittagssonne in der Wüste fliegen, ohne Sonnenschutzcreme, bekommen schnell Krebs. Leute die das nicht tun, bekommen unwarscheinlich Krebs. Leute die ihre Haut unterstützen mit Creme können Krebs vermeiden. Wenn der Krebs erst mal da ist, ists manchmal zu spät. Oft kann man aber noch was machen.

Auf unseren Haarausfall bezogen: wenn der Haarausfall heutzutage besonders häufig vor kommt, da man sich mit Müll überernährt, zu wenig Sauerstoff in den Stadtgebieten bekommt, so kann das sehr wohl was bringen sein Leben umzustellen.

Selbst wenn die Haare nicht wachsen, so kann ich mich schon einer besseren Merk- und Konzentrationsfähigkeit erfreuen.

Außerdem stellt sich auch die Frage wie konsequent die Leute sind mit ihrer Lebensumstellung. Wer hat denn bisher wirklich versucht alle Faktoren zu berücksichtigen?

Wenn meine Diät nicht hilft, gebe ich mich geschlagen und Laufe nur noch Vin Diesel mäßig rum, was ja auch nicht verkehrt ist. Haare sind eh schlecht beim Kampfsport
Die Shaolin rasieren sich sogar die Haare ab weil sie Nährstoffe ziehen (hab ich mir sagen lassen von so einem Shaolinmediziner)

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 03 Aug 2013 14:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Sat, 03 August 2013 15:38Einspruch euer Ehren!
Leute die aus dem Norden in die knalle Mittagssonne in der Wüste fliegen, ohne Sonnenschutzcreme, bekommen schnell Krebs. Leute die das nicht tun, bekommen unwarscheinlich Krebs. Leute die ihre Haut unterstützen mit Creme können Krebs vermeiden. Wenn der Krebs erst mal da ist, ists manchmal zu spät. Oft kann man aber noch was machen.

Auf unseren Haarausfall bezogen: wenn der Haarausfall heutzutage besonders häufig vor kommt, da man sich mit Müll überernährt, zu wenig Sauerstoff in den Stadtgebieten bekommt, so kann das sehr wohl was bringen sein Leben umzustellen.

Selbst wenn die Haare nicht wachsen, so kann ich mich schon einer besseren Merk- und Konzentrationsfähigkeit erfreuen.

Außerdem stellt sich auch die Frage wie konsequent die Leute sind mit ihrer Lebensumstellung. Wer hat denn bisher wirklich versucht alle Faktoren zu berücksichtigen?

Wenn meine Diät nicht hilft, gebe ich mich geschlagen und Laufe nur noch Vin Diesel mäßig rum, was ja auch nicht verkehrt ist. Haare sind eh schlecht beim Kampfsport
Die Shaolin rasieren sich sogar die Haare ab weil sie Nährstoffe ziehen (hab ich mir sagen lassen von so einem Shaolinmediziner)

Blödsinn. Shaolin tragen Glatzen um allem weltlichen Eitel zu entsagen und Konformität zu

zeigen.

Darf ich fragen wo du diesen "Shaolinmediziner" kennen gelernt hast?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [LeroySmith](#) on Sat, 03 Aug 2013 14:15:42 GMT

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

Knorkell schrieb am Sat, 03 August 2013 16:00Haargon schrieb am Sat, 03 August 2013 15:38Einspruch euer Ehren!

Leute die aus dem Norden in die knalle Mittagssonne in der Wüste fliegen, ohne Sonnenschutzcreme, bekommen schnell Krebs. Leute die das nicht tun, bekommen unwahrscheinlich Krebs. Leute die ihre Haut unterstützen mit Creme können Krebs vermeiden. Wenn der Krebs erst mal da ist, ist manchmal zu spät. Oft kann man aber noch was machen.

Auf unseren Haarausfall bezogen: wenn der Haarausfall heutzutage besonders häufig vor kommt, da man sich mit Müll überernährt, zu wenig Sauerstoff in den Stadtgebieten bekommt, so kann das sehr wohl was bringen sein Leben umzustellen.

Selbst wenn die Haare nicht wachsen, so kann ich mich schon einer besseren Merk- und Konzentrationsfähigkeit erfreuen.

Außerdem stellt sich auch die Frage wie konsequent die Leute sind mit ihrer Lebensumstellung. Wer hat denn bisher wirklich versucht alle Faktoren zu berücksichtigen?

Wenn meine Diät nicht hilft, gebe ich mich geschlagen und Laufe nur noch Vin Diesel mäßig rum, was ja auch nicht verkehrt ist. Haare sind eh schlecht beim Kampfsport Die Shaolin rasieren sich sogar die Haare ab weil sie Nährstoffe ziehen (hab ich mir sagen lassen von so einem Shaolinmediziner)

Blödsinn. Shaolin tragen Glatzen um allem weltlichen Eitel zu entsagen und Konformität zu zeigen.

Darf ich fragen wo du diesen "Shaolinmediziner" kennen gelernt hast?

außerdem zieht die haarwurzel ja weiter nährstoffe und lässt die haare wachsen ob man sie jetzt rasiert oder nicht

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Sat, 03 Aug 2013 15:30:33 GMT

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

LeroySmith schrieb am Sat, 03 August 2013 16:15Knorkell schrieb am Sat, 03 August 2013 16:00Haargon schrieb am Sat, 03 August 2013 15:38Einspruch euer Ehren!

Leute die aus dem Norden in die knalle Mittagssonne in der Wüste fliegen, ohne

Sonnenschutzcreme, bekommen schnell Krebs. Leute die das nicht tun, bekommen unwarscheinlich Krebs. Leute die ihre Haut unterstützen mit Creme können Krebs vermeiden. Wenn der Krebs erst mal da ist, ists manchmal zu spät. Oft kann man aber noch was machen.

Auf unseren Haarausfall bezogen: wenn der Haarausfall heutzutage besonders häufig vor kommt, da man sich mit Müll überernährt, zu wenig Sauerstoff in den Stadtgebieten bekommt, so kann das sehr wohl was bringen sein Leben umzustellen.

Selbst wenn die Haare nicht wachsen, so kann ich mich schon einer besseren Merk- und Konzentrationsfähigkeit erfreuen.

Außerdem stellt sich auch die Frage wie konsequent die Leute sind mit ihrer Lebensumstellung. Wer hat denn bisher wirklich versucht alle Faktoren zu berücksichtigen?

Wenn meine Diät nicht hilft, gebe ich mich geschlagen und Laufe nur noch Vin Diesel mäßig rum, was ja auch nicht verkehrt ist. Haare sind eh schlecht beim Kampfsport Die Shaolin rasieren sich sogar die Haare ab weil sie Nährstoffe ziehen (hab ich mir sagen lassen von so einem Shaolinmediziner)

Blödsinn. Shaolin tragen Glatzen um allem weltlichen Eitel zu entsagen und Konformität zu zeigen.

Darf ich fragen wo du diesen "Shaolinmediziner" kennen gelernt hast?

außerdem zieht die Haarwurzel ja weiter Nährstoffe und lässt die Haare wachsen ob man sie jetzt rasiert oder nicht

war nicht ganz ernstgemeint mit dem Shaolin... ich hab ihn auf einer Reise durch Griechenland im Zug kennengelernt. Er hat meinen Puls gefühlt und mir einen Haufen Sachen aufgezählt die schief laufen. Ein uralter Typ, hatte zufällig an dem Tag Geburtstag, wurde 94, der meinte er hätte alles gesehen sei zufrieden, warte nur auf seinen Tod... blabla

Ob nun Haarwurzeln mehr Nährstoffe brauchen, wenn lange Haare dranhängen, keine Ahnung.

Egal! Ich freu mich schon auf meine neuen Haare HAHAAR

ob Katzenhormone helfen? die Haaren doch wie nix Gutes...

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [F4bian](#) on Sun, 04 Aug 2013 10:52:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du ... bist keine Katze xD

Zitat:Auf unseren Haarausfall bezogen: wenn der Haarausfall heutzutage besonders häufig vor kommt, da man sich mit Müll überernährt, zu wenig Sauerstoff in den Stadtgebieten bekommt, so kann das sehr wohl was bringen sein Leben umzustellen.

Erwiesenermaßen sind bei den AGA-Betroffenen auffällige Gemeinsamkeiten hinsichtlich bestimmter Gene festzustellen, und sofern man kein Reaktorwasser trinkt oder sich anderer intensiver Strahlung dauerhaft aussetzt, sollte sich die Genetik nicht dadurch verschlechtern.

