

---

Subject: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Tue, 10 Sep 2013 23:21:32 GMT

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

---

Ich wollte euch hier schildern wie ich durch meine Ernährungsumstellung wieder kräftigere Haare und mehr Haardichte bekommen habe. Ich wurde von Freunden darauf angesprochen, dass ich wieder dichtere Haare hätte und ob ich eine Haartransplantation gemacht hätte.

Ich konnte mir dies auch nur durch meine Ernährungsumstellung erklären.  
Erstmal zur Info an alle: Ich habe kein diffusen Haarausfall oder so sondern schon erblich veranlagten.

Seit etwas mehr als 4 Wochen versuche ich mich richtig gesund zu ernähren. Hab Kohlenhydrate drastisch runtergesenkt und mache mir jeden Tag so ein Salat und esse davon eine beträchtliche Menge.

Folgende Zutaten benutze ich dabei:

3 Gläser Couscous (gekocht und dem Salat beigemischt)  
3 Gläser grüne Linsen (gekocht und dem Salat beigemischt)  
1 Bündel Petersilie  
1 Bündel Dill  
1 Bündel frische Zwiebeln  
1 Dose Mais  
1 Dose Paprika  
6-7 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Salz  
1 gepresste Zitrone

Die Menge die sich daraus ergibt reicht für mich ca. für 2-3 Tage

Wie schon gesagt ich kann mir das auch nicht erklären, weil ich Finasterid und Minoxidil schon länger abgesetzt habe ca. 8 Monate. Deswegen ist meine Annahme, dass der Haarwuchs was mit der Ernährungsumstellung direkt zu tun hat.

Vielleicht kann ein Ernährungswissenschaftler oder Chemiker unter uns hier grad mal das Thema aufgreifen und mir sagen welche Mineralstoffe bzw. sekundären Pflanzenstoffe hier sich evtl. besonders Gut auf Haare und Haut auswirken.

Vielleicht kann ich jemanden dazu animieren hier ebenfalls diese gesunde Lebensweise aufzugreifen um zu dokumentieren ob dies nur bei mir anschlägt. Ich weiß es nicht. Ich mein ein Versuch ist es wert. Man tut was für seine Gesundheit, schont sein Geldbeutel, wird satt und die Haare sprießen wieder (zumindest bei mir) kann mir zwar nicht erklären warum aber wie schon gesagt wenn ich vorher und nachher vergleiche hat sich nur die Ernährung bei mir geändert. Nehme wie schon gesagt seit fast 8 Monaten kein Finasterid und auch benutze auch kein Minoxidil mehr.

Hoffe auf sinnvolle Beiträge von euch.

Vielen Dank

Wünsche allen eine Gute Nacht !

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 10 Sep 2013 23:25:57 GMT

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

---

nach nur 4 Wochen? hast du Neuwuchs? Couscous und Kohlenhydratarm ist ein bisschen ein Widerspruch.

Ich mache auch positive Erfahrungen mit einer Ernährungsumstellung, aber schon über 5 Monate sehr diszipliniert und mehr als Haarausfallstopp und langsam wachsenden Flaum in den Geheimratsecken habe ich (noch) nichts zu berichten. Der Flaum könnte theoretisch auch vorher dagewesen sein, aber ich glaube er wird langsam länger, aber die Haare sind halt nicht pigmentiert. Es ist schwer geduldig zu bleiben :-/

Hab jedenfalls schonmal vorher Fotos gemacht, dass ich das dann dokumentieren kann. Hoffentlich gibts was zu dokumentieren.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [knopper22](#) on Wed, 11 Sep 2013 00:26:23 GMT

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

---

omg....

Was hast du denn für eine AGA? Leicht? Aggressiv?

Die lässt sich davon nämlich nicht beeindrucken, da es ein vorgegebenes Programm ist, was so oder so einfach abläuft, egal was man isst!

Ne vererbte AGA wird sich immer durchsetzen, wann kapiert ihr das endlich? Nix mit Insulin oder Kohlenhydratarm. Das hat alles minimalen Einfluss auf Hormone, wenn überhaupt.

Aber ok, poste bitte Fotos, das wir den Neuwuchs alle sehen....

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Gast](#) on Wed, 11 Sep 2013 00:34:10 GMT

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

---

Ich will mich nicht einmischen, vor allem Mais Paprika aus Dosen!

Was meinst du was zu Kohlenhydrate... in den Konserven drin ist!

Egal ob auf den Lebensmitteln steht zuckerfrei, ist trotzdem Zucker (Saccharose) drin, bloß anders chemisch, bzw. naturidentisch hergestellt.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [german homer](#) on Wed, 11 Sep 2013 04:58:57 GMT

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

---

Interessant. Ich kann es mir auch nur schwer vorstellen, dass es am guten Salat liegt. Andererseits

---

habe ich ein ähnliches Phenomen gerade bei einem Kollegen gesehen.

