
Subject: Gute Ernährung als Fin alternative?

Posted by [Ben Newton](#) on Wed, 23 Nov 2022 18:21:34 GMT

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

wenn man aufgrund der Nebenwirkungen kein Fin mnehmen will
kann man mit gunden Lifestyle bze ernähung den Haarausfall stoppen bzw fördern

Sprich welcher Sport ist gut bzW liebEr gar kein Sport?

?

Wie sollte man sich ernähen:Fleisch,Milchprodukte etc Gemüse Obst?

Welche Getränke sind gut und schlecht für die Haare?

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?

Posted by [eddygodo](#) on Thu, 24 Nov 2022 07:30:10 GMT

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

Mit der Ernährung allein wirst du gegen AGA nicht viel machen können. Ich habe Bekannte deren Ernährung, Training, Schlaf sprich allgemein die Lebensweise nahezu perfekt ist und trotzdem Halbglatze mit 20. Damit kannst du es (wenn überhaupt) höchstens etwas verlangsamen. Was mir aber aufgefallen ist, dass ich wenn ich zu wenig schlafe extrem viel Haarausfall habe. Ich würde keine Wissenschaft draus machen. Um gut auszusehen und auch lange zu leben, weißt du schon was du tun musst. Die Basics halt. Gute Ernährung (was das ist, weißt du innerlich schon), genügend Schlaf, jeden Tag etwas Bewegung. Alles in Maßen. Du könntest jetzt auch sehr penibel sein und haarwachstumsfördernde Lebensmittel verzehren (Stichwort Cayennepfeffer, Grüntee usw.). Allerdings wird das alleine nicht dein Leben verändern. Und wenn du eine richtige Veränderung haben willst müssen nun mal größere Geschütze her. Das heißt leider wieder Fin, Dut, HT, Minox, Dermaroller usw.

Ich weiß, dass du kein Finasterid benutzen möchtest. Bin da genauso wie du. Aber es gibt Alternativen. Es reicht theorethisch schon 0,01% Fin 1ml oder 0,005% Fin 2ml jeden Tag. Das wäre dann ungefähr so als würde man 0,1mg Fin oral nehmen. Serum DHT verändert sich so gut wie garnicht. Nebenwirkungen sind bei so einer Dosis fast schon ausgeschlossen. Und das gute an Fin ist, dass es nicht dosisabhängig ist. Eine geringe Menge reicht schon aus um Erfolge zu erzielen. Das ist das was ich momentan vorhabe. Vielleicht ist es ja auch was für dich.

Minoxidil ist i.d.R. gut verträglich. Damit könntest du anfangen.

Es ist bei den Haaren leider wie mit allem im Leben: Der der riskiert und das tut was stark über seine Grenzen oder Komfortzone hinaus geht, der gewinnt am Ende. Oder fällt auf die Schnauze. Aber diese Risiken kannst du hat minimieren, in dem du mit geringen Dosierungen anfängst, gute Kliniken raussuchst etc.

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?
Posted by [istude](#) on Thu, 24 Nov 2022 08:39:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, mit Ernährung kann man genetisch bedingten HA nicht verhindern. Vielleicht kann es minimal unterstützende Effekte haben, aber das wars auch schon.

Wo sie aber sehr wohl hilfreich ist, ist bei Akne. Hatte jahrelang selbst mit starker Akne zu kämpfen, seitdem ich auf pflanzliche (vegane) Ernährung umgestiegen bin und meinen Zuckerkonsum drastisch reduziert habe ist meine Akne auch um 90% zurückgegangen.

Abgesehen davon ist gesunde Ernährung auch maßgeblich für ein gutes Körpergefühl was wiederum positiv mit der eigenen Erscheinung korreliert weil man sich einfach wohler fühlt.

Also: Ja, ist definitiv zu empfehlen. Aber ein Mittel gegen HA ist es nicht, auch wenn es hier den ein oder anderen gibt der vielleicht gegenteiliges behaupten wird.

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?
Posted by [Frank1970](#) on Thu, 24 Nov 2022 09:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ben Newton schrieb am Wed, 23 November 2022 19:21 wenn man aufgrund der Nebenwirkungen kein Fin mnehmen will kann man mit gsunden Lifestyle bze ernährung den Haarausfall stoppen bzw fördern

Sprich welcher Sport ist gut bzW liebEr gar kein Sport?
?

Wie sollte man sich ernähen:Fleisch,Milchprodukte etc Gemüse Obst?

Welche Getränke sind gut und schlecht für die Haare?
Hallo

Mit einer Basis behandlung vom Typ Fin und ggf Minox, oder Dutasterid, hat man zusammen mit einer Haargerechten Ernaehrung, definitiv die besseren Karten.