Zitat:Leute die aus dem Norden in die knalle Mittagssonne in der Wüste fliegen, ohne Sonnenschutzcreme, bekommen schnell Krebs. Leute die das nicht tun, bekommen unwahrscheinlich Krebs. Leute die ihre Haut unterstützen mit Creme können Krebs vermeiden. Wenn der Krebs erst mal da ist, ist's manchmal zu spät. Oft kann man aber noch was machen. Da wäre die logische Schlussfolgerung daraus, jedem präventiv in der Pubertät DHT-Hemmer zu verabreichen, um die Haarfollikel zu unterstützen. Wenn sie erstmal durch DHT-Empfindlichkeit abgestorben sind, ist's manchmal zu spät. Naja, kann man machen, geht den Betroffenen aber irgendwann auf die Eier.

Zu deinem Nahrungsansatz: Naja, ich wünsche Dir Glück, wenn du glaubst dass es hilft, kannst es ja probieren. Ich verlass mich aber lieber auf Bomben anstatt auf Blumen...

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [knopper22](#) on Sun, 04 Aug 2013 17:00:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Tue, 16 July 2013 07:29

soja-isoflavone, yams, bierhefe, rotklee, teebaumöl-creme fürs gesicht und große teile des körpers (systemisch)

minoxidil
finasterid

....fertig

es kommen sicher haare nach..

...

Ich denke das wird dann doch ehr den Löwenanteil ausmachen!

DHT weg = keine Shrinkung (oder auch Miniaturisierung[^]) der Follikel mehr. Ob nun lokal oder komplett im ganzen Körper ist dabei vollkommen egal!

Das steht fest und ist ein Fakt!

mein Ziel heißt deshalb möglichst lokal und Serum erhalten!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2013 17:22:20 GMT

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

Boar können wir uns hier alle darauf einigen nicht diesen schrecklichen Anglizismus zu verwenden?

Da mach ich mir lieber die Mühe Miniaturisierung zu schreiben

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [knopper22](#) on Sun, 04 Aug 2013 17:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja "Shrinkung" trifft es aber eher find ich

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 04 Aug 2013 17:50:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich nicht, und dazu klingt es auch noch schrecklich.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [mike.](#) on Sun, 04 Aug 2013 21:58:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sun, 04 August 2013 19:00mike. schrieb am Tue, 16 July 2013 07:29

soja-isoflavone, yams, bierhefe, rotklee, teebaumöl-creme fürs gesicht und große teile des körpers (systemisch)

minoxidil

finasterid

....fertig

es kommen sicher haare nach..

...

Ich denke das wird dann doch ehr den Löwenanteil ausmachen!

DHT weg = keine Shrinkung (oder auch Miniaturisierung^{^^}) der Follikel mehr. Ob nun lokal oder komplett im ganzen Körper ist dabei vollkommen egal!

Das steht fest und ist ein Fakt!

mein Ziel heißt deshalb möglichst lokal und Serum erhalten!

ich komme nach und nach zum verdacht.. das DHT fast gar nix mit AGA zu tun hat...

und die Haare bei DHT-Entzug sogar dünner werden können.. nicht umsonst wird im Follikel bei Mann und Frau DHT gebildet....

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [F4bian](#) on Sun, 04 Aug 2013 22:12:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shrinkung.. argh da stellen sich mir die noch verbliebenen Haare auf, danke, jetzt sieht man die Kopfhaut noch stärker Nimm doch wenigstens Shrinking - Miniaturisierung ist trotzdem noch geläufiger.

Mike. : Hmm.. vielleicht nicht so direkt in der Form, dass die Haarwurzeln eine DHT-Überempfindlichkeit drinnen haben, sondern dass DHT quasi als Katalysator für einen anderen Vorgang wirkt, der unser Leiden verursacht - keinen Plan, sonst wüsste ich nicht, wieso die Reduktaseblocker bei vielen helfen. Oder was wär deine Theorie?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Sun, 04 Aug 2013 22:21:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jeder körper ist ja anders, aber warum bekommen dann welche bei fin die es 10 jahre nehmen ha stopp und neuwuchs

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [mike.](#) on Sun, 04 Aug 2013 22:29:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

F4bian schrieb am Mon, 05 August 2013 00:12Shrinkung.. argh da stellen sich mir die noch verbliebenen Haare auf, danke, jetzt sieht man die Kopfhaut noch stärker Nimm doch wenigstens Shrinking - Miniaturisierung ist trotzdem noch geläufiger.

Mike. : Hmm.. vielleicht nicht so direkt in der Form, dass die Haarwurzeln eine DHT-Überempfindlichkeit drinnen haben, sondern dass DHT quasi als Katalysator für einen anderen Vorgang wirkt, der unser Leiden verursacht - keinen Plan, sonst wüsste ich nicht, wieso die Reduktaseblocker bei vielen helfen. Oder was wär deine Theorie?

ich und ein paar andere leute (ausserhalb vom forum) haben den verdacht.. das es sich um eine estrogendominanz handeln muss (überschuss E1)...was den AR hochfahren lässt (DHT hat einfach die größte affinität und wirkt am stärksten). hat auch reneschaub mal geschrieben und ich vor 2 jahren.. pilos auch so in der art..

DHT ist ein Katalysator.. jedoch kann auch Androstendion bei starker überexpression als solcher fungieren..

zu guter letzt.. wenn die upregulation auf hohem niveau ist.. schadet sogar E2 direkt (einer der wichtigsten Hormone der Haare)

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [knopper22](#) on Sun, 04 Aug 2013 22:46:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Mon, 05 August 2013 00:29ich und ein paar andere leute (ausserhalb vom forum) haben den verdacht.. das es sich um eine estrogendominanz handeln muss (überschuss E1)...was den AR hochfahren lässt
...

und was also dann dagegen tun?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [mike.](#) on Sun, 04 Aug 2013 22:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 05 August 2013 00:46mike. schrieb am Mon, 05 August 2013 00:29ich und ein paar andere leute (ausserhalb vom forum) haben den verdacht.. das es sich um eine estrogendominanz handeln muss (überschuss E1)...was den AR hochfahren lässt
...

und was also dann dagegen tun?

ich würde gerne in der nächsten zeit,... wenn ich die eckdaten die ich brauche weiss, eine interne studie (mit bilder haare(haarbild, detail(struktur)), gesichtszüge(kinn, wangen, ganzes gesicht ausser augenpartie) und ev. oberkörper(zwecks KFA)) durchführen

ich brauche aber noch etwas zeit...

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 05 Aug 2013 00:13:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich weiß nicht so recht, ob das bspw. beiden richtig extremen AGA-Fällen auch was bringen soll.

Ich meine seht euch doch mal die extremen an, heute erst wieder einen gesehn im Bekanntenkreis, oben ALLES ratzekahl und blank. hab ihn gefragt er ist 25.

Wirklich ne schöne saubere Linie wo dann die Seiten wieder losgehen, die waren auch bei ihm normal dicht wie immer halt!

Wenn ich so was sehe zweifele ich gerne immer wieder, ob es denn wirklich ein Mittel gibt was bei so was entgegenwirken kann. irgendwie scheint es mir als setzt es sich immer durch, jedenfalls bei den extremen Fällen!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Aug 2013 00:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie hoch sollte der Estron wert E1
sein, deiner meinung
meiner war 37.

aber mike mann kann, danch nicht gehen,wegen aussehen der körpereigenschaften.
ich habe mich die tage auch leute genau angeschaut.
es ist gemischt. auch sehr markante männer haben aga, genauso wie die normlusmänner die alle fst gleich aussehen, von der kopfform, bzw gesichtsform.
was mir aber vorallem auffiel, das die jugedlichen oder teenager 16.17 oder 18, die wie bubis oder justin bieber mässig aussehen, dass die mestens an aga leidern.
die älter aussehen mit 16,17 oder 18, schon richtige männermerkmale haben, die haben weniger aga.
meine meinung, da ich genau jeden mann der mir entgegekammt kurz mir ansehe auch die haare.
einer fargte mich mal letztens beim shoppen, wiseo schaust du so öfter zu mir.
ich habe direkt gesagt, ich wollte deine haarstruktur, etc sehen um zu wissen ob du aga hast!
darauf sagte er nichts mehr

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [mike.](#) on Mon, 05 Aug 2013 00:40:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

80erman schrieb am Mon, 05 August 2013 02:17.....
einer fargte mich mal letztens beim shoppen, wiseo schaust du so öfter zu mir.
ich habe direkt gesagt, ich wollte deine haarstruktur, etc sehen um zu wissen ob du aga hast!
darauf sagte er nichts mehr

der ist sicher rasch nach hause...da sein tag gelauen war.. direkt vor den spiegel und nachsehen..

wahrscheinlich recherchiert er stundenlang im internet.. und landet bald trotz NW0-NW0,5 mähne im finasterid unterforum und sagt, er habeschon 2 monate minox und nur shedding... darum härtere geschütze..

in 2 jahren hat er dann tatsächlich eine glazte.....