Er Hat einen Haarrunden Haarausfall, schon seit dem ich ihn kenne. Jetzt kam er aus seinem Serbien Urlaub wieder und hat irgendwie viel dichteres Haar? Er meint das liegt am guten Essen, wobei er kein Wert auf Gesundes legt. Dennoch sieht es echt dichter aus!

Keine Ahnung, meine Vermutung ist ggf. die Umstellung des Wetter in Verbindung mit dem Wasser usw. keine Ahnung macht auch keinen Sinn, aber am slibowitz wird es nicht liegen

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Sep 2013 06:21:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das kann gar nix bringen  
in 4 wochen sieht man nix  
alles nur good day hair..mehr nicht

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Sep 2013 07:11:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 11 September 2013 02:26  
Die lässt sich davon nämlich nicht beeindrucken da es ein vorgegebenes Programm ist was so oder so einfach abläuft egal was man isst!

Das ist Unsinn. Egal ist es sicher nicht.

fake schrieb am Wed, 11 September 2013 01:21  
Hoffe auf sinnvolle Beiträge von euch.

Naja die Kräuter und Zwiebeln und so enthalten Flavanoide wie Quercetin, Kaempferol, und Apigenin, die aromatasen- und reductasehemmend, sowie blutgefäßerweiternd wirken, aber die Mengen scheinen für einen Effekt (zu) gering.. Sowie Phytosterole und entzündungshemmenden Substanzen aus z.B. Olivenöl usw.. Aber wie gesagt die Mengen sind gering.

Aber ein Eßlöffel Salz dazu? - Würde ich nicht gesund nennen. Vielleicht ein Teelöffel..  
Aber wer weiß, vielleicht bewirkt die durch das Natrium bedingte Aldosteron-Senkung ja was

(Spironolacton ist auch ein Aldosteron-Antagonist)?

Könnte Plazebo-Effekt sein, vorallem 4 Wochen sind zu kurz. Oder es haben nur Haare, die bis dato geruht haben, mal zu einer neuen Wachstumsphase gefunden (mit oder ohne Salat) - wenn du mal Minoxidil benutzst hast, hat es wahrscheinlich zu einer Wachstumsphasensynchronisation geführt, so dass Haare in vermehrter Anzahl synchron ausfallen ("Shedding") und auch synchron wiederwachsen und so einen optischen Effekt machen..

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:15:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Poste Bilder ansonsten darf man dich zu Recht für einen Blinden oder einen Lügner halten.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:31:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 11 September 2013 02:26omg....

Was hast du denn für eine AGA? Leicht? Aggressiv?

Die lässt sich davon nämlich nicht beeindrucken da es ein vorgegebenes Programm ist was so oder so einfach abläuft egal was man isst!

ne vererbte AGA wird sich immer durchsetzen wann kapiert ihr das endlich? Nix mit Insulin oder Kohlenhydratarm. Das hat alles minimalen Einfluss auf Hormone, wenn überhaupt.

Aber ok poste bitte Fotos das wir den Neuwuchs alle sehen....

ich nehme an du kannst das behaupten weil du jede erdenkliche ernährungsform über viele monate selbst durchgeführt hast? oder beziehst du dich auf die etlichen studien zu dem Thema? oder auf die unzähligen negativen Erfahrungsberichte die man im internet findet dass es nicht funktioniert?

wenn nicht dann würde ich mich nicht ganz so weit aus dem fenster lehnen. zumindest ich halte mich normalerweise bei themen zurück zu denen ich null wissen/erfahrung habe. würde dir auch gut tun.

hier im forum gibt es zumindest mehr positive erfahrungsberichte dazu als negative. ich erinnere mich an jemanden der auf getreide verzichtet hat. der ist dann aber so fertig gemacht worden dass er wohl darauf verzichtet hat hier weiter aktiv zu bleiben. backe backe kuchens haare sind gleich geblieben und ich finde ein bisschen dicker geworden (6 monate halte ich sowieso für zu kurz).

ansonsten kommt immer das süße argument "wenn es so leicht wäre würde man das wissen weil es sicher schon so viele ausprobiert haben". das stimmt einfach nicht. genau

deswegen probiert es niemand. zumindest findet man keine negativen erfahrungsberichte im internet. allerdings positive wenn man lange genug sucht. auch wenn keiner von denen eine eigene homepage mit zig bildern eingerichtet hat aber ich finde nicht dass jemand dazu verpflichtet ist.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:39:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

