
Subject: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [turbohase2007](#) on Tue, 08 Apr 2014 11:02:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe einen letzten Versuch gestartet und habe mir einen Termin bei einem privaten ganzheitlichen Arzt gegönnt.

Ich habe einige Tips bekommen, die ich Euch hier nicht vorenthalten möchte:

1. Höchstens 1-2 Mal pro Woche die Haare waschen (am besten noch weniger)
2. Den letzten Spülgang beim Waschen kalt spülen
3. Die Haare mindestens 2 Mal am Tag mit einer Naturborsten Bürste (Wildschweinborsten) bürsten und die Kopfhaut damit schön massieren
4. Nur Shampoo ohne Silikone nutzen
5. Die Haare nicht färben, wenn dann nur von einem Naturfriseur färben lassen.
6. Vollwertig ernähren.

Vielleicht ist ja für den ein oder anderen was brauchbares dabei.

VG Hase

Subject: Aw: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [Ella28](#) on Tue, 08 Apr 2014 13:18:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Sehr interessant:) warum so selten waschen u wieso kaltes wasser?

Subject: Aw: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [turbohase2007](#) on Tue, 08 Apr 2014 15:23:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haarewaschen strapaziert wohl zu sehr. Und kaltes Wasser zum Schluß, um die Durchblutung zu fördern.

VG Hase

Subject: Aw: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [Sissi](#) on Wed, 09 Apr 2014 07:44:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, für diese "Tipps" benötigt man wirklich keinen "ganzheitlichen Privatarzt", sagt einem jeder Dermatologe aus Verzweiflung, wenn er nicht weiter weiss.

Was das Haarewaschen anbetrifft, da gibt es auch eine andere Meinung von Ärzten. Es sei gerade bei Haarausfall wichtig, die "Kopfhaut" sauberzuhalten und deshalb regelmäßig waschen, aber mit einem milden Babyschampoo.

Würde sagen, am besten hört man auf sein Bauchgefühl.

Subject: Aw: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 09 Apr 2014 09:28:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sind ja alles kosmetische Tipps. Die können dazu beitragen, dass der Restbestand der Haare wenigstens glänzt, denke ich. Allerdings bin ich der Meinung, dass HA immer eine Innere Ursache hat. Da kann ich von Außen tun und nicht tun, was ich will.

Subject: Aw: Tips von einem ganzheitlichen Arzt
Posted by [turbohase2007](#) on Wed, 09 Apr 2014 10:03:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Novemberkind,
da bin ich ganz Deiner Meinung. Trotzdem wollte ich Euch die Tips nicht vorenthalten. Einige kannte ich nämlich noch nicht.
VG Hase
