

---

Subject: Biohacking - AA Erfahrungen

Posted by [Glatzkopp](#) on Fri, 14 Mar 2025 10:54:58 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich beschäftige mich aktuell intensiver mit dem Thema Biohacking und den möglichen positiven Auswirkungen auf Alopecia Areata. Da die konventionellen Behandlungen bei mir bisher nur mäßigen Erfolg gezeigt haben, bin ich neugierig, ob jemand von euch Erfahrungen damit gemacht hat, mithilfe von Biohacking-Techniken seine Symptome zu verbessern oder sogar Haare nachwachsen zu lassen.

Mich interessieren vor allem konkrete Methoden wie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. NMN, Spermidin, Omega-3, Spermidin), Anpassungen im Lebensstil (Ernährung, Schlafoptimierung, Stressreduktion) oder spezielle Routinen (z.B. Bulletproof Coffee, Intervallfasten, Cold Exposure usw.).

Hat jemand hier vielleicht sogar eine deutliche Verbesserung erlebt oder Tipps, was sich lohnt auszuprobieren?

Danke im Voraus für eure Erfahrungen!

---