

---

Subject: Miniaturisierte Haare die dicker werden?

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 28 Mar 2021 22:27:23 GMT

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

---

Seit 5 Monaten verwende ich konsequent KET-Shampoo und für die Front KET-Lotion unter Folie. Die Kopfhaut ist mittlerweile so gut wie Juckreizfrei und hat keine Sebum-Plugs mehr. Shedding verstärkt am Oberkopf hab ich aber immer noch (aber wenigstens ist die Haardichte nicht wesentlich geringer geworden).

Davor hab ich einige Jahre bezüglich HA-Regimen nix "sinnvolles" gemacht, ausser so Hausmittelchen wie Pfefferminzöl ins Shampoo etc und hatte lange Zeit Probleme mit Sebum-Buildup, Shedding und Juckreiz am Oberkopf.

Jetzt bemerke ich in letzter Zeit, dass mir oft miniaturisierte Haare ausfallen, die an der Spitze hauchdünn sind, aber zur Wurzel hin dicker werden.

Wie würdet ihr soetwas deuten?

LG Remolan

---

---

Subject: Aw: Miniaturisierte Haare die dicker werden?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 29 Mar 2021 12:19:26 GMT

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

---

Das Whey würde ich vermeiden, es ist mit Hormonen belastet.

---

---

Subject: Aw: Miniaturisierte Haare die dicker werden?

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 29 Mar 2021 14:23:44 GMT

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

---

Auch ein Bio-Whey-Isolat?

Mir kommt halt vor, dass ich das am besten vertrage. Das 2. Beste vom Gefühl her ist Erbsenproteinisolat (von "Pulsin") evtl kombiniert mit .

Sojaprotein, Kürbisprotein, Hanfprotein, etc mag ich aus mehreren Gründen nicht.

Welches würdest du nehmen? Ernähre mich Flexibel, ein mal die Woche Fleisch oder Fisch, sonst vegetarisch mit viel frischem Zeug. Auf genug gutes Protein für Muskelaufbau zu kommen ist so halt nicht immer einfach (wenn man nicht jeden Tag mehr als 3 Eier essen möchte und nur 1x pro Woche Fleisch).

---

---

Subject: Aw: Miniaturisierte Haare die dicker werden?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 29 Mar 2021 18:23:16 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Mon, 29 March 2021 16:23 Auch ein Bio-Whey-Isolat?

Mir kommt halt vor, dass ich das am besten vertrage. Das 2. Beste vom Gefühl her ist

---

Erbseproteinisolat (von "Pulsin") evtl kombiniert mit .

Sojaprotein, Kürbisprotein, Hanfprotein, etc mag ich aus mehreren Gründen nicht.

Welches würdest du nehmen? Ernähre mich Flexibel, ein mal die Woche Fleisch oder Fisch, sonst vegetarisch mit viel frischem Zeug. Auf genug gutes Protein für Muskelaufbau zu kommen ist so halt nicht immer einfach (wenn man nicht jeden Tag mehr als 3 Eier essen möchte und nur 1x pro Woche Fleisch).

Beim Bio Whey weiß ich es nicht, aber für Proteinabdeckung wäre das Beste MAPS, sie verursachen am wenigsten Stickstoffabfall. Ansonsten Lupinentempeh oder Kichererbsen. Meiner Meinung nach wird Protein sowieso maßlos überschätzt, ich habe mit lediglich einem Gramm pro Kg sehr gut in den letzten Jahren aufgebaut ;)

---