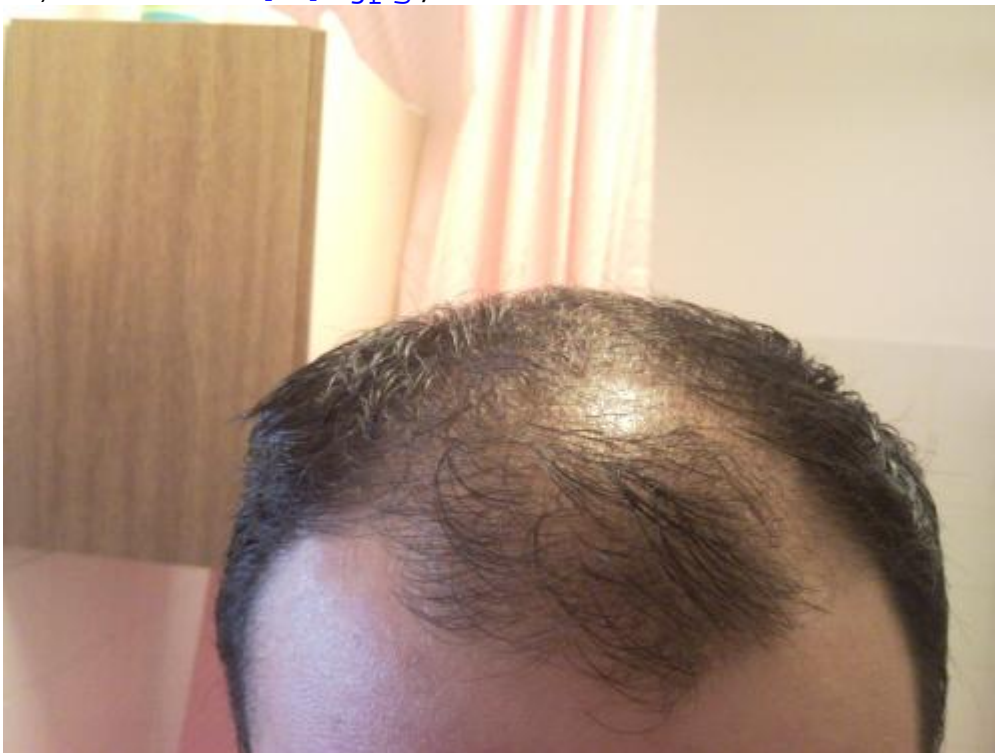
---

Klar habe ich Kritiken bekommen, kann ich verstehen aber für solche Diskussionen bin ich echt zu müde und hab zu viel zu tun, dass ich weiter darauf eingehen würde.  
Hier sind mal die Bilder einmal der Ausgangszustand vor ca. 18 Monaten. In der Zeit habe ich mit Minoxidil und Finasterid angefangen. Habe aber wie gesagt vor 8 Monaten wieder aufgehört. Hatte danach innerhalb kurzer Zeit wieder an Haardichte verloren. Und nun zwei aktuelle Bilder. Ich denke mal der Unterschied ist klar zu erkennen.

#### File Attachments

---

1) [SNC00254\[1\].jpg](#), downloaded 6051 times



---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:40:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## File Attachments

---

1) [SNC00051.jpg](#), downloaded 5941 times



---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:40:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## File Attachments

---

1) [SNC00033.jpg](#), downloaded 453 times



---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:44:59 GMT

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

---

Tönt sehr gut und Gesund dein Rezept wo hast du das Gefunden? Kochbuch?

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:46:19 GMT

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

---

Ich kanns mir nun doch nicht verkneifen. Die Kohlenhydrat-Experten, Sacharose und. so. Ja streite ich nicht ab, aber wenn ihr die Relationen sieht von vorher und nachher was ich an KH aufgenommen habe, dann könnte man meinen ich bin jetzt Veganer. Vorher waren es viele Backwarenprodukte und Mc Donalds fraß. Auf das bisschen was im Mais von Dosen oder Couscous drin ist kann ich schei....

Etwas KH darf es da schon noch sein. Aber ich denke mal das ist jetzt nicht das Thema ob viel oder wenig KH.

Die Frage ist wie kommt es zu so einem positiven Ergebnis.

Flaumhaar oder ruhendes Haar weiß ich nicht, da kenn ich mich nicht so gut aus. Kann jemand sagen ob man dieses Haar durch Ernährung aktivieren kann ?

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:55:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fake schrieb am Wed, 11 September 2013 11:46Ich kanns mir nun doch nicht verkneifen. Die Kohlenhydrat-Experten, Sacharose und. so. Ja streite ich nicht ab, aber wenn ihr die Relationen sieht von vorher und nachher was ich an KH aufgenommen habe, dann könnte man meinen ich bin jetzt Veganer. Vorher waren es viele Backwarenprodukte und Mc Donalds fraß. Auf das bisschen was im Mais von Dosen oder Couscous drin ist kann ich schei....

