

---

Subject: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Oct 2019 12:54:41 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nach gefühlten Jahren der Forum-Abstinenz wollte ich mich auch mal wieder bei Euch melden :d

Da ich meine 15-jährige Leidensgeschichte nicht wieder aufrollen möchte (lest einfach meine Beiträge, alles andere sprengt den Rahmen), fasse ich mich kurz: Ich habe tatsächlich -mehr oder weniger durch Zufall - für mich bzw. für meinen Typ Haarausfall eine Lösung finden können :nod:

Ich nehme seit einem halben Jahr die "Goldene Milch" ein - täglich 1 Glas Wasser, 1TL Gerstengras, 1TL Kurkuma.

Weiterhin meine Mischung aus 5% und 2% Regaine mit einem Schuss flüssigen Bepanthen (1x täglich, abends) (das übrigens schon seit ziiiig Jahren)

Nach Einnahme der goldenen Milch habe schon ziemlich schnell eine rasche Verbesserung meines Haarausfalls bemerkt - von 150-200 Haaren (morgens beim waschen, föhnen, kämmen / auch schon seit Jahren) auf aktuell ca. 20-30 Haare :lol: Der Sommerhaarausfall blieb aus - dann hatte ich meist noch einen Schub im Herbst (September/Okttober) der bisher auch ausblieb. Ich habe tausende neue Haare auf dem Kopf - damit ihr seht, dass es wirklich stimmt, habe ich Euch Fotos angehängen.

Da ich schon Schiss hab, dass ihr denkt, ich bin ein Troll - seht ihr, dass ich schon jahrelang hier angemeldet bin...

Ich schreibe nur, weil ich will, dass ihr das einfach mal ausprobiert - ihr habt nichts zu verlieren... Genau mit diesem Gedanken bin ich auch an die Sache gegangen.

Bei mir wurde mehrfach eine AGA diagnostiziert. Meine Mutter ist ebenfalls betroffen & trägt ein Haarteil.

Tut mir einen Gefallen & probiert es einfach aus.

Lest Euch im Internet einfach mal ein... Da gibt es auf Youtube und Instagram etliche Videos & Erfahrungsberichte.

Ganz liebe Grüße & viel Erfolg  
Eure Ponyfranse

---

### File Attachments

1) [20191020\\_110048.jpg](#), downloaded 5564 times

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Oct 2019 13:01:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bild 2

#### File Attachments

---

1) [20191020\\_110025.jpg](#), downloaded 5155 times

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Oct 2019 13:03:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

---

1) [20191020\\_110005.jpg](#), downloaded 5000 times

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Jolina](#) on Thu, 24 Oct 2019 19:04:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ponyfranse,

Schön mal wieder was von einem der "alten" Forumsteilnehmer zu hören.  
Irgendwie hab ich das Gefühl, dass das Forum verkümmert, das ist schade.  
Ich finde, das war vor Jahren mal anders.  
Schön, dass es Dir so gut bzgl. Haareneuwuchs geht und Danke  
Für den Tipp.

LG

Jolina

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Vasilena69](#) on Fri, 25 Oct 2019 10:38:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Ponyfranse,

es freut mich sehr, dass du dich hier wieder meldest und noch mit so guten Nachrichten.  
Ich gehe noch heute die Sachen für die goldene Milch besorgen. Sag bitte, muss man die  
Kombination nüchtern trinken?

Unf wie sieht es bei dir in der Mittelscheitelregion aus?

LG

Vasilena

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 26 Oct 2019 20:04:22 GMT

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

---

Hallo Jolina, ja ich schau hier auch nur noch sehr selten vorbei und wenn, dann nur als stille Leserin. Kenne es aus alten Zeiten such noch anders... Eigentlich habe ich mich in den letzten Jahren auch mit meiner Situation abgefunden & nur auf den perfekten Zeitpunkt für ein Haarteil gewartet. Bin dann vor ca. 2 Jahren noch mal vom 2% Regaine auf ein Mix von 2 und 5% umgestiegen... Dadurch konnte ich den Zustand sehr gut halten... An eine Verbesserung hatte nicht mehr gedacht & dann noch mit so einem "Pülverchen". Ich denke, dass Kurkuma hat sich positiv auf meinen Hormonhaushalt ausgewirkt... Hatte tatsächlich Verschiebungen mit meinem Zyklus und schwere Entgiftungserscheinungen... Das Regaine trägt natürlich seinen Rest zum Wachstum dabei. Ich bin sehr glücklich... Bitte probiert es aus!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 26 Oct 2019 20:17:23 GMT

