

---

Subject: Luzides Träumen gegen Haarausfall?

Posted by [Kamehameha](#) on Sat, 03 Oct 2015 20:23:37 GMT

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

---

Ich wollte mal 'ne Theorie aufstellen, die ich selbst zwar noch nicht ausprobiert habe, aber eine mehr oder weniger kann ja nicht schaden:

Bestimmt haben manche von euch schon von Klarträumen gehört. Und bestimmt gibt es hier auch einige, die sich mit Meditation und dem Dazugehörigen beschäftigen, sprich: Die Wirkung auf den Körper und die Programmierung des Unterbewusstseins.

Für alle, die es nicht wissen: Klarträume oder Luzide Träume sind ganz einfach Träume, in denen der Träumer sich bewusst ist, dass er träumt. Also man weiß während des Traumes, dass das ein Traum ist. Was vielleicht einige nicht wissen; Es ist bewiesen worden, dass man durch diese Art von Träumen Einfluss auf den Hormonhaushalt nehmen kann. Man kann sich z.B im Traum vorstellen, wie man sich Testosteron spritzt. Und selbst nach dem aufwachen soll der Testosteron Wert erhöht sein. Auch kann man sich vorstellen, wie man Drogen nimmt, von mir aus 'n Pillenform eine Ecstasy. Je besser und detaillierter man sich das vorstellt, umso höher ist die Wirkung. Demnach denke ich, ich weiß zwar nicht wie, aber dass man vielleicht hier eine Art Therapie für den Haarausfall finden kann. Zum Beispiel stellt man sich im Traum vor, wie die Kopfhaut extrem gut durchblutet wird oder man nimmt eine Pille, von der man überzeugt ist, dass die das DHT hemmt oder das angelagerte DHT an den Haarwurzeln "rausschwemmt".

Das coole an der Sache ist; Man kann Klarträumen sogar schnell lernen.

<https://www.youtube.com/user/jibrieel/videos>

Hier mal der Kanal von einem, der sich gut damit auskennt und auch viele Videos und Anleitungen dazu gemacht hat.

Und ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es klappt. Also es ist möglich, mit diesen Anleitungen innerhalb kurzer Zeit Klarträume zu bekommen. Es ist natürlich trotzdem nicht ganz so leicht und man muss schon motiviert sein, aber man sollte das locker hinbekommen. Ich selbst habe es in der ersten Nacht geschafft und dann 2 Wochen gar nicht mehr. Mittlerweile habe ich aber öfter Klarträume, es klappt zwar nicht jedes Mal, aber ich hab es auch nie intensiv durchgezogen.

Ich selbst habe schon mal im Klartraum eine Pille geschluckt, die mich in einem Kiff ähnlichen Zustand versetzt hat und ich habe es nach dem Aufwachen immer noch gespürt - no shit!

Gibt euch die Videos einfach mal und vielleicht lässt sich damit ja was anfangen. Also ich finde es schon interessant, ich versuch mal heute noch mal mein Glück mit dem Klarträumen und dann versuch ich mal diese Experimente durchzuführen. Schaden kann's ja nicht und dazu kommt, dass es extrem Spaß macht. Ich glaube so'ne Pille schlucken ist nicht das Einzige, was ihr dann tun werdet.

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?

---

Posted by [Kahlschläger](#) on Sat, 03 Oct 2015 22:06:49 GMT

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

---

Super Thema!

Ich nahm bei dem Threadtitel an, du würdest darauf abzielen, dass luzides Träumen als Parallelleben/Ersatz dient, falls AGA und Folgen das eigenen Leben zu sehr belastet. Beziehungsweise als Ausgleich. Wenn man Sinnesinputs und Information kurz im realen Leben wahrnehme, könnte man sich dann bei ständigem Schlaf ein perfektes Parallelleben willentlich und funktionierend aufbauen? Spannender Gedanke.

Dass Träumen zum Einfluß auf den Hormonhaushalt benutzt werden könnte habe ich noch nie gehört und kann es mir auch nicht richtig vorstellen.