Etwas KH darf es da schon noch sein. Aber ich denke mal das ist jetzt nicht das Thema ob viel oder wenig KH.

Die Frage ist wie kommt es zu so einem positiven Ergebnis.

Flaumhaar oder ruhendes Haar weiß ich nicht, da kenn ich mich nicht so gut aus. Kann jemand sagen ob man dieses Haar durch Ernährung aktivieren kann ?

glaub schon dass das zurückkommen kann weil das haar is ja eigentlich noch da.  
du machst diese ernährungsumstellung erst seit 4 wochen und hast so einen erfolg???  
oder ist dir der erfolg erst vor 4 wochen aufgefallen?

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Peder](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:56:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

interessanter wären vorher-Bilder von vor ca. 3 Monaten.. So natürlich ein mega-Unterschied auf den Bildern, aber wie gesagt, Fin und Minox waren dazwischen

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:59:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das ist auch so ne lange geschichte. Da ich nun schon seit 4 Jahren nicht mehr bei Hotel Mama wohne, wollte ich nun doch anfangen etwas gesünder zu ernähren. Der Grund war eigentlich der, dass ich Angst vor Krebs habe und daran glaube, dass die pflanzlichen Stoffe diese Krebszellen in Schach halten bzw. auch die Krebsstammzellen töten. Ich hab zwar kein Krebs, aber besser Vorsorge als Nachsorge. Hab mich dann immens erkundigt, viel über Antioxidantien etc. eingelesen und habe auch rausgefunden dass das im Brokkoli bzw. Brokkolisprossen enthaltene Sulphoraphan eben diese Zellen angreift ohne umliegendes in näherer Umgebung zu schädigen. (Bei Gelegenheit in google folgendes eingeben: UNI Heidelberg- Brokkoli/Sulphoraphan)

Ja und so bin ich mehr oder weniger auf das Rezept über das Internet auf youtube gekommen auf der Suche nach einem ausgewogenem Salat der auch sättigt. Ich habe mir viele Dokus angeschaut. Da wurden die Essgewohnheiten von unserer westlichen Welt mit denen der von Indien oder asiatischen verglichen. Es gibt im Asia-Raum soviele Länder die keinen Krebs kennen oder nur vom hören.



Begründet wurde dies mit der Ernährung die sich immens von unserer unterscheidet. Oder in der Tierwelt, dass es kein Krebs gebe. Verglichen wurden hier Schimpansen die sich nur mit Grünzeug den ganzen Tag den Bauch voll schlagen. Es scheint instinktiv zu wissen was für sein Wohlbefinden gut ist und was nicht.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 11 Sep 2013 10:06:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin der letzte hier der dir das nicht glaubt aber 4 wochen erscheint mir doch recht kurz.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 10:10:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich es steht dir frei. Ich zwinge niemaden mir zu glauben

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 11 Sep 2013 11:47:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist ziemlich egal was man isst, besonders im Hinblick auf Verhinderung von Krebs. Klar sollte es nicht NUR Fastfood und Cola sein.

Das ist dann aber auch schon alles. Die Verhinderungsmechanismen von Krebs funktionieren schon von selber und werden nun mal nicht zum Großteil von der Ernährung beeinflusst. Zu einem viel größeren Teil eben über die Gene, bzw. erbliche Veranlagung.

Genauso ist es bei AGA, wenn nicht zu einem großen Teil erblich, was dann? Alles spricht dafür!

Gibt etliche Beispiele (Jahrelange Raucher kein Krebs, ungesunde Ernährung dichtes Haar bis zum Abwinken usw...)

Der vielversprechenste Ansatz ist im Moment meiner Meinung nach noch der topische, denn da kommen die Wirkstoffe direkt an. Hoffe ich zumindest.

Alles andere was Oral aufgenommen oder halt geändert wird, geht erst durch etliche Prozesse, wird umgewandelt (First-Pass-Effekt) usw..., so das hier wirklich nur die harten Sachen was bringen, Fin und Co. halt.

Genauso ist es mit vermeintlich gesunder Ernährung. Weißt du ob der Körper das auch so umwandelt das es der AGA entgegenwirkt?

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:07:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das es ziemlich egal wäre was man ist, ist deine Meinung. Ich bleibe weiterhin bei meiner, gibt ja auch Studien, wie schon gesagt, dass Ernährung ein ein sehr wichtiger Faktor für die Gesundheit ist: Google--->UNI Heidelberg---->Sulphoraphan/Brokkoli

Ich mein kipp mal in nen Benzinen/Diesel rein, in den Motor Wasser und in den Wasserkreislauf Öl rein.... mal schauen was passiert.

Wenn man dem Körper nicht das gibt was er braucht.... dann gibt es eben mal ein Kolbenfresser/Motorschaden etc.