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Aug 2013 00:42:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hahahahahaha

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 05 Aug 2013 01:50:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

80erman schrieb am Mon, 05 August 2013 02:42hahahahahaha
Nix hahaha, sowas ist total daneben. Dich müsste mal einer fragen ob deine front nicht transplantiert wird und obs hinten nicht doch langsam dünn wird...aber vermutlich kannst du glänzend damit umgehen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [F4bian](#) on Mon, 05 Aug 2013 02:29:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorweg: Ich bin noch nicht so richtig in den Hormongeschichten drin, falls ich ein paar saudoofe Fragen stelle. Hast du da vielleicht ein paar Links dazu, würd mich da gerne einlesen, finde aber nicht wirklich viel greifbares.

Also du meinst, dass durch das verringerte DHT das Verhältnis zu Östrogenen nicht mehr stimmt, der Körper das erkennt und dann dagegensteuert und die Androgenrezeptoren erhöht, somit die restlichen Androgene daran andocken können? Deshalb liest man ab und an etwas über Aromatase-Hemmer? Ich dachte, das Ding sollte nur die Nebenwirkungen abschwächen.

Wünsch Dir, und auch uns, viel Erfolg, hoffentlich sparst du mir irgendwann die OP ^^

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [samy1.0](#) on Mon, 05 Aug 2013 12:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [samy1.0](#) on Mon, 05 Aug 2013 12:03:56 GMT

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

Knorkell schrieb am Mon, 05 August 2013 03:50
erman schrieb am Mon, 05 August 2013 02:42
hahahahahaha

Nix hahaha, sowas ist total daneben. Dich müsste mal einer fragen ob deine front nicht transplantiert wird und obs hinten nicht doch langsam dünn wird...aber vermutlich kannst du glänzend damit umgehen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Mon, 05 Aug 2013 20:58:04 GMT

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

"Also", sprach Haargon, "mein Senf":

meine Diät basiert auf der Erkenntnis, dass eben viele Faktoren verantwortlich sind für den Haarausfall.

Sauerstoffmangel, Nährstoffmangel, Hormonfehlsteuerungen - insgesamt schlechter Nährboden bzw. Haut.

Wie gleicht man das aus?

Hormone:

-ich denke dass ein bestimmtes verhältnis von Hormonen Haare wachsen lässt. Also hoher Testosteronspiegel(oder normaler spiegel) und niedriger DHT Spiegel bzw. DHT stört das Wachstum in der Kopfhaut lagert sich bei schlechter durchblutung ab.

-rote Blutkörperchen für die Sauerstoffversorgung. Anämie könnte zu Haarausfall führen.

Nährstoffe:

- Zink und Kieselsäure sind essenziell für das haarwachstum. Angeblich auch Keratin.

Nährboden:

Kann doch durchaus sein, dass eine schlechte haut resultierend aus zu saurem milieu resultiert, in dem auch Pilze wachsen, die auch Haarausfall verursachen.

Der Spannungshaarausfall begünstigt im grunde noch die schose.

Deshalb Stress meiden, da bei stress mehr nährstoffe gebraucht werden.

Testosteron erhöhen, ist aber warscheinlich nicht zwingend notwendig.

DHT hemmen ist auf jedenfall notwendig, da durch den schlechten stoffwechsel sich vermehrt DHT ablagert.

Nährstoffe zuführen, ohne die kann eh kein haar wachsen, und die die da sind sollen ja auch auf KEINEN FALL AUSFALLEN!

mehr basische Ernährung so gibts keine Pilze und fertig ist die Diät!

Ist doch gar nicht so schwer oder? HAHAHA

Tja. logischer Weise können bestimmte Faktoren mit verantwortlich sein für den Haarausfall:

1. Übergewicht! Da bei mehr Zellen mehr Sauerstoff verbraucht wird, evtl so ein Mangel entsteht.

Außerdem vergiftet man um so mehr je dicker man ist.

2. Gifte! Gifte können zu allen möglichen Seiteneffekten führen. Also Schwermetallvergiftung. Kann die Schilddrüse stark beeinflussen und so den kompletten enterohepatischen Kreislauf f*****

3. Schlechte Umgebung! Wer in einer Stadt ist die schlecht geplant wurde, hat nicht nur ein Problem mit den Haaren. Der Sauerstoffmangel und die Luftverschmutzung machen einen FERTIG!

(4. sonstige Krankheiten.. interessiert hier nicht, lohnt sich aber mal zu testen auf Hashimoto, Anämie, gestörte Nährstoffsynthese. Darmpilz? etc. keine Ahnung)

Der Sauerstoffgehalt in der Luft kann stark schwanken. Zwischen 0-27 % in der Luft. Normal ist 21. In der Stadt auch gern nur mal 10-13% Mag sein, dass wir eh nicht so viel Sauerstoff brauchen, aber dafür müsste auch die Sauerstoffsynthese im Körper optimal funktionieren!

Heißt also Gesund Leben Sport, Diät und in eine Ökostadt ziehen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Thu, 30 Jan 2014 03:29:11 GMT

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

Update!

Nach mehreren Monaten Diät hat sich effektiv nichts getan außer dickere Haare durch Kieselerde und etwas schnelleres Wachstum wohl auch durch Kieselerde aber auch Bockshornklee. Das Haarwachstum hat tatsächlich am ganzen Körper zugenommen. Nun ja, lange weiter geforscht vor allem, warum ich am Meer auf einmal flaum bekommen habe. Nach der Sauerstoff Theorie bzw. Histamin und co. bin ich auf einen anderen Zusammenhang gekommen nämlich Schilddrüse. Tyrosin fördert die Sauerstoffaufnahme in den Zellen. Darüber bin ich zu Vitamin D gekommen. Eine Vitamin D Unterversorgung ist wohl ein recht sinnvoller Zusammenhang gegenüber südländischen Haarwuchs -- ja ich weiß das stimmt so nicht, Hamster kriegen auch Glatzen geteiltes Leid ist halbes Leid. Wer noch kein Hamstertoupet hat, ich habe mal auf hamstertoupet.de eine Tauschbörse eingerichtet

Nun wieder seriös! Ab sofort, Kieselerde, Zink, Vitamin D, B12, Bockshornklee nur gelegentlich, habe gemerkt, dass die Hoden dadurch mehr schuffen müssen, denke das ist nicht so eine Klasse Idee. Außerdem habe ich auch L-Glutamin ins Programm genommen, da es gemäß Studien die Jugendhormone steigert.

Fazit zum Thema Diät:

Diäten sind kompliziert und auf bestimmte Fälle angepasst, leider führt das in vielen Fällen zu Mangelerscheinungen wie zB. B12 Mangel aber auch Überversorgung mit Östrogenen durch Soja etc. bei Vegetariern. Vitamin D Mangel im Norden.

Histamin und Haarausfall hängt mit Stressregulation und so mit der Schilddrüse zusammen. Ich vermute, dass die der Anstieg von histamin mit erhöhten Stickstoffwerten zusammenhängt, welcher durch mangelhafte synthesevorgänge entsteht die von Schilddrüsenhormonen gesteuert werden. B12 hilft dagegen zusteuern durch stickstoff abtransport und Gewährleistung der Sauerstoffversorgung über die Erythrozytenbildung.

Vitamin D unterstützt zusätzlich die Produktion von Hormonen, hat aber noch weitere wertvolle eigenschaften. Jod wird zwar auch benötigt für die SD hormone, ist aber normalerweise immer genügend in Nahrungsmitteln.

Neues Spiel neues Glück! Rien ne vas plus haben wir ja schon

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 30 Jan 2014 04:32:17 GMT

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

Wie hier alle so tun als wäre das totaler Quatsch was er erzählt. Meiner Meinung nach bist du einer der wenigen hier die auf dem richtigen Weg sind was Ursachenforschung angeht. Ich selbst kann den Zusammenhang mit Histamin 100% an mir feststellen. Habe eine Histaminintoleranz und wenn ich Histamin zu mir nehme fallen die Haare aus und ich bekomme Ekzeme im Gesicht. Auch habe ich einen Zink, Kupfer und Molybdänmangel.

Hohe Zinkdosen wirken sich positiv auf Haut und Haarausfall aus habe ich gemerkt. Leider leidet der Kupferwert dadurch.