Die Videos werde ich mir in der Tat in den kommenden Tagen geben, danke für die Empfehlung

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?

Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Oct 2015 22:27:50 GMT

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

---

mach vorher/nachher bilder wenn es soweit ist

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 Oct 2015 09:05:20 GMT

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

---

....beim Threadtitel dachte ich zunächst an einen bestimmten Kandidaten - aber dann hätte folglich dort stehen müssen "BEWIEßEN: Luzides Träumen ist THE CURE"... Spaß beiseite und nix für ungut Norwood

Interessanter und sehr experimenteller Ansatz - aber warum nicht. Es gibt unzählige Methoden die darauf abzielen auf unbewusste Körpervorgänge Einfluss zu nehmen. Am wenigsten Einfluss hat der bewusste Wille während wir bei vollem Bewusstsein sind. Meditationen/Körperreisen, Hypnose etc.. schlagen in eine ähnliche Kerbe. Mir sind hier eigentlich nur Erfolgsberichte hinsichtlich der AA bekannt, da das Immunsystem für so etwas sehr empfänglich ist. Körperreisen/Meditationen werden gerade in Zusammenhang mit schweren Erkrankungen gut erforscht bzw. auch angewendet, in Verbindung mit konventionellen Therapien versteht sich. Die Effekte scheinen meßbar und den Heilungsverlauf zu beschleunigen.

Luzide Träume sind ein sehr interessanter (und auch aufregender) Zwischenzustand zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Halte es nicht für abwegig hier Einfluss nehmen zu können. Bleib dran und berichte, schaden kann es nichts

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Oct 2015 09:20:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gib bei youtube ein:  
Paranormale Chirurgie  
Aura-Chirurgie

da werdet ihr fündig

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 04 Oct 2015 10:24:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kamehameha schrieb am Sat, 03 October 2015 22:23ich versuch mal heute noch mal mein Glück mit dem Klarträumen und dann versuch ich mal diese Experimente durchzuführen.  
Kleiner Tip: Eine Tab Vitamin-B (-Komplex) vor dem Schlafengehen und man träumt und erinnert Träume viel intensiver. Jedenfalls ist das bei mir so.  
Klarträume: Soviel ich weiß kann man nur passiver Beobachter sein; sobald man versucht zu manipulieren, schwindet der Traum. Was auch logisch ist, weil beim träumen der Verstand (Ratio) stillgelegt ist, sonst würde man ja nicht so Schwachmu träumen.  
Was du vllt meinst ist die OOB ("Out-of-Body-Experience").

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Kamehameha](#) on Sun, 04 Oct 2015 11:12:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Sun, 04 October 2015 12:24Kamehameha schrieb am Sat, 03 October 2015 22:23ich versuch mal heute noch mal mein Glück mit dem Klarträumen und dann versuch ich mal diese Experimente durchzuführen.  
Kleiner Tip: Eine Tab Vitamin-B (-Komplex) vor dem Schlafengehen und man träumt und erinnert Träume viel intensiver. Jedenfalls ist das bei mir so.  
Klarträume: Soviel ich weiß kann man nur passiver Beobachter sein; sobald man versucht zu manipulieren, schwindet der Traum. Was auch logisch ist, weil beim träumen der Verstand (Ratio) stillgelegt ist, sonst würde man ja nicht so Schwachmu träumen.  
Was du vllt meinst ist die OOB ("Out-of-Body-Experience").

Genau andersrum Wenn man im Klartraum passiv bleibt, dann wird der Traum immer trüber und man verliert sich irgendwann wieder, das heißt man träumt wieder ohne Bewusstsein. Je aktiver man im Klartraum ist und um so aktiver man denkt, z.B auch mal sich seine Traumumgebung anschaut, umso klarer und bewusster wird der Traum und auch detaillierter. Der Traum kann dabei extrem realistisch werden. Wenn du dich z.B einfach nur in einem Klartraum hinsetzen oder hinlegen würdest, dann würdest du einfach dein volles Unterbewusstsein wieder Kontrolle erlangen lassen, weil alles Mögliche an Eindrücke auf dich einprasselt. Das

merkst du schon daran, wenn du kurz vorm Einschlafen bist; Meistens sind die Gedanken, die man, wenn man sich gehen lässt und fast eingeschlafen ist, nachdem man z.B von ein störendes Geräusch wieder in die "Realität" geholt wurde, gar nicht mehr nachzuvollziehen und erscheinen danach unlogisch.