Das wird man nicht heute merken oder morgen, aber der Körper merkt sich diese ungesunden Zeiten und das rächt sich dann sehr oft irgendwann im Alter.

Ich weiß es nicht ob oder wie der Körper es umwandelt, dass es gegen AGA wirkt.  
Ich wollte hier nur meine phänomlogischen Beobachtungen kundtun.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:08:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fake schrieb am Wed, 11 September 2013 11:59...

Ernsthaft? Wimmelt ja nur von Blödsinn

Wenn Du Dich so viel und tief informiert hättest, würdest Du bestimmt nicht irgendwas aus der Dose essen, wenn Du Angst vor Krebs hast.

\*LOL\* Trollalarm

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:09:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Affen ernähren sich auch nur von Obst und Gemüse.  
Fleisch,Brot,Nudeln etc. brauchen wir also nicht zwingend zum leben.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [mike.](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:15:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fake schrieb am Wed, 11 September 2013 12:10Natürlich es steht dir frei. Ich zwinge niemaden

---

mir zu glauben

interessant..

wie hat sich Dein Körper verändert..verbessert

- hattest Du ein aufgeblähtes Gesicht?
- Hautton?
- Konturen im Gesicht?

Wenn man eine Estrogen-Dominanz wegbringt (Sport, Ernährungsumstellung), wirkt Testosteron wieder besser...mehr Rote Blutkörperchen, mehr Sauerstoff, weniger weisse Blättchen, weniger Prolaktin = Downregulation des AR!!!!.. DHT sinkt.. E1 ebenso..., mehr Dopamin, mehr T, mehr E2 -> Power

Die Bilder sind mE nicht gut aussagekräftig und der aktuelle Status wäre für mich pers. eine Katastrophe (nicht böse gemeint)

EDIT

ich verbessere ebenso die Ernährung.. da es mir dann psychisch und physisch besser geht

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:17:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wäre der Thread nicht unter "Erfolgsberichte" besser aufgehoben ?

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:29:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 11 September 2013 13:47Es ist ziemlich egal was man isst, besonders im Hinblick auf Verhinderung von Krebs. Klar sollte es nicht NUR Fastfood und Cola sein.

Das ist dann aber auch schon alles. Die Verhinderungsmechanismen von Krebs funktionieren schon von selber und werden nun mal nicht zum Großteil von der Ernährung beeinflusst. Zu einem viel größeren Teil eben über die Gene, bzw. erbliche Veranlagung.

Genauso ist es bei AGA, wenn nicht zu einem großen Teil erblich, was dann? Alles spricht dafür!

Gibt etliche Beispiele (Jahrelange Raucher kein Krebs, ungesunde Ernährung dichtes Haar bis zum Abwinken usw...)

Der vielversprechenste Ansatz ist im Moment meiner Meinung nach noch der topische, denn da

kommen die Wirkstoffe direkt an. Hoffe ich zumindest.

Alles andere was Oral aufgenommen oder halt geändert wird, geht erst durch etliche Prozesse, wird umgewandelt (First-Pass-Effekt) usw..., so das hier wirklich nur die harten Sachen was bringen, Fin und Co. halt.

Genauso ist es mit vermeintlich gesunder Ernährung. Weißt du ob der Körper das auch so umwandelt das es der AGA entgegenwirkt?

du gibst halt schon gerne irgendwelchen schwachsinn von dir oder? so ziemlich alles forschungen bestätigen einen starken zusammenhang von krebs und ernährung wobei nicht einmal dezitiert in diese richtung geforscht wird. aber hauptsache du gibst deinen senf dazu oder?

und komm nicht immer mit einzelfällen. das führt jede diskussion ad absurdum. wenn von 100 lungenkrebspatienten 99 raucher sind aber einer immer auf der alm fernab jeglicher zivilisation gelebt hat und nur klare bergluft geatmet hat sehe ich da trotzdem einen extrem starken zusammenhang zwischen lungenkrebs und rauchen. wenn du das anders siehst weiß ich auch nicht mehr weiter....

und keiner sagt dass die gene beim haarausfall keine rolle spielen. aber trotzdem kann man einen lebensstil wählen der verhindert das genetische prädispositionen ausbrechen.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:40:38 GMT

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

---

Hautbild hat ein schöneren Dunkelton angenommen, man sieht aber auch viel frischer, vitaler aus.

Ich hatte ja nicht damit geplant, dass meine Haare anfangen zu wieder zu wachsen, deswegen wurde auch kein vorher IST-Zustand-Bild aufgenommen.

Ja nicht jeder kann eine Mähne haben wie du, ich bin mit der Lage im Moment top zufrieden, wenn du dir mein erstes Bild ansiehst..... Das war eine Katastrophe !!!