Was alles mit reinspielt weiß ich nicht, aber ich kann nur sagen ich entgifte seit ein paar Tagen mit DMSA und Alpapinolsäure und ich schwitze schon deutlich weniger. Leider zieht das auch Nährstoffe und ist bei Histaminintoleranz nicht shr verträglich. Werde jetzt wieder aufhören, da ich heute soviele Haare beim Duchen verloren habe wie seit Monaten nicht mehr.

Darm spielt bestimmt eine sehr wichtige Rolle. Weiß nur nicht wie man das wieder hinbekommt. Ist glaube ich sehr kompliziert.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Thu, 30 Jan 2014 06:48:16 GMT

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

was deine HIT betrifft, ich bin sicher das würde mit Vitamin B12 und D gut tun. und zwar quasi über Nacht. Hast du evtl auch Eiweißmangel? Wenn du darmprobleme/immunschwäche hast wird dir L Glutamin helfen. Diese Hormone / Nährstoffsynthese ist eine komplette Achse! ist eine sache verschoben zieht alles mögliche nach. Vergiftung kann dabei auch eine Rolle spielen dafür würde ich schlückchenweise destilliertes Wasser empfehlen. und natürlich auch viel trinken. möglichst versäuchte Nahrungsmittel meiden, also nichtbiogemüse etc.

Mit HIT fällst du warscheinlich auch in eine vegetariergruppe. Eiweißmangel ist Fatal! Achte darauf dass du dein 1g pro Kilo bekommst.

HIT kann übrigens auch mit Tyramin zusammen hängen, und so auch wieder mit der schilddrüse. Damit fallen dann Bananen, Mandeln etc. flach.

Hochdosiert vitamin D und B12 könnten dir sehr helfen. Schon nach 2-3 Tagen

außerdem hilfreich: WLAN abschalten. Elektrosmog meiden. Viel spass

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 30 Jan 2014 08:38:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bezügl. Elektrosmog: Habe einen Harmonisierer und trage den als Kette. In der Arbeit bin ich nur von Elektronischen Anlagen pro cm umgeben und da war das unbedingt notwendig, vor allem langes Handy tel. ist sehr schädlich auf Dauer...

Und welche Vitamin D Dosis nehmt ihr zu euch? Ich nehme jeden Tag 5000 Einheiten. Es ist halt Winter und kaum Sonnenschein.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [knopper22](#) on Thu, 30 Jan 2014 12:13:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

5000 is schon heftig....

Nehme zur Zeit die ganz normalen ausm Supermarkt mit 800 I.E. Nehme auch gleich immer 2. nun weiß ich nicht wie das ist ob das dann effektiv 1600 sind oder nicht.

5000 er gibts doch auch nur auf Rezept oder?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 30 Jan 2014 12:27:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D nehme ich (auch 5000 täglich. Alles andere ist ziemlich sinnlos wenn ein Mangel vorliegt).

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 30 Jan 2014 12:31:23 GMT

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

1000 ist doch nichts... Heute gehen ich auf 7000. Wenn sogar 100.000 / Tag nicht schädlich sein sollen:

http://www.amazon.de/gp/product/3981409892/ref=s9_simh_gw_p14_d0_i1?pf_rd_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf_rd_s=center-2&pf_rd_r=1XCZX28K6WTD9YFESNV1&pf_rd_t=101&pf_rd_p=455353687&pf_rd_i=301128

5000 Einheiten bekommt man rezeptfrei in vielen Internetshops. In einem holländischen Shop gibts sogar Tabletten mit 50.000 Einheiten!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [knopper22](#) on Thu, 30 Jan 2014 13:11:00 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 30 January 2014 13:27 Vitamin D nehme ich (auch 5000 täglich. Alles andere ist ziemlich sinnlos wenn ein Mangel vorliegt).

nun ja "staut" sich das aber nicht irgendwie an? Bzw. legt der Körper keine Reserven an? Demnach müsste sich ja der Spiegel langsam wieder auffüllen auch mit 800. oder verpufft da einfach? Wenn ja warum?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [PKWA](#) on Thu, 30 Jan 2014 13:18:41 GMT

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

Das die Ernährung und Lebensgewohnheiten bei AGA eine Rolle spielen ist doch schlicht und einfach Unsinn. Wenn das wirklich so wäre, wieso hört die AGA dann bei vielen Männern in allen möglichen Stadien einfach auf weiter voran zu schreiten, obwohl sich die Lebensgewohnheiten nicht ändern?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Thu, 30 Jan 2014 13:19:08 GMT

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

Der Tagesbedarf liegt bei 4500 IE. Im Winter wird man also kaum mit 800 IE hinkommen, da man Vitamin D nicht wirklich viel aus der Nahrung oder Sonne bekommt, es sei denn man ist Grufti. 800IE ist soweit ich weiß die aktuell empfohlene Tagesdosis. überdosierung ist zwar schwierig, aber da es auf die nieren schlägt, würde ich mir davon nicht andauernd zu viel

reinstopfen. Wobei Ich im Winter keine bedenken hätte auch mal 5000IE zu nehmen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Thu, 30 Jan 2014 13:42:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@PKWA

Die Lebensgewohnheiten spielen aber immer eine Rolle, Umweltfaktoren, Alter, Ernährung und sonstiges Verhalten. Alles spielt eine Rolle. Dass das ausgerechnet beim Haarausfall nicht so sein soll, ist doch an den Haaren herbeigezogen

Selbst wenn das ein angeblicher Forscher behaupten würde, bräuchte das nicht stimmen.

Ärzte wissen oft gar nicht so genau was sie tun. Es ist denen anerkannt worden, Chemiezeug zu verschreiben. Warum ist das wohl so? Wenn raus käme, dass man viele Erkrankungen mit einer vernünftigen Vitamin Aufnahme bzw. Ernährung heilen könnte, wär ja das ganze System korrupt! Es ist natürlich auch so, dass viele das gar nicht anders können als mit Tabletten für die ist das natürlich gut. Beispiel Herzinfarktpatient der aber nicht auf sein Schweinebauchsteak verzichten kann.

Beim Haarausfall muss es also auch so sein, dass man es nicht heilen kann und den Rest seines Lebens irgend eine megateure Pille nehmen muss um ihn zu stoppen. ehm ja.. klar. Ich kann mich als Opa aber auch damit abfinden oder als Junger eine Transplantation machen lassen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Feb 2014 01:16:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung etc.
sind doch alles 0815-Methoden. Damit kann man doch keine hartnäckige AGA heilen!

Da die Ursache der AGA meiner Meinung nach eindeutig eine Giftstoffbelastung ist, kann die Therapie logischerweise nur darauf abzielen, den Körper zu entgiften. Und zwar mit Rizinusöl. Habe schon ca. 50 Anwendungen hinter mir.

Seitdem ist meine seit 10 Jahren chronische Rücken-Akne geheilt!

AGA ist auch gestoppt.. ok, das war sie aber auch vorher schon. Nichts desto trotz: Die anderen Rizinusöl-Anwender berichten alle von einem AGA-Stopp, 3 sogar von Neuwuchs.

Gesunde Ernährung bringt nur minimal, denn was ist schon gesund? Sind doch überall Pestizide und Schwermetalle drin. Daher brauchen wir eine wöchentliche Entgiftung. Und zwar ein Leben lang.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [samy1.0](#) on Tue, 04 Feb 2014 15:58:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimmst du einmal die Woche Rizinusöl? (wie viel ml?)

Vermischt du es mit Saft?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Feb 2014 19:23:58 GMT

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

samy1.0 schrieb am Tue, 04 February 2014 16:58Nimmst du einmal die Woche Rizinusöl? (wie viel ml?)

Vermischt du es mit Saft?

Naja, 1x/Woche ist das MINDESTE.
Meist eher 3-4x/Woche.

Ich nehme dann 60 ml und vermische dies mit 40 ml Kakao (2 TL Nesquik mit Sojamilch).
Muss man dann gut schütteln, dann trinken und ab ins Bett.
Am nächsten Morgen kommt dann der Durchfall.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 04 Feb 2014 19:41:26 GMT

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

Hast du anfangs eine Verschlimmerung gemerkt vom entgiften? Habe jetzt erst angefangen und meine Haut hat extrem verrückt gespielt.
Heute riecht meine Kopfhaut außerdem als würde sie mir wegschimmeln obwohl ich schon zweimal gewaschen habe. Echt komisch dieser Geruch

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)

Posted by [Haargon](#) on Tue, 20 May 2014 23:34:22 GMT

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

So Leute, jetzt schnallt euch mal fest an!