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

---

Ja, ich weiß ja selbst, wie das ist; man klammert sich an jeden Strohalm... Auch der Mittelscheitel ist um einiges dichter geworden. Mache mal Fotos davon. Natürlich keine Mähne, immer noch 'licht', aber ich kann einen Scheitel ziehen. Man sieht jetzt schon wieder einen 'Strich' als Scheitel. Ich habe aber den ganzen Kopf voller Stoppeln. Ich hoffe, dass sich da noch was tut... Zweifel auch mittlerweile auch schon an der Diagnose AGA. Vielleicht waren es einfach nur die Hormone?! Keine Ahnung. Achte auf gutes Bio Kurkuma/Gerstengras & ließ Dich ein bisschen ein. Das hat auch Nebenwirkungen. Blähungen anfangs & Entgiftung. Bei mir richtig schlimm. Also bitte nicht einfach so nehmen.

Ich nehme 1 TL Gerstengras / 1 TL Kurkuma auf 1 Glas Wasser oder auch mal O Saft... Es schmeckt wirklich richtig abartig. Teilweise krieg ich einen richtig schlimmen Würgereiz. Die Haare wachsen übrigens überall. Leider auch im Gesicht. Da hab ich jetzt einen minimalen Flaum. Augenbrauen, Wimpern & auch woanders ;) Also mehr Körperpflege ist ein muss - das nehme ich aber gerne in Kauf... Habe keine bestimmten Zeiten: mal morgens, mal abends... wie ich dran denke. Wenn ich diese Beutel auf habe, steige ich auf Kapseln um. Der Geschmack ist wirklich höchst abartig :( Viel viel Glück!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Jolina](#) on Sun, 27 Oct 2019 08:10:23 GMT

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

---

Hallo Ponyfranse

Bist Du denn sicher, dass das wirklich vom Saft und nicht  
Vom Minox kommt ?  
Jolina

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 27 Oct 2019 10:46:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Jolina, ja bin mir sicher - Regaine nehme ich schon Jaaahre lang - den neuen Mix ja auch schon seit 2 Jahren & ein paar Wochen nach der 'goldenen Milch' wächst es überall. Klar trägt Regaine seine Wirkung bei - aber was jetzt gerade los ist, ist 100% der 'Saft'... Es wächst ja nicht nur, der Haarausfall ist einfach weg. Hänge Euch mal 2 Bilder von dem Mittelscheitel an... Ihr sehr, immer noch vorne nicht normal dicht, aber ich bin damit wirklich sehr glücklich... Es war viel schlimmer... PS: war die Woche beim Frisör; deswegen bin ich jetzt blonder als auf den Fotos zuvor.

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 27 Oct 2019 10:49:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

---

1) [20191027\\_114729.jpg](#), downloaded 5088 times

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 27 Oct 2019 10:51:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

---

1) [20191027\\_114807.jpg](#), downloaded 5009 times

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Nicola](#) on Mon, 28 Oct 2019 09:29:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Ponyfranse,

danke für deinen Tip mit der goldenen Milch. Ich werde das jetzt auch mal ausprobieren und

denke, hilfts nicht so schadets nicht. Magst du nochmal schreiben, was du für Entgiftungserscheinungen hattest?

Liebe Grüße-

Nicola

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 28 Oct 2019 16:28:13 GMT

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

---

Hallo Nicola,

gerne! Ich hoffe, es hilft Euch allen so gut, wie mir... Ja, das sind halt Entgiftungserscheinungen... Und ich möchte auch die negativen Dinge nicht verschweigen. Bei mir: migräneartige Kopfschmerzen, Müdigkeit, als hätte die Nächte durchgezecht, schlimmste Blähungen, häufiger (weicher) Stuhlgang, richtig heftige Pickel, teilweise schon kleine Abszesse (auf dem Rücken, hinter dem Ohr, im Nacken). Sowas kenn ich von mir gar nicht... Hatte ich ca. 1 Woche lang... War nicht witzig... Aber genauso schlagartig war das auch wieder alles verschwunden. Und was bei mir war, muss ja bei dem Nächsten nicht auch so sein...