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:46:16 GMT

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

---

Blackster schrieb am Wed, 11 September 2013 14:09 Affen ernähren sich auch nur von Obst und Gemüse.

Fleisch,Brot,Nudeln etc. brauchen wir also nicht zwingend zum leben.

Richtige vor allem das ganze Getreide, das zu Mehl verarbeitet wird ist einfach eine sehr gute Möglichkeit die Bevölkerung kostengünstig satt zu halten.

Ob du dein Körper aber wirklich satt ist mag ich zu bezweifeln was hat denn Weißbrot an

Vitaminen, Nährstoffen etc. Das kann doch kein Körper nähren.

Jetzt an die Autofreaks. Wir achten immer auf den Ölstand wenn etwas fehlt kippen wir sofort was rein aber wir achten nicht so auf unseren Körper, wir kippen einfach alles rein, hauptsache schmeckt und hält satt.

Ob es gesund ist, ist leider meist nur zweitrangig für die meisten Leute.

Wieso tun sich die Leute schwer sich und seinen Körper was gutes zu tun ????

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:48:23 GMT

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

---

Erstmal Gratulation zum Ergebniss, das ist wirklich beneideneswert und hoffe auch mal einen so positiven Fortschritt zu erzielen.

Ist du den erst seit 4 Wochen Gesund oder schon längere Zeit?

Hast du noch andere Rezepte da jeden Tag Salat ziemlich eintönig ist. Wann ist du den Salat am Mittag oder Abend? Isst du Frühstück?

Machst du Sport?

Ich beschäftige mich auch ein wenig mit Sulphoraphan. Ne gute Sache. Auch Vit D ist betreffend Krebsprevention hervorragend geeignet. Google mal nach dem NRF2 Pathway.

Mithilfe von diversen Extrakten lassen sich Gene aktivieren.

Die Ernährung und unser Darm sind die wichtigsten Faktoren für die Gesundheit und spielen eine enorme Rolle. Es wird ja gesagt das unser Darm ca 70% von unserem Imunsystem ausmacht. Nahrungsmittel/Extrakte können Gene, Enzyme, etc aktivieren oder deaktivieren. (NRF2, Sirt, NFKAPPA B etc etc)

Das Problem ist das die wenigsten es schaffen auf lange Zeit ihre Ernährung umzustellen da die Versuchung einfach überall lockt und der Innere Schweinehund recht schnell geweckt wird.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 12:57:05 GMT

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

---

Hi vielen Dank. Ja über den Daumen geschätzt sind es doch 4 Wochen (+/- 3-4 Tage)  
Den Salat esse ich immer zum Frühstück mit einer Scheib Brot (dunkles)

Natürlich esse ich nicht nur den Salat.

Ich versuche immer 2- 3 mal in der Woche Fisch zu essen (Dorade, Barsch was sich so anbietet).

Mageres Fleisch esse ich auch natürlich, da gibt es die ein oder anderen Rezepte mit den wichtigen Gewürzen.

Bei Interesse kann ich dir mal über PM schreiben. Bin nur im Moment auf der Arbeit

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Sep 2013 13:27:21 GMT

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

---

ist schon erstaunlich wie naiv mancher hier im forum ist...lässt sich von ein bisschen billigen nudelsalat ..sowas von einlullen....

und als das ultimative AGA mittel unterjubeln....

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [mike.](#) on Wed, 11 Sep 2013 13:29:02 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 11 September 2013 15:27

ist schon erstaunlich wie naiv mancher hier im forum ist...lässt sich von ein bisschen billigen nudelsalat ..sowas von einlullen....

und als das ultimative AGA mittel unterjubeln....

---

mir ist sowieso das alles egal - eine fast mädchenhafte round hairline kündigt sich bei mir an

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [knopper22](#) on Wed, 11 Sep 2013 13:41:41 GMT

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

---

@ fake

und was isst du den restlichen Tag über?

Wäre ja auch mal interessant..

Würde es wirklich soo an der Ernährung liegen müsstest du eigentlich nur diesen Salat essen.

Wie fühlt sich deine Kopfhaut an? Hattest du auch dieses "AGA-Jucken" an den markanten Stellen? Ist das nun völlig weg?

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:02:34 GMT

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

---

fake schrieb am Wed, 11 September 2013 14:57

Mageres Fleisch esse ich auch natürlich, da gibt es die ein oder anderen Rezepte mit den wichtigen Gewürzen.

Mageres Fleisch ist gesundheitlich nutzlos oder eher schädlich. Organfleisch (Leber, Herz) kann man essen und Gelatine.

Gewürze können hilfreich sein, je nach Gewürz und Menge.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:11:01 GMT

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

---

Ach Pilos was soll ich denn sagen, auf das Niveau muss ich mich nicht runterbringen.....  
Was soll ich denn sagen, ich berichte hier von meinen Ergebnissen, spreche über alles offen und werde fast als Hexer oder so abgestempelt-oh man.