Meine neusten Forschungsergebnisse:
der Zusammenhang zwischen Stress und Haarausfall kommt möglicherweise nicht einfach nur vom Histamin und Vitamin D Mangel, sondern einem komplexen Zusammenspiel von Wachstumshormonen. Dabei gebe ich dem Cortisol die schuld die Vitamin D Synthese zu blockieren. Mit erhöhtem Stress steigt aber auch der bedarf an L-Glutamin. Stress und falsche Ernährung aber auch Pilze schwächen das immunsystem, fördern die Ausschüttung von Cortisol und fordert mehr Glutamin, zur Bildung der wachstumshormone und Aufbau der

Immunabwehr im Darm(Darmwand) etc. Hinzu kommt natürlich wie bereits gesagt der Sauerstoff, der als Energielieferant möglicherweise auch noch eine Rolle spielt. Histamin ist eine Stickstoffverbindung Stress kann möglicherweise auch zu einem erhöhten Sauerstoffbedarf führen, und so vermehrt Stickstoff im Blut zurücklassen welches sich zu Histamin, welches ja eine Stickstoffverbindung ist, umwandelt. So begründet sich der erhöhte Bedarf an Vitamin B12, welches Stickstoff abtransportiert!!

Soll noch mal einer sagen NEMs wären nix wert. Natürlich nutzt das erstmal nichts bei Haarausfall.

Aber ... das Puzzle nimmt ein Bild an.

Der schlimmste Verdächtige die Pilze! betrachte ich aktuell als einen der größten Feinde. Pilze erhöhen den Histaminspiegel, fressen aber auch wertvolle Mineralien, können andererseits so auch entgiften. Jedenfalls sind sie gefährlich. Siedelt sich ein Pilz tiefer in die Kopfhaut ein, so dass die Haarwurzeln dadurch "untergraben" werden, könnte das Immunsystem gleich alles platt machen neben Pilzen auch die Haarwurzeln. Deshalb ist wahrscheinlich Ketoconazol eines der potentesten Anti-Haarausfall-Mittel, die ich in Zukunft nehmen werde. Außerdem auch Bakterienkulturen um auch im Darm aufzuräumen! Ich empfehle dafür einen Bifidum Acidophilus, der frisst die Säure, welche die Pilze mögen.

Also, wenn das hilft... dann ... sollten wir alle ein großes Fest feiern!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 21 May 2014 00:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das mit den Pilzen halte ich auch für sehr wahrscheinlich. werde jetzt mal eine Darmreinigung- und Aufbaukur probieren und überlege auch mal ein stärkeres Mittel gegen Pilze zu nehmen, also stärker als Nystatin.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Wed, 21 May 2014 01:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, bevor du das machst, informiere dich gut, wie du dich dabei ernährst und auch wie lange. Weil solltest du nicht nur einen Hefepilz haben.. hat ja fast jeder, dann kannst du nicht einfach mal den Pilz zurückkämpfen und dann kommt er mit einer resistenten Armee wieder, oder wenn da noch was anderes im Busch ist, wie zB nach einer Antibiotikatherapie, ein totales Ungleichgewicht, dann hilft es nichts. Man braucht auch noch einen extra Darmbakteriencocktail. Die Bakterien tun dann den Rest. Ich vermute aber mal, dass so eine Kur locker mal 3-4 Monate dauern kann um wirklich erfolgreich zu sein. Und während dessen dürfte man dann auch konsequent keinen Zucker oder zuckerhaltiges zu sich nehmen. kein Alk, kein Obst, kein Feinmehl, soßen etcetcetc. also das ist echt eine schwierige Diät!

Verrückt, dass bei Frauen ein minimaler Hormonunterschied bei gleichen Problemen den Haarausfall verhindern sollte.

Die Steroide beim Mann müssten dann ja schon viel aggressiver sein als bei der Frau, oder die Neigung zum Pilzbefall.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Wed, 21 May 2014 01:25:10 GMT

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

PS. ich hab soweit ich mich erinnern kann mal Nystatin gegen Fußpilz genommen. Das hat gar nicht geholfen und danach war der Pilz so sauer, dass er mir den Halben Fuß aufgefressen hat! Ich hab dann eine Salzpackung für 3 Tage um den Fußgelegt und nur so konnte ich mich davon befreien!

... also, vielleicht hilft das ja gegen einen Hefepilz. Aber mit etwas Pech hast du danach noch mehr probleme.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 21 May 2014 02:01:01 GMT

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

dachte eher an Fluconazol oder sporanox.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Fri, 06 Jun 2014 02:00:34 GMT

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

Noch mehr Erkenntnisse!

Cortisol ist im grunde ein steroid aus dem Testosteron auch gebildet werden kann. Der Körper baut sich wahlweise hormone / steroide zusammen. Also führt ein zu hoher Cortisolspiegel auch zu höheren testosteronwerten. Zusammen mit der Vitamin D blockierenden Eigenschaft kann man also stress als den Haupt Faktor betrachten für Haarausfall. Vielleicht ist das so, sobald der Mann aus dem Wachstum kommt, wird im Verhältnis zu viel Cortisol produziert. So wachsen einige Männer noch weiter in die Breite.

Ich glaub Cortisol ist absolut der schlüssel!

übrigens klagen ja auch leute die finasterid genommen haben über impotenz. Das kommt sicher daher, dass es ähnlich einem Kortikoid ist und die Nebenniere dämpft, nach der Behandlung die Nebenniere nicht wieder die arbeit aufnimmt. also müsste man die cortisolproduktion wieder anregen!!! zB mit Maca.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Meister Eder](#) on Fri, 06 Jun 2014 07:04:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 15 July 2013 20:14Bringt halt auch weder kurzzeitig noch langfristig was der ganze "Spaß".

Wie viele Menschen bereit sind so einen Mist durch zu ziehen ohne einen einzigen Beweis, dass er funktionieren könnte. Und da Fin potentiell Schaden anrichten kann und Diäten "nicht" muss natürlich Essen oder eben alles was keinen Schaden anrichten kann die Lösung sein.

So ticken die Menschen heute. Wenn das syrische Regime böse ist müssen die Rebellen die guten sein, war in Star Wars ja auch so

hehe - ja... so tickt die Masse. Ich glaub aufgrund dieses Posts haben sich sogar schon insgeheim wieder ein paar Neulinge hier entschieden, auch die Ernährung umzustellen statt etwas zu unternehmen, das wirklich was bringt. Liebe Neulinge: Ernährungsumstellung oder Vitamine allein bringt NICHTS. Das kann nur unterstützend wirken, wenn ihr das eigentliche Problem eures Haarausfalls behandelt habt. Wobei ich mir bei dem vorgeschlagenen Regimen nicht mal sicher bin, ob es selbst dann überhaupt nen Effekt hat.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Fri, 06 Jun 2014 11:12:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Meister Eder

Das ist aber inkorrekt. Mit L-Glutamin, Kieselsäure und Vitamin D3 lässt sich wenigstens der Haarausfall stoppen.

Ob mit Senkung des Cortisolspiegels ein noch größerer Erfolg erreicht wird, sollte unbedingt erprobt werden.

Ich hab im laufe der diät ein starkes Haarwachstum bekommen, eben leider nicht auf dem Kopf wo schon die Haare weg waren, aber... die Zeit wird zeigen ob auch das möglich ist.

Wenn nicht bleibt halt nur noch eine OP

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Slage](#) on Fri, 06 Jun 2014 11:33:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessant, danke !

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Meister Eder](#) on Sat, 07 Jun 2014 00:23:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Fri, 06 June 2014 13:12@Meister Eder

Das ist aber inkorrekt. Mit L-Glutamin, Kieselsäure und Vitamin D3 lässt sich wenigstens der Haarausfall stoppen.

Ob mit Senkung des Cortisolspiegels ein noch größerer Erfolg erreicht wird, sollte unbedingt erprobt werden.

Ich hab im Laufe der Diät ein starkes Haarwachstum bekommen, eben leider nicht auf dem Kopf wo schon die Haare weg waren, aber... die Zeit wird zeigen ob auch das möglich ist.

Wenn nicht bleibt halt nur noch eine OP

ach komm... nicht dein Ernst, oder? Ich befürchte leider doch!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss zugeben, dass ich es selbst nicht ausprobiert habe, aber den guten Effekt von L-Glutamin haben andere bestätigt. Also stimme ich dir einfach mal zu es hilft nicht.

Kieselsäure hilft definitiv mit Bockshornklee und Glutamin und D3 um das Haarwachstum massiv! zu verstärken/beschleunigen. Das habe ich selbst erlebt. Ich sehe aus wie ein Affe! Nu auf dem Kopf wie ein BabyPo

Aber mal ein Schlusswort:

ICH HABE (vermutlich) DEN CODE GEKNACKT!!