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Tue, 29 Oct 2019 10:09:36 GMT

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

---

Danke für den Bericht. Ich nehme es jetzt seit Samstag und hatte die ersten beiden Tage Bauchweh und musste viel pupsen. Seither ist aber nix Negatives mehr. Mal sehen wie es sich entwickelt. Ich werde weiter berichten. :p

Vielleicht wollen andere, die es ausprobieren, hier auch posten? Austausch ist immer gut.

LG und viel Erfolg,

Nicola

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 29 Oct 2019 13:54:58 GMT

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

---

Ja, genau... Blähungen & Bauchweh... Ich glaub, dass Gerstengras ist auch sehr ballaststoffreich - da muss man sich rantasten. Viel Glück & denkt dran; habt Geduld... :d

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Vasilena69](#) on Tue, 29 Oct 2019 18:49:54 GMT

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

---

Ich bin auch dabei, seit ein paar Tagen und werde (hoffentlich Gutes) berichten können.

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Milena](#) on Thu, 31 Oct 2019 13:16:03 GMT

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

---

Hallo.. War auch schon lange nicht mehr hier aktiv. Schön das du uns an deinem Erfolg teilhaben lässt. Ich werde das auch probieren hab nichts mehr zu verlieren. 10 Jahre Ha sind ganz schön anstrengend.

VG Milena

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nordlicht34](#) on Fri, 01 Nov 2019 08:14:22 GMT

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

---

Vielen Dank Ponyfranse für deinen Erfahrungsbericht. Ich muss das auch wieder probieren. Bislang habe ich vor einigen Monaten einen ersten Versuch mit Kurkuma gestartet. Ich fand es so unangenehm zu trinken, dass ich leider nur eine Woche ausgehalten hatte. Ich habe Wasser mit Kurkuma, Pfeffer, etwas Zimt und Honig vermischt. Gerstengras habe ich nicht verwendet. Das werde ich mir aber auch noch besorgen.

Zwar habe ich kaum Hoffnung, dass irgend etwas meinen diffusen Haarausfall stoppen wird, aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.

Lieben Gruß

Nordlicht

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 01 Nov 2019 18:22:26 GMT

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

---

Hi Milena, mir gehts seit 15 Jahren so. Hab auch gedacht, entweder bringt etwas oder nicht... Hab nichts zu verlieren... Viel Erfolg!

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 01 Nov 2019 18:24:41 GMT

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

---

Hallo Nordlicht, ja - wenn ich den Deckel mit den Pulvern öffne, muss ich schon würgen.  
Richtig ekelhaft... Steige um auf Kapseln... Viel Erfolg!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ally77](#) on Fri, 01 Nov 2019 23:10:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ponyfranse, ich kenn dich noch. Bin auch ein alter Hase und leider aktuell mal wieder HAgeplagt. Wahnsinn, wie es bei dir wirkt! Vielen Dank für den Tipp, ich nehme Kurkuma und Gerstengras seit Dienstag ein und bin sehr gespannt, ob bzw was sich tut.

Ich würde mich freuen, wenn du uns auf dem Laufenden hältst!

Viele Grüße  
Ally

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Nordlicht34](#) on Sat, 02 Nov 2019 09:51:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich würde mich auch sehr über Erfahrungsberichte von dir/euch freuen. Vielleicht kann man sich ja so auch gegenseitig etwas motivieren, das sehr gewöhnungsbedürftige Zeug zu trinken :p

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Nicola](#) on Sat, 02 Nov 2019 19:00:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, ich bin jetzt eine Woche dabei. Bei den Haaren hat sich natürlich noch nix getan. Ich habe mehr Blähungen als sonst und manchmal so ein Völlegefühl :lol:  
Ja, das Zeug schmeckt jetzt nicht sehr lecker aber mit etwas warmen Wasser geht das dann schon runter. Ich nehme es meist am späten Nachmittag, weil die Blähungen mich sonst auf der Arbeit nerven.  
Werde weiter berichten...

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Bambieyes](#) on Sun, 10 Nov 2019 15:31:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ponyfranse,

ich habe mich aufgrund deines Beitrags hier angemeldet, habe ansonsten still mitgelesen. Ich bin 26 und habe seit meinem 20. Lebensjahr erblich bedingten Haarausfall. Vieles habe ich bisher ausprobiert und verwende aktuell seit zwei Jahren Eil Cranell. Dies hat bislang auch immer gut funktioniert, sehe aber seit einigen Wochen eine stärkere Lichtung auf dem Oberkopf - das frustriert mich sehr. Ich trinke seit zwei Wochen die Goldene Milch und habe dann deinen Thread entdeckt. Ich freue mich sehr für dich, dass es bei dir funktioniert und hoffe ebenfalls, dass es bei mir für Besserung sorgen wird.