Eine "Out-of-Body-Experience" gibt es meiner Erfahrung nicht. Du meinst so etwas wie Astralreisen, oder? Nun, ich hatte noch nie eine Astralreise, also kann ich das ja nicht so genau bestätigen. Aber die Techniken, die beim Astralreisen angewendet werden, ähneln der des Mindsurfings. Vielleicht haben viele, die meinen, sie hätten eine Astralreise, auch einfach nur einen Klartraum. Denn bei der Mindsurfing Technik trittst du quasi aus deinem Körper raus, es fühlt sich wirklich so an wie eine OOB, weil du dich dann plötzlich in dein Zimmer befindest und viele sehen dann sogar noch ihren physischen Körper im Bett liegen und schlafen. Bei mir zumindest ist der Körper nicht mehr im Bett, wenn ich es so in den Klartraum schaffe.

Ich wollte noch einmal anmerken: Klarträume sind nichts Spirituelles und auch kein Esoteriker - "Blödsinn" oder mit was auch immer manche es jetzt betiteln würden. Es ist etwas wissenschaftlich Bewiesenes. Und auch der Einfluss vom Unterbewusstsein auf den Körper ist etwas Bewiesenes, Stichwort Placeboeffekt.

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 04 Oct 2015 11:30:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte schon immer in sehr unregelmäßigen Abständen Klarträume. Wie Kamehameha schon sagt, ist es genau das Gegenteil von Passivität. Um den Klartraum zu erhalten muss man aktiv werden innerhalb des Traumes. Tricky wirds wenn man Angst bekommt den Traum nicht halten zu können - genau in diesem Moment beginnt er zu "bröckeln". Heißt man muss lernen entspannt an die Sache ranzugehen.. hab`s aber nie ernsthaft in Betracht gezogen das zu trainieren.

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 04 Oct 2015 11:51:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok ich kann mich erinnern, ich hatte selbst Klarträume aber manche habe ich nach Manipulationsversuch "verloren"; aber andere konnte ich manipulieren - "Fliegen" war immer cool, allerdings wollte es nur nicht immer ganz so wie ich es wollte aber besser als nichts lol.

---

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Balle](#) on Sun, 04 Oct 2015 14:54:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Luzides Träumen ist ein interessantes Thema, mir ist es auch schon mehrmals gelungen, wobei

mir diese Anleitungen zu stressig sind. Insgesamt sind Geistreisen ein Steckenpferd von mir, ob eben Träume, Meditation, halluzinogene Substanzen oder Sonstiges.

Doch dass Luzides Träumen sich auf AGA auswirken kann, naja . Träume von realistischen Drogentrips sind plausibel erklärbar, man hat ja die Erinnerungen/Information im Bewusstsein gespeichert, ebenso wie Sexträume.

Hier ein Übergang auf hormonelle Vorgänge, wenn man etwa im luziden Sinne von Sex oder vom Kämpfen träumt, könnte auch der Testospiegel ansteigen .

Aber wiegesagt, einen Einfluss auf die AGA stell ich mir schon überzogen vor, es sei denn man träumt, dass man Finasterid nimmt (halbernst gemeint )

B.t.w., ich dachte auch erst an unseren Spezi bei dem Titel .

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [Kamehameha](#) on Sun, 04 Oct 2015 15:29:56 GMT

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

---

Balle schrieb am Sun, 04 October 2015 16:54Luzides Träumen ist ein interessantes Thema, mir ist es auch schon mehrmals gelungen, wobei mir diese Anleitungen zu stressig sind. Insgesamt sind Geistreisen ein Steckenpferd von mir, ob eben Träume, Meditation, halluzinogene Substanzen oder Sonstiges.