Das mit dem Cortisol war eine heiße Spur! Ich passe meine Diät entsprechend an und wenn dann wieder Haare wachsen ist es ein Wunder! Aber sicher

Soweit ich es herausfinden konnte ist weder Östradiol noch Testosteron "direkt" verantwortlich für Haarausfall. Für Wachstum ja, aber das wäre auch bei niedrigerem Testosteronspiegel gewährleistet.

Entscheidend ist, dass ein niedriger Progesteronspiegel zu "Testosterondominanz" führt. Das wird aber verursacht durch das Cortisol. (Sofern man den Quellen trauen darf)

Cortisol hemmt die D3 Synthese. Der L-Glutamin Effekt begründet sich im Senken des Cortisolspiegels.

Soweit die Hypothese. Alles andere ergibt damit auch Sinn: Pilze erhöhen den Histaminspiegel und so die Cortisolausschüttung. Stress erhöht Histamin und Cortisol etc. Schlafmangel usw.

Ich finde das ist mehr als klar. Damit endet meine Reise. Wenn das nichts hilft (hab ja eine Totalglatze) dann ist halt so. Spannend finde ich, dass überall "frische Haare wachsen" nur

nicht auf dem Schädel, weshalb ich die Pilzauf dem Kopf ins Spiel gebracht habe. Also Terzolin.

Ab Heute noch 1 Jahr. wenn das nichts bringt, dann ist das Spiel vorbei.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Fri, 20 Jun 2014 07:15:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Sun, 08 June 2014 22:20Ich muss zugeben, dass ich es selbst nicht ausprobiert habe, aber den guten effekt von L-Glutamin haben andere bestätigt. Aber mal ein Schlusswort:

ICH HABE (vermutlich) DEN CODE GEKNACKT!!

Hmmm, also du hast den Code geknackt .
Wenn ich das richtig verstehe räumst du L-Glutamin eine Schlüsselstellung ein und hast es nicht mal selber substituiert im Rahmen deiner Selbst-"Studie" .
Aber laut Hörensagen bestätigen andere einen guten Effekt.
Na dann.
Der Code ist geknackt.

Habe eine andere Theorie ,den Da Vinci Code.

<http://www.panoptikum.net/maria-magdalena/>

Der 3.von links hat einen vollen Teller auch mit Weizenprodukten überladen=Glatzenträger(er weiß es eigentlich auch und hebt abwehrend seine Hände).
Der Teller von Jesus ist leer und er weist mit lakonischer Geste auf das Brötchendingens =er hat volle Haare.
Das ist der Beweis.
Abends fasten(sagt ja schon das Abendmahl) und dadurch keine Carbs =volle Haare.
durch das Fasten =Längere Reperaturphase, verstärkter Ausstoß von Wachstumshormonen , senken des Cortisolspiegels .Entzündungsparameter sinken allgemein.

Aber was hierbei als Bindeglied noch fehlte war der heilige Gral, den ja auch Haaragon jagt
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Und den habe ich hier vor mir stehen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

File Attachments

1) [Gral inside.jpg](#), downloaded 247 times



Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Fri, 20 Jun 2014 14:04:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hairtefallzwei schrieb am Fri, 20 June 2014 09:15Haargon schrieb am Sun, 08 June 2014 22:20Ich muss zugeben, dass ich es selbst nicht ausprobiert habe, aber den guten effekt von L-Glutamin haben andere bestätigt. Aber mal ein Schlusswort:

ICH HABE (vermutlich) DEN CODE GEKNACKT!!

Hmmm, also du hast den Code geknackt .
Wenn ich das richtig verstehe räumst du L-Glutamin eine Schlüsselstellung ein und hast es nicht mal selber substituiert im Rahmen deiner Selbst-"Studie" .
Aber laut Hörensagen bestätigen andere einen guten Effekt.
Na dann.
Der Code ist geknackt.

Natürlich nehme ich auch selbst Glutamin, allein wegen sport etc., ich habe es leider aber damals nicht genommen womit ich evtl den Haarausfall hätte stoppen können und fairer weise räume ich ein, dass es auch einfach eine Lüge sein kann was andere behaupten.

Der Code bezieht sich auf das sensible verhältnis der Hormone bei denen Cortisol quasi das killerhormon ist. hab aber dazu ja schon alles geschrieben.
Meine geheime hypothese ist, dass im Körper so eine art Cortisol Resistenz entstehen kann und mit dem alter so immer mehr Cortisol ausgeschüttet wird.... aber ich bin ja kein prof deshalb alles nur spekulaton und ich setze auf Fall der Cortisolaktie!

Hairtefallzwei schrieb am Fri, 20 June 2014 09:15
Habe eine andere Theorie, den Da Vinci Code.

<http://www.panoptikum.net/maria-magdalena/>

Der 3.von links hat einen vollen Teller auch mit Weizenprodukten überladen=Glatzenträger(er weiß es eigentlich auch und hebt abwehrend seine Hände).
Der Teller von Jesus ist leer und er weist mit lakonischer Geste auf das Brötchendingens =er hat volle Haare.
Das ist der Beweis.
Abends fasten(sagt ja schon das Abendmahl) und dadurch keine Carbs =volle Haare.
durch das Fasten =Längere Reperaturphase, verstärkter Ausstoß von Wachstumshormonen , senken des Cortisolspiegels .Entzündungsparameter sinken allgemein.

Aber was hierbei als Bindeglied noch fehlte war der heilige Gral, den ja auch Haaragon jagt
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Und den habe ich hier vor mir stehen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Oh man

Ja, ich bin absolut davon überzeugt, dass jeder den heiligen Gral finden sollte sonst wird es nie Frieden und Wahrheit für die Gesellschaft geben.

Dieser Quark mit dem Da Vinci Code führt leider weniger zur Wahrheit, wenn alles immer weiter mystifiziert wird!

Es gibt nichts mystisches in dem was Jesus sagt. Knie blutig rutschen um erlöst zu werden war niemals angesagt.

Kriege wurden immer von Kriegstreibern geführt und von kleingeistern die an das falsche glaubten.

Damit ist der Vortrag auch schon vorbei, bevor das hier ausartet und mir meine 3 neuen Haare wieder ausfallen

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [wuwei84](#) on Sat, 05 Jul 2014 09:01:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich probiere mal eine Weile das hier aus..

L-Arginin
L-Glutamin
Kieselerde
Vitamin D3
Zink
Rizinusöl

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 05 Jul 2014 12:51:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wuwei84 schrieb am Sat, 05 July 2014 11:01Ich probiere mal eine Weile das hier aus..

L-Arginin
L-Glutamin
Kieselerde
Vitamin D3
Zink
Rizinusöl

L-Arginin brauchst du nicht. Es sei denn du bist impotent. Ansonsten ist es rausgeworfenes Geld und kann außerdem deinen Stickstoffhaushalt im Körper durcheinander bringen. Das ist Grundsätzlich keine so gute Idee.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 05 Jul 2014 12:57:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PS. nach neusten Erkenntnissen bist du besser Mit Taurin und schwarzem Tee bedient Hilft beides die Cortisol/Stresshormon zu senken, Schwarzer Tee wirkt außerdem Antiandrogen, allerdings braucht man das L-Theanin dann in hohen Dosen, wirkt dann genauso stark wie Finasterid. Ich hab's selber noch nicht probiert, weils das kaum wo zu bestellen gibt und wenn dann sauer viel Geld kostet.

Das andere Zeug ist natürlich auch gut. /// vielleicht noch Omega 3 aus Fischöl dazu nehmen

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Kurti70](#) on Sat, 09 Aug 2014 10:10:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korrekt, die Mischung macht's und eine - gewisse - Disziplin. Habe gute Erfahrung mit dem Punktesammel bei [tipps-haarausfall.de](#) gemacht. Die These dort: Pro Tag 10 Punkte sammeln und man hat eine Menge gegen den Haarausfall getan.

Glaube auch, dass nur die Mischung aus Ernährung, Haarwasser, Haaröl und Bewegung zum Erfolg führen. Bei mir sprießen die Haare sogar in den Geheimratsecken wieder.

Meine Mischung, Bockshornklee, Dehnungsübungen, Leinsamen, Soja, Minoxidil und Birkenhaarwasser.

Der Kurti

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 09 Aug 2014 12:26:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurti70 schrieb am Sat, 09 August 2014 12:10

Meine Mischung, Bockshornklee, Dehnungsübungen, Leinsamen, Soja, Minoxidil und Birkenhaarwasser.

Der Kurti

Bockshornklee und Kieselsäuregel sind die stärksten natürlichen Mittel zur Förderung des Haarwuchses. Minox hat sicher was beigesteuert zu deinem Erfolg.