LG,

Bambieyes

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Mon, 11 Nov 2019 13:53:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi zusammen,

Das ist ja wirklich ein toller Erfolg. Vielleicht unterstützt das Kurkuma + Gerstengras irgendwie das Minox. Warum genau, kein Plan. Man müsste mal gucken, ob es vll irgendwie DHT hemmt oder so.

Habs mir jetzt auch mal bestellt und werde es ausprobieren. Habe mir im Ausland nun auch Finasterid bestellt, das ich tropisch anwenden werde.

Wenn das alles nichts bringt, muss ich vll doch nochmal Richtung Minox denken oder ein Antiandrogen dazu nehmen. Mal schauen.

Wäre schön, wenn wir uns alle weiter austauschen könnten.

LG  
Harley

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Binne](#) on Sun, 17 Nov 2019 11:42:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Ponyfranse,

schön, von dir mal wieder zu lesen!  
.. und dann so tolle Neuigkeiten!

ich bin auch nur noch ganz ganz selten hier im Forum, habe meinen HA mittlerweile akzeptiert, verwende eifrig Toppik und Minox ( seit fast 4 Jahren nun auch schon und traue es mich nicht, es abzusetzen)

Habe sogar auch immer mal wieder Neuwuchs, aber auch ganz viel Ausfall, vor allem an der Stirn vorne kann man echt durchschauen ohne Toppik...



Ich habe vor einiger Zeit durch Zufall eine "Myra" im Netz gefunden, die aufgrund einer Darmkrankheit Kurkuma und Gerstengras einnimmt und las da auch von der Wirkung auf Haare. Daraufhin hatte ich mir auch zwei RIIIIIIESEN Beutel bestellt ( sie hatte etwas verlinkt) , aber leider nur ca 3 Wochen durchgehalten, weil ich auch so würgen musste :lol:  
Das Gerstengras habe ich neulich sogar in einem Aufräumwahn weggeworfen n :uhoh: ( obwohl es ja nicht so günstig ist), aber nun fange ich wieder damit an!!!

Habe mir nun Gerstengraskapseln bestellt und werde die in Jogurt oder so stopfen, weil ich befürchte, die stinken auch , so oder so 8o  
Kurkuma solo kann man gut trinken!  
Habe gelesen, dass es wichtig sein soll, immer Pfeffer und einen Schuss Öl dazugeben, aber bei dir hat es ja auch so gewirkt , oder?  
Echt toll, was du für Babyhaare vorne bekommen hast!

Wenn damit der grausame Sommerhaarausfall ausbliebe ( da verliere ich bis 1000 Haare täglich), das wäre der Hit!!

Wir bleiben am Ball!

Fühl dich gedrückt!

Binne

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Sun, 17 Nov 2019 17:14:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich trinke seit zwei Tagen Gerstengras, kurkuma, Pfeffer und Öl in Mandelmilch und finde es vom Geschmack her gar nicht so schlecht. Das Gerstengras riecht wie Trockenfutter von Meerschweinchen, also gar nicht übel. Habe beides in Bio Qualität gekauft. Sicher ist sicher. Öl und Pfeffer soll man dazu nehmen, da es die Bioverfügbarkeit des Kurkuma erhöht. Ansonsten kann davon viel vom Körper nicht aufgenommen werden. Am besten nimmt man einen Viertelteelöffel schwarzen Pfeffer. Das Piperin sorgt für eine 20fache Steigerung der Bioverfügbarkeit.

Zusätzlich habe ich wieder mit Nachtkerzenöl angefangen, da das bei meinem Zyklus auch immer für geholfen hat und mein PMS gemildert hat.

Topisch werde ich jetzt Zink plus B6 anfangen und wenn meine Finasterid Tabletten da sind, dies auch jedem zweiten abend. Zusätzlich noch Ketoconazol wie im Männerfoeum beschrieben. Hoffe, dass es was bringen wird. Werde versuchen es 6 Monate durchzuziehen. Wenn das alles nix bringt, dann versuche ich mal Spironolacton von nem Arzt zu bekommen. Meine Front ist auch deutlich lichter geworden und meine GHE auch. Das geht jetzt gar nicht mehr klar. Aber vll krieg ich ja auch ein bisl Neuwuchs.