Ich weiß es nicht ob es daran liegt.... ich vermute es aber, dass es von der Ernährungsumstellung kommt, anders kann ich es mir auch nicht erklären, da ich keine Mittelchen oder so nehme....

Ich bin ja nicht wie so wie eine alt bekannter gho-Vertreter hier der Geld bekommt um Sachen zu posten.

Meine Sachen gibt es überall günstig zu kaufen und man kann sich das alles selbst vorbereiten.

Dann kommen Kommentare, ich glaub dir nicht, Foto sind schei... bla. Dann glaub mir halt nicht, was soll ich machen. Was habe ich denn für ein Mehrgewinn indem ich meine Beobachtungen preis gebe.

"Ja ich hab mich mit den Bauerverbänden abgesprochen....." OMG

Jedem dem was er will. Wusstet Ihr eigentlich, dass wir den Weltraum mehr erforscht haben als die Tiefsee.

Jeden Tag werden neue Lebewesen etc. entdeckt. Die ultimative Arzneimittel schlummern meines erachtens irgendwo da unten.

Mutter Natur hat uns eine natürliche Apotheke geschenkt, hart sich an wie Quacksalber & Co. aber das ist einfach Fakt.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [fake](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:13:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mageres Fleisch ist für mich eigentlich dafür gedacht um eine kalorienarme Eiweißquelle sicher zu stellen.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [knopper22](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:16:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun ja wenn sie uns die geschenkt hätte warum müssen wir dann aber erst ewig nach den Mitteln suchen und ewig rumprobieren?  
Warum hat das die Natur so kompliziert gemacht? oder denken wir nur so kompliziert? Weiß das die Natur etwa? ^^

und und und....

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:28:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Wed, 11 September 2013 16:16Nun ja wenn sie uns die geschenkt hätte warum müssen wir dann aber erst ewig nach den Mitteln suchen und ewig rumprobieren?

Weil uns prinzipiell keine fertig gebratenen Hähnen auf zuklatschen in den Mund zufliegen. Wir müssen uns mühsam die Sachen zusammensuchen und zusammenstellen. Der Zweck aller Prozesse im Universum ist arbeitsfähige Energie ("freie Energie") zu "verbrauchen", Entropie zu erhöhen. Menschen sind gut darin, sie "verbrauchen" viel Energie, Tendenz steigend.

Nur, für Pharma ist es lukrativer etwas patentierbares zu haben; ihre Produkte braucht man nicht unbedingt, aber für DurchschnittsOtto ist eine Pille nun mal (zumeist) bequemer - hat auch was Schickes.

---

---



Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [AFROLOCKE](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:43:01 GMT

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

---

kollege von mir ist wohl mit abstand der gesündeste mensch der welt wenig kohlenhydrate, viel vitamine obst gemüse etc. kein süsstoff kein fast food kein Weissbrot etc also wirklich gesund auch kein rauchen kein alkohol . dazu noch sportlich und hat sowas von die glatze mehr glatze geht garnicht

letztens auf der strasse nen typen gesehen der so fett war das er nicht mehr gehen konnte also richtig grotesk fett und der hatte haare meine fresse selten sowas gesehen

muss jetzt aber nicht bedeuten, dass fake ein faker ist man beachte das wortspiel hehe

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:50:12 GMT

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

---

AFROLOCKE schrieb am Wed, 11 September 2013 16:43kollege von mir ist wohl mit abstand der gesündeste mensch der welt

Auch Medikamente wirken nicht bei allen gleich, sonst wären wir alle nicht hier. D.h. es gibt schon noch individuelle Faktoren, der "Teufel" steckt wie immer im Detail.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Ninguno](#) on Wed, 11 Sep 2013 14:53:21 GMT

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

---

Zitat:kollege von mir ist wohl mit abstand der gesündeste mensch der welt Smile wenig kohlenhydrate, viel vitamine obst gemüse etc. kein süsstoff kein fast food kein Weissbrot etc also wirklich gesund auch kein rauchen kein alkohol . dazu noch sportlich und hat sowas von die glatze Smile mehr glatze geht garnicht

Wer sagt das wenig Kohlenhydrate gesund sind?

LowCarb war auch wieder so ein Trend der sich im Nachhinein als gesundheitsschädlich für die meisten herausgestellt hat...

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 15:03:14 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 11 September 2013 15:27

---

ist schon erstaunlich wie naiv mancher hier im forum ist...lässt sich von ein bisschen billigen nudelsalat ..sowas von einlullen....

und als das ultimative AGA mittel unterjubeln....

Wer sagt mir, dass die Chronologie der Fotos nicht umgekehrt ist?