Bei mir hat der ganze Aufwand wenig gebracht. Die 2-3 Haare die neu gewachsen sind, dafür finde ich den Aufwand albern.

In meiner aktuellen Forschung steht die Hypophyse im Verdacht. Die Hormone STH und LH

steuern Wachstum und Testosteron. Wenn STH nachlässt und zu viel DHT im Blut ist aber weniger Testosteron, könnte das eine ungünstige Mischung sein. Ein STH-Mangel könnte über den Weg Schilddrüse und Leber einen ungünstigen Cholesterinspiegel verursachen. Tatsächlich wird aber die Hypophyse gehemmt durch Cortisol, weshalb das Wachstum bzw. die jugendliche Power durch Stress gemindert wird. Aber auch Progesteron wird gesenkt. Deshalb sollte eins der obersten Ziele die Kontrolle des Cortisolspiegels sein. Und das heißt dauerhaft Cortisol senken und vor allem die Cortisolspitzenwerte niedrig zu halten. In der Ruhe liegt die Kraft. Mit Schwarzen Tee, Omega 3 viel Schlaf und mäßigen Sport lässt sich das am besten erreichen. Außerdem, verzicht auf Kaffee und histaminreiche Lebensmittel.

Bewegung und Ernährung spielen also wirklich eine große Rolle, da die Hormonwerte dadurch stark beeinflusst werden können. Nur.... besonders viel Terminalhaare sind mir noch nicht dadurch gewachsen. Wohl aber viel Flaum und 2-3 Terminalhaare, was mich aber noch nicht glücklich macht.

Mit Soja wär ich eher skeptisch, weil es durchaus zur Verweiblichung kommen kann, wenn man östrogenhaltige Nahrung aufnimmt und Testosteron senkt... eigentlich geht es ja auch eher um das Cholin, das einen positiven Effekt hat auf die Cholesterinwerte.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Kurti70](#) on Sat, 09 Aug 2014 12:56:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp
Vom Bockshornklee riecht man nur leider so verboten. Versuche deshalb mein Glück seit einiger Zeit mein Glück zusätzlich auch mit Leinsamen und Soja.
Sport und Dehnungsübungen machen auch Sinn, denn verspannt bin ich im Nacken tatsächlich.
Flaum macht jedenfalls Mut und etwas bewusster Ernährung ist allemal nicht verkehrt.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 09 Aug 2014 13:00:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@haargon. durch was genau sind dir wieder Haare gewachsen? Ich denke ja wirklich mittlerweile dass das viele Rauchen bei mir Schuld ist. Eine Partynacht mit genauso viel Alkohol, aber ohne Zigaretten fühlt sich am nächsten Tag so anders an einfach. Ich dachte der Alkohol knockt mich für zwei Tage aus, aber es waren die Zigaretten. Außerdem entzieht es ja auch Vitamine. Ich denke bei mir ist das vielleicht DER Trigger gewesen. werde auf jeden Fall aufhören nun.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 09 Aug 2014 13:34:43 GMT

@Kurt

also diesen Geruch mögen die Frauen sehr gern

@intolleranz

Das mit den Haaren hab ich ja alles schon beschrieben. L-Glutamin + Bockshornklee + Kieselsäure hat meine Haare ziemlich stark wachsen lassen. Nur NEUWUCHS bzw. neue Terminalhaare ... die sind an einer Hand abzählbar. Ein Haar ist mir mal mitten auf der Wange gewachsen unter dem Auge HAHA das ist aber leider nicht wo es soll. Flaum ist definitiv stärker rausgewachsen, aber es nutzt halt einfach alles NIX!
Ich hoffe das die Zeit sein übriges tut.

Ich nehme nun Cholin mit ins Programm auf, vielleicht gibt das den letzten Boost.

Ich nehme um es mal zusammen zu fassen:

ca 5g Omega3 fischöl
10-20g L Glutamin, ja nach dem ob training oder nicht.
1 Messlöffel Silicea/Kieselsäuregel abends
1 Esslöffel Bockshornklee gemahlen
2 Messlöffel Vitamin C / Ascorbinsäure
1 Frubiase 4 mal die woche zum sport
Cholin / Bierhefe ab heute

Und jetzt wo ich das so vor mir sehe... ich bin ganz schön NEM gestört HAHAHAHA
ich hab aber mehr als einen Placeboeffekt und damit bin ich zufrieden. Vitamin C lässt übrigens auch besser schlafen. Vitamin C mangel haben sicher viele auch bei normaler Ernährung und ist als Ergänzung sehr empfehlenswert. Schilddrüse und Leber benötigen Vitamin C und ist neben den Fettsäuren für die Hormonbildung ein unerlässlicher Faktor.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Tue, 14 Jul 2015 23:32:58 GMT

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

Für alle die hier mitgelesen haben, vielen dank, aber im extremen selbstversuch kann ich nun nach langer zeit sagen, dass die ganzen NEMS zwar einen wohlfühleffekt haben aber gegen den haarausfall nicht wirklich geholfen haben, bzw. auch die haare nicht wieder zurück gebracht haben.

Was wirkt definitiv:

Siliziumgel + Bockshornklee hat deutlich das Haarwachstum angespornt. Hat aber leider nicht Terminalhaare hervorgebracht. Höchstens Flaum vermehrt.

Zusammenfassung diverser Hypothesen mit Ergebnis:

Cortisolhypothese hat durchaus seine Berechtigung, allerdings helfen die NEMs nicht genug da wo es notwendig wäre. Interessant ist vor allem Cortisolspitzen zu vermeiden.

Darmprobleme haben ebenfalls ihre Berechtigung, jedoch auch da muss man sagen, dass bei einem stark gestörtem verdauungstrakt die Einnahme der besagten kandidaten verhältnismässig wenig helfen würden und den Körper eher vergiften. das betrifft insbesondere D3+Calzium, D3 ist maximal im Winter und dann mit 1000ie pro tag gut. Ob ein gestörter darm// Leaky Gut haarausfall zur folge hat kann man in betracht ziehen, aber mit NEMS sollte es ja dann durchaus getan sein. Ist es aber nicht, vor allem was ich bisher gar nicht vermutet habe, dass viele mineralien vitamine etc. gar nicht so relevant(mangelnd) wären wie Magnesium. Alles Calzium D3 und co hat nichts!! aber wirklich gar nichts! gebracht. nichts!!! Magnesium hat hingegen einen ganz deutlichen effekt auf das wohlbeinden gehabt, allerdings noch nicht auf dem Kopf. Magnesium(+Kalium in kombination) substitution ist in sofern wohl das sinnvollste NEM da die meisten Männer dicke Muskelmasse haben und mit sport sicher, wenn auch unmerklich einen Mangel haben. Was zB. zu Schlaf / konzentrationsstörungen und natürlich krämpfen etc. führen kann und .. was eben das interessante ist auch zu nahrungsmittelunverträglichkeiten, da es für die Enzyymbildung benötigt wird. Tatsächlich habe ich erst nach 2 Wochen gemerkt, wie mich das Magnesium entspannt hat und auch erst in dieser dosierung(nicht höher)

Hystaminhypothese ist sicher falsch. Zwar stösst histamin eine komplexe kettenreaktion aus, aber im selbsttest zeigte sich, dass der erfolg der diät bei null ist, also da sehr unwahrscheinlich eine korrellation besteht. Magnesium hat in dem Zusammenhang zuletzt den erfolg gebracht, dass sich der ganze Körper entspannt.

Neue Hypothese:

evtl ist das freie Testosteron zu gering , bzw. verpufft gleich in DHT und verursacht so die probleme, so dass der effekt vom haarwachstum besser wäre, wenn das Testosteron insgesamt hoch und das DHT auf dem Kopf verringert würde. Ich kam über den Cortisolweg darauf, denn eine senkung des Cortisols hätte im verhältnis einen positiven effekt auf das Testo. wenn man ein bestimmtes DHT/Testo braucht für starkes haarwachstum, wäre der haarausfall beim stress damit erklärt. Es geht also nun darum das Cortisol gezielt zu gunsten des Testos zu senken was sich interessanter weise mit Kamillentee gut machen lässt

Aktuell im test:

Kamillentee + Grüntee+ Magnesium+ Kieselsäuregel + Ketoconazol Shampoo um die DHT senkende wirkung möglichst lang zu haben lass ich das Ketoconazol morgens länger drauf / bis 1 std (und abends 2-3 std). Ketoconazol hat auch eine Steroid/Cortisolsenkende wirkung und scheint grade morgens wenn der Cortisolspiegel erhöht ist eine entspannende wirkung zu haben (ohne es einnehmen zu müssen)

Der Flaum scheint dadurch merklich länger geworden zu sein, und ich bilde mir ein sogar ein paar kleine neue terminalhaare zu sehen, aber so glücklich macht mich das noch nicht bei NW7

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 14 Jul 2015 23:42:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Mon, 15 July 2013 19:53Das wird sich Zeigen!

