

---

Subject: Haarausfall Neuling mit Fragen (:  
Posted by [tim\\_prinz](#) on Sat, 08 Oct 2022 07:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,  
ich bin 24 und bei mir ging's nach einer langen, sehr stressigen Phase sehr plötzlich los mit dem Haarausfall. Erblich bedingt ist ausgeschlossen. Mittlerweile wird es immer besser, ich habe trotzdem noch ein paar Fragen, da ich das Wachstum weiter unterstützen möchte.

#### 1. Öl

Ich habe gehört, das Rosmarin Öl helfen soll. Es soll laut Studien die gleiche Wirkung haben wie Haarwachstumsmittel, nur halt natürlich. Ich würde das total gerne mal ausprobieren, habe aber Fragen.

Bei anderen Haarwachstumsmitteln ist es ja so, dass zuerst nach der Anwendung häufig Ausfall eintritt. Ist das bei Rosmarinöl auch so? Und ich habe von einigen gelesen, die Haarwachstumsprodukte abgesetzt haben und danach extrem viele Haare verloren haben - ist das bei Rosmarinöl auch zu befürchten? Und hat jemand eine Empfehlung für ein bestimmtes? Habe auch gelesen, dass man es mit einem Trägeröl verwenden sollte, wirkt es ansonsten nicht?

#### 2. Lebensmittel

Könnt ihr Lebensmittel empfehlen, die das Wachstum fördern? Habe tatsächlich Eier, frischen Orange Ingwer Tee und Soja Joghurt ausprobiert und das Gefühl, dass es hilft dies täglich zu sich zu nehmen. Hab auch irgendwo etwas von der goldenen Milch gehört - habt ihr da Erfahrung oder weitere Lebensmittel?

#### 3. Sex

Ich weiß, ist etwas indiskret, aber gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstbefriedigung und Haarausfall? Also kann man das damit irgendwie beeinflussen? Positiv oder negativ?

#### 4. Haare waschen

Sollte man die Haare eher öfter oder seltener waschen, damit man beim Wachstum hilft? Hatte das Gefühl, als ich meine Locken während des Lockdowns jeden Tag nass (Shampoo nur einmal die Woche) abgeduscht habe, sind sie viel schneller gewachsen.

Das wars auch schon!  
Liebe Grüße  
Tim :)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall Neuling mit Fragen (:  
Posted by [positron](#) on Sat, 08 Oct 2022 09:34:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

rZitat:Hallo zusammen,  
ich bin 24 und bei mir ging's nach einer langen, sehr stressigen Phase sehr plötzlich los mit dem Haarausfall. Erblich bedingt ist ausgeschlossen. Mittlerweile wird es immer besser, ich habe trotzdem noch ein paar Fragen, da ich das Wachstum weiter unterstützen möchte.

Was hat denn der Arzt gesagt, der deine AGA ausgeschlossen hat? Irgendwelche Tipps bekommen?

Zitat:Und ich habe von einigen gelesen, die Haarwachstumsprodukte abgesetzt haben und danach extrem viele Haare verloren haben - ist das bei Rosmarinöl auch zu befürchten? Das Shedding haben manche, manche nicht ... Mittel und langfristig ist das aber egal, gerade wenn du keine AGA hast

Zitat:Könnt ihr Lebensmittel empfehlen, die das Wachstum fördern?

Wenn man googelt, hat sogar wie jedes Lebensmittel eine haarwachstumfördernde Wirkung ...ich würde da nicht so viel drauf geben sondern ganz einfach eine gesunde, ausgewogene Ernährung anstreben. Viele Bewegung und gesunde Körpermaße. Rauchen auf jeden Fall vermeiden. Wenig bis kein Alkohol. Zum Mönch braucht man IMO nicht mutieren

Zitat:3. Sex

Ich weiß, ist etwas indiskret, aber gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstbefriedigung und Haarausfall? Also kann man das damit irgendwie beeinflussen? Positiv oder negativ?

Nein

Zitat:4. Haare waschen

Sollte man die Haare eher öfter oder seltener waschen, damit man beim Wachstum hilft? Hatte das Gefühl, als ich meine Locken während des Lockdowns jeden Tag nass (Shampoo nur einmal die Woche) abgeduscht habe, sind sie viel schneller gewachsen.

Für das Haarwachstum an sich völlig egal. Deine Haare musst du nicht "gießen" damit es schneller wächst, den Effekt den du da hattest ist IMO Einbildung :d Allgemein sollte man nicht so oft Haare waschen, wenn man Probleme mit der Kopfhaut hat, da diese noch mehr austrocknet (Thema Schuppen etc.). Das kann sich dann tatsächlich ungünstig auf die Haarwurzeln auswirken. Das einzige wo ich drauf achten würde, ist die Kopfhaut nicht zu heiß abzduschen ...

---

Subject: Aw: Haarausfall Neuling mit Fragen (:  
Posted by [pilos](#) on Sat, 08 Oct 2022 09:47:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tim\_prinz schrieb am Sat, 08 October 2022 10:40

1. Öl

Ich habe gehört, dass Rosmarin Öl helfen soll. Es soll laut Studien die gleiche Wirkung haben wie Haarwachstumsmittel, nur halt natürlich. Ich würde das total gerne mal ausprobieren, habe aber Fragen.

Bei anderen Haarwachstumsmitteln ist es ja so, dass zuerst nach der Anwendung häufig Ausfall eintritt. Ist das bei Rosmarinöl auch so? Und ich habe von einigen gelesen, die Haarwachstumsprodukte abgesetzt haben und danach extrem viele Haare verloren haben - ist das bei Rosmarinöl auch zu befürchten? Und hat jemand eine Empfehlung für ein bestimmtes? Habe auch gelesen, dass man es mit einem Trägeröl verwenden sollte, wirkt es ansonsten nicht?

mit rosmarinöl kann man haare eher halten....und weniger bekommen

<https://www.medizinfuchs.de/01580330>

nicht als shmapoo, sondern einfach pur wie eine lotion 1-2 ml auftragen und dann bis zu 60 min unter folie, danach ausspülen

rosmarinöl ist flüchtig....und ist kein fettes öl, sondern ein ätherisches öl

---

Subject: Aw: Haarausfall Neuling mit Fragen (:  
Posted by [Lovely](#) on Thu, 13 Oct 2022 17:49:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen, bin soeben reingestolpert.

Ich habe ähnliche Fragen, aber dankeschön für den Rosmarin Öl Tipp. versuch ich mal!

---