

---

Subject: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte

Posted by [cephei](#) on Mon, 12 Jan 2015 17:54:58 GMT

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

---

Hallo liebe Leidensgenossen,

ich bin bald 32 Jahre alt und habe noch einen recht guten Status, ich schätze mal zwischen NW 1 und 2. Wenn ich kaschiere sieht es beinahe nach NW 0 aus. Ich muss mir immer Volumen hinzuschummeln, das mache ich bereits seit ich 20 bin mit Haarspray. Aber selbst mit einem frischen Kurzhaarschnitt liegen meine Haare eigentlich noch recht schön über den Geheimratsecken ohne, dass ich viel Haare dahin ziehe wo sie sein sollen. Womit ich aber schon seit langem kämpfe ist einfach die Haarfülle (eher Diffus). Ich habe Fotos von früher gesehen, und ich hatte schon wirklich manchmal sehr schlimme Phasen wo es beinahe krankhaft aussah. Ich gehe oft zu meinem Hausarzt und rede mit ihm darüber, er sagt immer ihm fällt da bei mir gar nichts auf, was mich jedesmal freut. Dennoch bin ich nach wie vor am kämpfen da ich einfach der Meinung bin, dass der diffuse Anteil womöglich behebbar wäre und ich echt Superhappy mit meinen Haaren sein könnte. Was mich sehr stark zum nachdenken bringt, ob mein Haarwuchs nicht wirklich gesundheitlich beeinträchtigt ist, kommt daher, dass mir in meinem Alter nach wie vor kein Bart wächst, zwar mehr als mit 20 aber nichts ernstzunehmendes, am Kinn hat es sich relativ sauber verdichtet, trotzdem muss ich nur alle 2 Wochen mal rasieren, an den Wangen sind so 4-5 Härchen, mehr nicht. Was mich auch stutzig macht ist, dass meine Beinbehaarung sehr unregelmäßig wächst, da sind dann einige Haare wirklich bereits 1 cm lang und etwa 50% wachsen so garnicht. Das sieht wirklich seltsam löchrig aus, und das kannte ich bisher auch noch nicht.

Ich habe einige Jahre Finasterid genommen, auch mal 2-3 Jahre am Stück, jedoch immer mal so halbes Jahr Pause dazwischen. Gerade bin ich seit etwa einem halben Jahr komplett off, vorher etwa ein halbes Jahr 0,25 - 0,5 mg genommen. Minox habe ich vor kurzem wieder angetestet, davon krieg ich wirklich schlimme Augenringe + seltsames befinden.

Was bei mir sehr gut hilft ist Sikapur, was mich auch zu einem wichtigen Punkt bringt, ich bin seit ich denken kann untergewichtig und habe jede Menge Mangelerscheinungen. Wenn ich Sikapur verwende hab ich binnen zwei Tagen wesentlich mehr Bartstopeln und der Bart + Kopfhaare fühlen sich fester an. Ich würde sogar behaupten das passiert direkt nach der ersten Einnahme von Sikapur.

Worauf ich aber mit diesem Post eigentlich rauswollte ist folgendes: Ich habe heute einen Bericht bei Taff gesehen, da hat sich eine Frau 6 Wochen lang die Haare nicht gewaschen, und wenn dann nur mit Apfelessig und Backpulver. Jetzt hab ich das gegoogelt und nur das selbe schwammige Zeug gefunden was man sonst auch findet. Was mich jedoch wirklich zum nachdenken gebracht hat ist, dass diese Frau im Bericht wirklich bei einer Hautärztin war und die Ihre aktiven Haarwurzeln in einem bestimmten Bereich untersucht haben und festgestellt haben, dass statt 130 (etwa, weiss die Details nicht mehr sicher) etwa 170 Haare "aktiv" waren. Wenn das wirklich derartig positiv wirken kann sollte man das dann nicht mal ausprobieren? Ich meine ein Viertel mehr Haare wäre doch der Wahnsinn oder?