Erstmal die Regeln:

Keine histaminhaltigen Nahrungsmittel (Tomate, Erdbeeren, Linsen etc.)
Keine Säurebildenden Nahrungsmittel (PH Wert verbessern)
Keine Gifte, Schwermetalle, Glutamat, Raffinadezucker etc.
Kein Fleisch

Basisches Heilwasser, basische Nahrung (Obst/Dinkel)

Kieselsäuregelkapseln, Bockshornklee, Frubiase Mineralstoffe...

und das wars auch schon.

Auf Gifte und Schwermetalle will ich aber nicht verzichten. Laut Arzt hab ich sowieso schon zu wenig davon im Blut.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Tue, 14 Jul 2015 23:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klar, nur vor autoabgasen kann man sich kaum schützen und so mancher hammer versteckt sich in einem harmlosen namen zB. e132 warum das zugelassen ist, ist mir schleierhaft.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Sammy123](#) on Tue, 01 Sep 2015 14:33:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haargon, hab den thread gerade erst entdeckt und die letzten 2 seiten nur überflogen. hat sich auf deinem kopf noch was getan?

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 02 Sep 2015 06:18:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne gesunde Ernährungsumstellung oder basische Ernährung ist mit Sicherheit nie verkehrt.

Und man kann sie NEBEN seiner Therapie zu AGA auch anwenden.
Damit den Haarausfall in den Griff zu bekommen hab ich auch VOR meiner Fin-Zeit versucht!
War natürlich reine Zeitverschwendung!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [BadHairDay](#) on Fri, 27 May 2016 23:29:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leidensgenossen,

ich finde den Ansatz von Haargon interessant. Sogar so interessant, dass ich dadurch ermutigt wurde hier das erste mal zu schreiben.

Ich finde es sehr schade, dass dieser Thread nicht mehr aktiv ist. Hat jemand ähnliche Ansätze verfolgt? Ggf. Auch mit Erfolg? Hat jemand für mich Links oder ähnliches?

Vielen Dank im Voraus!!!

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 28 May 2016 02:46:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@stallone

Wenn du eine vollglatze hast, werden dir NEMs nicht viel helfen... eher gar nicht
Wenn du erst haarausfall bekommen hast, kannst du den evtl. stoppen, das geht aus meinem diät/NEM Modell aber nur theoretisch hervor, das müsste einer testen.

NEMs helfen nur dann wenn du mangel hast und ein Mangel kann zu mehreren anderen Mängeln führen. z.B. Vitamin D Mangel führt zu Testosteronmangel.

Mangel ist meistens Vitamin B12, D, C und Jod. B12 empfehl ich dauerhaft hochdosiert zu nehmen. Ich denke mittlerweile auch, dass Vitamin D und B12 wohl die allerwichtigsten lebenserhaltenden Vitamine sind bei denen gleichzeitig oft ein Mangel besteht.
Ich vermute das Sauerstoffmangel auch eine entscheidende Rolle spielt, müsste man aber auch beweisen. Gibt Leute die machen nie das Fenster auf gehen kaum raus haben keine pflanzen
....

Ich nehm nur noch B12 gelegentlich omega3 sonst nix. Diät halte ich weitest gehend. wobei sich die regeln geändert haben.
Flaum ist stärker geworden auf dm kopf, aber das ist nicht wirklich das was ich will

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [BadHairDay](#) on Sat, 28 May 2016 09:22:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen vielen Dank für deine Antwort! Von allen möglichen Ansätzen finde ich deinen am sinnvollsten und seriösesten. War bis vor nem halben Jahr mit meinen Geheimratsecken im Einklang - bis sie mittlerweile sehr tief geworden sind und mein Scheitelbereich seit einigen Monaten Lichter und dünner geworden ist. Hatte schon immer Geheimratsecken, aber mittlerweile kann ich meine Haare nicht mehr stylen.

Ich würde gerne wissen, ob ich mit einer Ernährungsumstellung meinen derzeitigen Haarstatus halten kann? Bin 23 Jahre alt habe vor 3 Tagen aufgehört zu rauchen (10 Jahre geraucht). Heute waren schon weniger Haare im Becken. Nehme seit 10 Tagen 3x am Tag Priorin und möchte ein dazu passendes NEM finden, welches die wichtigsten Inhaltsstoffe für das Haarwachstum beinhaltet. Habe gestern meine Blutwerte erhalten, die im grünen Bereich sind. Zum Zeitpunkt der blutabnahme habe ich allerdings schon seit einem Monat auf meine Ernährung geachtet. Sorry, dass ich hier alles zutexte. Hoffe du kannst deine Erfahrungen mit mir teilen.

Letzte Frage fürs erste. Habe nun vieles über die für das Haarwuchsmittel elementaren Aminosäuren gelesen (Arginin, Methionin, Cystein..) und mich würde interessieren, ob du diesbezüglich auch Erfahrungen mit NEM hast bzw. auf irgendeine Art und weise auch diese berücksichtigst.

Vielen lieben Dank im Voraus!

LG

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [OhNoHair](#) on Sat, 28 May 2016 09:40:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vergiss das. Haargon hat das ganze doch schon probiert und vor mehr als einen Jahr bereits eine Heilung propagiert. Und was ist draus geworden ? Nüschts' .

Ernährung wirkt im besten Fall unterstützend, nicht mehr und nicht weniger.

Ich halte solche Threads gerade für Neulinge, für sehr gefährlich , da sie dadurch evtl. viel wertvolle Zeit verlieren um den HA von Anfang an richtig zu bekämpfen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 28 May 2016 09:44:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OhNoHair schrieb am Sat, 28 May 2016 11:40Vergiss das. Haargon hat das ganze doch schon probiert und vor mehr als einen Jahr bereits eine Heilung propagiert. Und was ist draus geworden

? Nüschts' .

Ernährung wirkt im besten Fall unterstützend, nicht mehr und nicht weniger.

Ich halte solche Threads gerade für Neulinge, für sehr gefährlich , da sie dadurch evtl. viel wertvolle Zeit verlieren um den HA von Anfang an richtig zu bekämpfen.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Haargon](#) on Sat, 28 May 2016 14:58:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Raider89 Ohnohair

Habt den thread gelesen? Es geht um diverse gesundheitliche Themen, von Haarausfall heilen so dass wieder volles haar wächst mit NEMs, davon war nie die rede.
Grade für Neulinge ist das besonders wichtig zu verstehen, das man ein gutes Bewusstsein für Ernährung braucht.

@stallone

Du kannst ausprobieren ob du mit Kamille, Kieselsäure Gel, L-Glutamin, B12, Vitamin D (mehr sonnenlicht, pillen helfen kaum) mehr Bewegung/Sauerstoff durchblutung. den Haarausfall stoppen kannst.
Es wird dir damit sicher auch so viel besser gehen > Leistungsfähigkeit, Stressfestigkeit.

Kieselsäure Gel ist das mächtigste für starken haarwuchs, Bockshornklee tut auch was, wobei ich vermute dass das auch phasenweise den haarausfall verschlimmern kann.
Ketoconazol Shampoo trägt ganz entscheidend bei den erblichen haarausfall zu stoppen.

Das warst dann aber auch. Mit all den Mitteln wird dir sicher mehr flaum wachsen, abgebrochene Haare nachkommen.
Neue Terminalhaare darfst du damit weniger erwarten. Vereinzelt hatte ich welche aber aufregend war das nicht.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 28 May 2016 15:18:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jap, aber auch Stoppen einer AGA halte ich über die Ernährung für absolut unwahrscheinlich... Dass man sich gesund ernähren sollte und das es im allgemeinen einen

positiven Einfluss auf den Körper hat bestreitet ja keiner.

Subject: Aw: RADIKAL! Haare wachsen lassen! :)
Posted by [OhNoHair](#) on Sat, 28 May 2016 19:51:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Sat, 28 May 2016 16:58@ Raider89 Ohnohair

Habt den thread gelesen? Es geht um diverse gesundheitliche Themen, von Haarausfall heilen so dass wieder volles haar wächst mit NEMs, davon war nie die rede.
Grade für Neulinge ist das besonders wichtig zu verstehen, das man ein gutes Bewusstsein für Ernährung braucht.

Dann ist der Thread-Titel aber mehr als irreführend

Wie auch immer. Viel Erfolg bei deinem weiterem Vorhaben