In vier Wochen? No way.

In Dosenbeschichtung ist Bisphenol A enthalten, ein Weichmacher, der seinerseits wiederum krebsauslösend ist.

Soviel zum Thema Krebsprävention. Schimpansen sind keine Vegetarier. Wer erzählt sowas? Schimpansen sind Allesfresser, wie Homo Sapiens auch. Schimpansen machen Jagd auf andere Affenarten, kleinere Säugetiere, fressen Insekten etc.

Ich ernähre mich seit etlichen Jahren v.a. pflanzlich(googelt mal nach Superfood). Zusätzlich vier, fünfmal die Woche fetten Fisch, wie Lachs, Makrelen etc.

Meist sogar raw food, also Rohkost, unbehandelt.

Kein Weissmehl, wenn überhaupt nur Vollkorn. Keine Nudeln. Sehr wenig Zucker, sehr wenig Salz.

Treibe sehr viel Sport(durchschnittlich 50-100km Laufen/Woche).

Das ist alles sehr gut. Für die Stimmung, für das Gewicht. Wirkt mit Sicherheit Ateriosklerose vor, und die vielen Antioxidantien auch der Entstehung von Krebs.

Hat aber mMn. nur bedingt Vorteile für die AGA...

Lasst Euch nicht verschaukeln

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Sep 2013 19:19:41 GMT

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

---

Also ich werde mal den Salat nachmachen nur schon aus Intresse wie der Schmeckt.

Über die Linsen habe ich sehr viel positives gelesen. So zb haben Sie bis zu 30% Eiweiss und 6 von 8 Essentiellen Aminosäuren.

Es wird empfohlen diese mit Reis zu essen wegen um die 2 Fehlenden Aminosäuren abzudecken.

Oder man kann die Linsen Keimen lassen. Dann haben Sie alle acht essentielle Aminosäuren und sind noch viel Potenter und sind auch besser Verdaulich.

Vermutlich muss man Sie dann nicht mal Kochen.

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Sep 2013 19:28:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 September 2013 22:19A  
Über die Linsen habe ich sehr viel positives gelesen. So zb haben Sie bis zu 30% Eiweiss

aufgequollen und gekocht eher um die 6% eiweiss

Zitat:

Oder man kann die Linsen Keimen lassen. Dann haben Sie alle acht essentielle Aminosäuren und sind noch viel Potenter und sind auch besser Verdaulich.  
Vermutlich muss man Sie dann nicht mal Kochen.

schmecken furchtbar und sind ungesund

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Sep 2013 11:00:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieso sollen Linsen Sprösslinge Ungesund sein?  
Kartoffeln Sprösslinge sind Toxisch das weiss ich aber Linsen doch nicht oder?

Ich denke deine Positiven Ergebniss ist auf das Eiweiss und daraus vertwerteten Aminosäuren zu Verdanken.

Denke wirklich immer mehr und mehr das man auf Fleisch Verzichten kann. Und mal ehrlich ohne Kräuterbutter, Tartare Sauce oder Joguhrt Sauce schmeckts eh nicht so toll.  
Wenn man die Gorillaz anschaut welche Vegetarier sind und glaub 97% Gleiche DNA besitzen dann ist es doch erstaunlich das diese Gross und äusserst Muskulos sind. Die können einem Menschen den Arm Locker Brechen.

Ergo braucht man kein Tierisches Eiweiss oder?  
Zudem kommt hinzu das der Mensch kein Entsprechendes Enzym hat wie bei Fleischfessern zum Verdauen(Löwen).

Hinzu kommt das Räuber (Löwen) einen sehr kurzem Darm haben da wen das Fleisch Länger drinn bleibt verfault und Toxisch wirkt.

Will niemanden zum Vegetarier bewegen aber die Fakten sprechen für sich.

Trotzdem dem Wissen werde ich auch in Zukunft ab und zu ein Döner oder Rostbeef Teller nicht verzichten können.

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 13 Sep 2013 07:42:06 GMT

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

---

So heute habe ich zum ersten mal den Salat nachgemacht.  
Kouskus und Linsen habe ich dampfgegart und natürlich frische Paprika benutzt.

Muss sagen das ganze schmeckt ganz gut. Ich finde es nur ein wenig Trocken. Vlleicht mach ich noch Tomaten rein?

---

---

Subject: Aw: Haare sprießen wieder

Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 13 Sep 2013 13:45:17 GMT

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

---

gorilla haben einen zwar niedrigen anteil an tierischer nahrung in ihrer ernährung. meistens insekten aber sie essen sogar aas wenn sie etwas finden. also sie jagen halt nicht aktiv verschmähen aber auch kein Fleisch wenn es präsentiert wird. sie essen allerdings kein brot.

---