Doch dass Luzides Träumen sich auf AGA auswirken kann, naja . Träume von realistischen Drogentrips sind plausibel erklärbar, man hat ja die Erinnerungen/Information im Bewusstsein gespeichert, ebenso wie Sexträume.

Hier ein Übergang auf hormonelle Vorgänge, wenn man etwa im luziden Sinne von Sex oder vom Kämpfen träumt, könnte auch der Testospiegel ansteigen .

Aber wiegesagt, einen Einfluss auf die AGA stell ich mir schon überzogen vor, es sei denn man träumt, dass man Finasterid nimmt (halbernst gemeint )

B.t.w., ich dachte auch erst an unseren Spezi bei dem Titel .

Ist ja verständlich, dass man sich das nicht so genau vorstellen kann. Aber das ist halt das Ding: Wenn du vielleicht selbst schon Finasterid genommen hast und damit jetzt dein Haarstatus gut erhalten konntest und dann im Traum eine Pille nimmst, von der du überzeugt bist, dass die genau die selbe Wirkung hat, dann könnte es aufjedenfall ein guter Zusatz sein. Dein Körper reproduziert sozusagen die Wirkung der Pille. Ich denke gerade das könnte funktionieren. Denn wie du schon sagtest, wenn du im Klartraum trainierst dann steigerst du auch dein Testosteron-Wert, weil dein Körper darauf reagiert. Dazu muss man aber auch sagen, dass der Körper darauf eingestellt ist, Testosteron bei Anstrengung oder Muskeltraining zu produzieren. DHT hemmen beim Pillen-Schlucken gehört eher nicht dazu bzw. ist das kein vom Körper ausgehender Prozess.

Aber wenn du dir einfach vorstellst, wie deine Haare wachsen, dann wird vielleicht auch das Wachstum angeregt.

Generell wirkt alles, was du nicht kennst, genauso, wie du es dir vorstellst bzw. wie es sich dein Unterbewusstsein vorstellt. Das klappt auch beim Essen.

Man findet auch leider nicht so viel zum Thema Luzides Träumen, die Meisten wissen halt wohl, dass es das gibt und das man es gewissermaßen erlernen kann, aber welchen wissenschaftlichen bzw. medizinischen Nutzen das hat, darüber wird kaum berichtet. Es steckt halt noch in Kinderschuhen.

Ich weiß natürlich nicht, ob es das funktioniert. Aber das ist ja auch erstmal nur eine Theorie. Ich für meinen Teil denke auf jeden Fall, dass es ein Effekt hat und das man es zumindest als Zusatz-Therapie benutzen kann. Ob damit jetzt jedem Kahlkopf in 2 Wochen 'ne Bob Marley Frisur wachsen wird.. Na ja, das sollte wohl niemand erwarten

Vielleicht ist es so wie Inception, dass man zuerst eine gewisse Traumebene erreichen muss, damit die Wirkung am stärksten ist. Ich finde das Thema sowieso interessant, weil vielen gar nicht bewusst ist, wie viel bzw. was für ein Einfluss unser ganz normales Denken auf den Körper hat. Ist ja klar, dass vieles automatisiert abläuft, aber wie vernetzt das alles mit unser Gehirn ist? Da steckt bestimmt mehr dahinter, als man annimmt

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [TraurigerPeter](#) on Tue, 06 Oct 2015 16:25:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wirklich ein interessantes thema.hatte mich vor einiger zeit auch darin eingelesen.sich drehen / auf die hände schauen um länger im traum zu bleiben und solche sachen.aber ich hab es leider viel zu selten hinbekommen.  
werde mir die videos auf jedenfall mal anschauen und direkt wieder testen.

---

Subject: Aw: Luzides Träumen gegen Haarausfall?  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 06 Oct 2015 18:06:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Technik die mir spontan einfällt: Sich mehrmals am Tag fragen ob man gerade wach ist oder träumt. Für mich scheint diese sehr einfache Methode am plausibelsten da das Unbewusste sich mit den Alltagsfragen die wir uns bewusst stellen, stetig weiterbeschäftigt (nicht umsonst sind viele Themen des Alltags Gegenstand unserer Träume).