Viel bessere Karten.

Wir, unsere Zellen, die DNA ist darauf angewiesen was wir essen.

Alle Prozesse, alle genetischen Prozesse, Veränderungen, sind voll und ganz abhaengig von unserer Ernaehrung.

Such meine Beiträge, hab viel dazu geschrieben.

Alternativ zu Fin, muesste so ein Konzept mindestens 300 Gramm Sojabohnen tgl als Basic umfassen.

Wenn nicht 2 mal 300 Gramm tgl.

Gruss
F

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?
Posted by [Ben Newton](#) on Thu, 24 Nov 2022 09:13:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

istude schrieb am Thu, 24 November 2022 09:39Nein, mit Ernährung kann man genetisch bedingten HA nicht verhindern. Vielleicht kann es minimal unterstützende Effekte haben, aber das wars auch schon.

Wo sie aber sehr wohl hilfreich ist, ist bei Akne. Hatte jahrelang selbst mit starker Akne zu kämpfen, seitdem ich auf pflanzliche (vegane) Ernährung umgestiegen bin und meinen Zuckerkonsum drastisch reduziert habe ist meine Akne auch um 90% zurückgegangen.

Abgesehen davon ist gesunde Ernährung auch maßgeblich für ein gutes Körpergefühl was wiederum positiv mit der eigenen Erscheinung korreliert weil man sich einfach wohler fühlt.

Also: Ja, ist definitiv zu empfehlen. Aber ein Mittel gegen HA ist es nicht, auch wenn es hier den ein oder anderen gibt der vielleicht gegenteiliges behaupten wird.

Ich kann keine vegane Ernährung durchziehen weder wegen meinem Haarausfall bzzz meiner Akne mit 37 Jahren
Ich brauche Milchprodukte bzw Fleisch und Fisch um auf mein Proteinbedarf zu kommen um Muskeln aufzubauen

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?
Posted by [pilos](#) on Thu, 24 Nov 2022 09:23:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Thu, 24 November 2022 11:09
Alternativ zu Fin, muesste so ein Konzept mindestens 300 Gramm Sojabohnen tgl als Basic umfassen.

Wenn nicht 2 mal 300 Gramm tgl.
x(so viel gift

lektine, saponine, protease inhibatoren....

auch bio ist voll mit natürlichen schadstoffen (pflanzengifte)... :arrow:

Subject: Aw: Gute Ernährung als Fin alternative?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 24 Nov 2022 22:12:33 GMT

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

Ich glaub das mit den AGA bzw. DHT Blocker ist nur die Halbe Wahrheit.

Ich meine ja Finasterid und Dutasterid blocken DHT was wiederum verhindert das die Haarzyklen kürzer..und kürzer werden.

Das ist klar/logisch.

Jedoch wenn man andere Mittel anguckt die auch gegen Haarausfall/AGA helfen, bzw andere fakten.

Dann habe ich eher ne andere Vermutung /Meinung darüber bzw. gibt videos auch darüber.

Minoxidil zb. genau wie dermaroller und dermapen und Kopfmassagen , können bei AGA auch die durchblutung anregen bzw. das haarwachstum anregen. Bei regelmäßiger anwendung fallen die Haare auch nicht aus. Komisch oder?.

Bzw. nen Youtuber hat mal gesagt alle Leute die ne Glatze haben, haben ne Glänzende Kopfhaut ..ist wirklich wahr.

Meine theorie /vermutung ist .

Das sich einfach die durchblutung verschlechtert mit den Alter/anlagebedingt. Dadurch sich DHT an den Haarwurzelt erst bildet bzw. die haare ausfallen lässt.

Bzw. gibt nen video oder ne behandlung nennt sich botox behandlung, die genau auf den prinzip aufbaut , kostet tausende..muss aber ewig wiederholt werden alle 3-6 monate. Bzw. das botox tut die kopfhaut anheben , wodurch die adern frei werden.

Bzw. es gibt dutzende andere möglichkeiten gegen AGA vorzugehen effektiv ohne Fina/Duta/minoxidil

Ich kann jeden nur mal raaten, wenn ihr englisch könnt bei Youtube : Beared Chokra, einzugeben ist nen Youtuber der sich mit den haarausfall thema beschäftigt. Der hat gefühlt hunderte sachen, die helfen, bei Aga.

Bzw. er hat seine geheimratsecken also die haare wieder bekommen durch ne lebensumstellung.

Von Lebensmittel bishin zu Sport bishhin grünen tee, ölkuren , nahrungsergänzungsmittel andere pflegemittel für die haare etc.
