

---

Subject: Was mir geholfen hat

Posted by [Bent](#) on Sun, 04 Feb 2018 18:59:55 GMT

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

---

Hallo liebe Forumgemeinde,

bin neu hier, kurz zu mir: 41J, w, ein wirklich schlimmer Haarausfall seit 13 Jahren. Angesteckt beim Friseur mit einer Kopfhautkrankheit während einer Antibiotika-Therapie (das Immunsystem war gerade geschwächt und die Arbeitsutensilien beim Friseur werden ja nicht desinfiziert, so habe mir vom Vorgänger gleich was auf den Kopf geholt). Habe natürlich schon die Ärzte-Odyssee hinter mir, alle Produkte ausprobiert, Naturheilmittel auch. Und war schon dabei die Perücke zu kaufen..., bis ich durch einen eher faulen Zufall auf den Grund zumindest meines Haarausfalls gekommen bin.

Lange Rede, kurzer Sinn, was mir geholfen hat:

- keine Friseurbesuche! Das bisschen kann ich auch selber zu Hause schneiden. Oder, wenn es unbedingt ein Friseur sein muss - ich lasse keine Schere und keine Kämmen an meine Haare ran, bevor sie desinfiziert wurden!

- kein Shampoo! - ja, richtig gehört, überhaupt kein Shampoo, auf gar keinen Fall, kein Bio-Shampoo, kein Super-Shampoo, keine Seife auf die Haare! Kein Haarbalsam, keine Haarkur - Nichts! Nur Wasser. Wirklich nur Wasser.

- Das war's. Mehr ist es nicht.

Mir wachsen endlich die Haare nach! Der Haarausfall ist weg, die Haare sind kräftig und die Kopfhaut ist top.

P.S.

Die Erleuchtung hat einen Namen und heißt "Water Only" oder "No Poo" (no Shampoo) - zum nachgoogeln.

Ich habe mich für Water Only entschieden und bin von der Einfachheit der Lösung für das Problem einfach nur geflasht, bei dem alle, angefangen bei den Dermatologen und bis Kosmetik- und Pharma-Industrie, die sich goldene Nase verdienen und das eigentliche Problem mit dem ganzen Zeug nur verschlimmern.

Water Only hilft nicht von heute auf morgen, nach ca. 2-3 Monaten sieht man erste Ergebnisse, d.h. man muss hier konsequent bleiben und auf gar keinen Fall wieder zu Shampoo greifen.

Allen Betroffenen wünsche ich gute Besserung und hoffe, dass meine Erfahrung auch jemandem hilft.

---

Subject: Aw: Was mir geholfen hat  
Posted by [xWannes](#) on Sun, 04 Feb 2018 19:08:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte mich mal mit dem "Sebum Only"-Ansatz beschäftigt, den ich ziemlich krass finde. Für die, die's interessiert, hier was von der Süddeutschen zum Einlesen:  
<http://www.sueddeutsche.de/stil/haarpflege-auf-die-harte-kur-1.3134171>

Ist halt leider für das Gros der hier Anwesenden nichts, weil wenn mehrfach in der Woche mehrere Mittel wie Ket-Lotion topisch aufgebracht werden, dann muss das Zeug sowohl aus den Haaren als auch von der Kopfhaut.

Trotzdem danke für deinen Erfahrungsbericht.

---

---

Subject: Aw: Was mir geholfen hat  
Posted by [pilos](#) on Sun, 04 Feb 2018 20:05:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bent schrieb am Sun, 04 February 2018 20:59  
- kein Shampoo! - ja, richtig gehört, überhaupt kein Shampoo, auf gar keinen Fall, kein Bio-Shampoo, kein Super-Shampoo, keine Seife auf die Haare! Kein Haarbalsam, keine Haarkur - Nichts! Nur Wasser. Wirklich nur Wasser.

- Das war's. Mehr ist es nicht.

Mir wachsen endlich die Haare nach! Der Haarausfall ist weg, die Haare sind kräftig und die Kopfhaut ist top.

P.S.

Die Erleuchtung hat einen Namen und heißt "Water Only" oder "No Poo" (no Shampoo) - zum nachgoogeln.

Zitat:23. Und er ging hinauf gen Beth-El. Und als er auf dem Wege hinanging, kamen kleine Knaben zur Stadt heraus und spotteten sein und sprachen zu ihm: Kahlkopf, komm herauf!

Kahlkopf, komm herauf!

2. Buch der Könige - Kapitel 2  
Altes Testament  
ca. 2900 Jahre alt

der hatte garantiert keinen shampoo benutzt

---

---

Subject: Aw: Was mir geholfen hat  
Posted by [Bent](#) on Sun, 04 Feb 2018 20:18:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun ja, beim Friseur wurde er sicherlich auch nicht mit einer Hautkrankheit während einer Antibiotikatherapie angesteckt.

Was ich damit sagen möchte - es gibt unterschiedliche Gründe für Haarausfall. Falls jemand ähnliche Ursachen wie meins hat, habe ich die Lösung dafür gefunden und gerne geteilt in Hoffnung, dass es jemandem hilft.

---

---

Subject: Aw: Was mir geholfen hat  
Posted by [JoBr](#) on Sun, 04 Feb 2018 20:24:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 04 February 2018 21:05

der hatte garantiert keinen shampoo benutzt

---

---

Subject: Aw: Was mir geholfen hat  
Posted by [istude](#) on Mon, 05 Feb 2018 14:29:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bent schrieb am Sun, 04 February 2018 21:18

Was ich damit sagen möchte - es gibt unterschiedliche Gründe für Haarausfall.

---

Bei Frauen definitiv.  
Bei Männern ist es leider so gut wie immer Genetik.

---