Ich hab noch ein Foto von meinen Beinhaaren dazugepackt, diese kurzen Haare waren vor zwei Tagen, bevor ich Sikapur wieder begonnen habe, halb so lang. Ich werde mal die Tage

beobachten ob die Haare am Bein so gleichmäßiger Wachsen, und wenn ja Hoffe ich Stark, dass es sich auch noch Stärker auf den Kopp auswirkt wie bisher.

Danke für eure Aufmerksamkeit

### File Attachments

---

1) [beinhaare \(2\).jpg](#), downloaded 474 times



Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 12 Jan 2015 18:29:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Was mich jedoch wirklich zum nachdenken gebracht hat ist, dass diese Frau im Bericht wirklich bei einer Hautärztin war und die Ihre aktiven Haarwurzeln in einem bestimmten Bereich untersucht haben und festgestellt haben, dass statt 130 (etwa, weiss die Details nicht mehr sicher) etwa 170 Haare "aktiv" waren. Wenn das wirklich derartig positiv wirken kann sollte man das dann nicht mal ausprobieren? Ich meine ein viertel mehr Haare wäre doch der Wahnsinn oder?

Die wird vor den 6 Wochen auch schon 170 Haare in der Wachstumsphase gehabt haben.

---

Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [cephei](#) on Mon, 12 Jan 2015 19:38:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nene, die haben ja so nen Test gemacht, dass sie eine etwa 1-2 cm große fläche abrasiert haben. Dann sind sie auf das Ergebnis gekommen, dass ihre Haare nicht Optimal wachsen und, dass 130 in der Wachstumsphase sind, und haben dabei auch erwähnt, dass das z.B. an einer fettenden, ungesunden Kopfhaut liegen kann. Dann sechs Wochen Später wieder abrasiert und dann waren 170 Haare in der Wachstumsphase. Ich weiss nicht wie sie das festgestellt haben, kenne mich da nicht so gut aus. Aber es klang für mich heftig... Obs dann nachher besser aussah und blah und blubb war mir im Endeffekt auch egal. Das kann selbst nach Tagesform variieren.

---

Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [Drake32](#) on Mon, 12 Jan 2015 21:30:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es kommt ja darauf an, welche Art des HAs die Frau hatte.

---

Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [valesk](#) on Tue, 13 Jan 2015 00:43:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Frau hatte an und für sich keinen HA. Es ging in dem Beitrag nur darum das zu häufiges Haarewaschen die Kopfhaut so sehr angreift dass dadurch der wachstumszyklos der Haare beeinträchtigt wird.

---

Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [cephei](#) on Tue, 13 Jan 2015 11:26:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber könnte das nicht bei manchen von uns nicht auch, vielleicht zusätzlich zu einer AGA der Fall sein? Ich z.B. habe auch eine sehr fettige Kopfhaut, ich muss sozusagen täglich Haare waschen. Und ich verliere auch nicht sonderlich viele Haare, maximal so 20-30, manchmal sogar gar keine. Ich merke aber wenn ich mal 2-3 Tage keine Haare wasche, und alles so fettig wird, dass ich dann wesentlich mehr Haare verliere, das lässt mich auch darauf schließen, dass es bei mir mit einer ungesunden Kopfhaut zu tun haben kann. Ket hilft bei mir extrem gegen Pickel auf Schultern und Kopfhaut. (Habe natürlich alles im Forum durchprobiert). Wie gesagt, ich lebe damit jetzt schon etwa 14 Jahre und meine AGA ist nur minimal schlimmer geworden, die fülle ist jedoch immer mal besser und mal schlechter.

---

---

Subject: Aw: No Poo (Kein Shampoo verwenden) + meine Geschichte  
Posted by [Drake32](#) on Tue, 13 Jan 2015 19:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das mit der fettigen Kopfhaut kann ich nur bestätigen. Bei mir fallen auch deutlich mehr Haare aus wenn die Kopfhaut fettig is.

---