

---

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!

---

---

---

Subject: Aw: Biohacking - AA Erfahrungen

Posted by [mp70](#) on Sat, 15 Mar 2025 10:07:06 GMT

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

---

Leider scheint das Forum ziemlich tod zu sein. Antworten - Fehlanzeige.

Biohacking = Molekularmedizin.

Ich kann viel dazu erzählen. Aber in Kürze - nix hat mir bisher wirklich geholfen.

Autoimun soll man angeblich mit hohem Vit D Spiegel und Low Carb in Schach halten können.

Hahaha - Mein Vit D Spiegel liegt bei 90 dauerhaft.

Low Carb mach ich. Zink, Curcuma usw. werf ich seit Jahren ein.

Den Haaren ist das völlig egal.

Mein nächster Ansatz ist der Darm - Leaky Gut als Stichwort.

Chemie, Pharma, die neuen Pillen gegen AA - hak es ab. Die unterdrücken das Immunsystem. Infekte bis Krebs die Langzeitfolgen.

LG

---

---

Subject: Aw: Biohacking - AA Erfahrungen

Posted by [Glatzkopp](#) on Sat, 15 Mar 2025 20:01:31 GMT

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

---

Tatsächlich ist es sehr ruhig hier im Forum.

Das „eine“, was man machen kann, gibt es wahrscheinlich nicht. Man fischt im Trüben.

Bei mir passt Vitamin D auch, Zink habe ich früher mal supplementiert, hat aber auch keine große Veränderung gebracht.

Wurde ein Leaky Gut bei Dir denn festgestellt? Hast Du Symptome? Hatte erst eine Darmspiegelung, aber auch da war alles ok.

LG

---