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Tue, 19 Nov 2019 11:03:15 GMT

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

---

Hallo zusammen,  
ich hab da mal eine Frage an die te: Ich bin ja jetzt die 4 Woche dabei mit der goldenen Milch und habe heute ultra viele Haare beim Waschen und Föhnen gelassen. Kann es sein, dass es eine Anfangsverschlechterung gibt, respektive hast du bei dir soetwas beobachtet? Vielleicht ist es ja auch Zufall. Ich kann mir auch an der Front ständig kurze Haare rausziehen, die rieseln dann einfach so weg :cry:

Naja, ich bleib aber auf alle Fälle dabei. Ab wann fielen denn bei dir weniger Haare aus?

Bussies

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Bambieyes](#) on Tue, 19 Nov 2019 20:56:31 GMT

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

---

Huhu Nicola,

Das selbe Problem beobachte ich auch aktuell bei mir aber ich wusste vorher darüber Bescheid, dass dies eintreten könnte. Nun heißt es abzuwarten und zu hoffen, dass es sich schnell bessert.

Lg

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Wed, 20 Nov 2019 10:59:20 GMT

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

---

Huhuu Bambie,

ah gut, dann bleiben wir mal gelassen und schauen was weiter wird. Danke für deine Antwort :thumbup:

LG

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Fri, 27 Dec 2019 16:20:58 GMT

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

---

Hallo,

ich hoffe ihr hattet alle schöne Feiertage.

Ich will kurz posten, was sich bei mir getan hat: Ich trinke die goldene Milch jetzt seit 9 Wochen. Meine Wimpern sind definitiv dichter, länger und dunkler geworden. Das wird mir auch von

anderen bestätigt. Ausserdem fallen weniger Haare beim Kämmen aus; es liegen weniger im Waschbecken und weniger am Fußboden. Schneller wachsen die Haare nicht und Neuwuchs habe ich noch nicht großartig bemerkt, bleibe aber dran.

Grüße von Nicola und guten Rutsch!! :o

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Binne](#) on Sun, 29 Dec 2019 17:59:00 GMT

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

---

....schön, dass bei dir der HA weniger wurde!

Ich nehme nun seit ca 6 Wochen die goldene Milch zu mir und merke seit 3 Tagen eine deutliche

dem ich zumindest keinen verstärkten Ausfall hatte...

Naja, ich bleibe weiter dran....

Liebe Grüße an alle!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Sun, 29 Dec 2019 18:53:23 GMT

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

---

Liebe Binne,

ja den vermehrten Haarausfall hatte ich auch, so nach 4 oder 5 Wochen ging es los. jetzt ist er aber seit ca 10 Tagen viel weniger geworden und ich hoffe es bleibt so.

Ich drücke dir die Daumen, dass es sich bei dir schnell wieder gibt.

LG

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Binne](#) on Sun, 29 Dec 2019 20:25:15 GMT

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

---

Es ist zumindest ein Zeichen dafür, dass sich was tut und die Pulverchen und Kapseln anscheinend wirklich in den Hormonhaushalt eingreifen. Erstaunlich!

Danke für deine schnelle Rückmeldung!

LG

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Nilufar1](#) on Thu, 02 Jan 2020 23:01:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ponyfranse,

schön von dir zu lesen. Ich habe deine Antwort in meinem Thread leider erst jetzt gesehen.

Ich hatte auch eine zeitlang Kurkuma und Gerstengras getrunken, allerdings bekam ich davon so eine unbeschreibliche Müdigkeit das kann sich keiner vorstellen. Mir hat mein Körper geschmerzt vor müdigkeit. Ich hatte es trotzdem über 2 Monate ausgehalten, leider ohne Besserung, sodass ich es abgesetzt habe und meine Schilddrüse Tabletten erhöhen musste.

Vor 3 Wochen habe ich wieder einen Start gewagt, allerdings merke ich wieder das ich schlapper bin als vorher.

Habe angst es weiterzunehmen und will es aber auch nicht absetzen.  
Was meinst du? :(

Drücke euch allen die Daumen!!!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Nanne2018](#) on Mon, 06 Jan 2020 10:40:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich habe ganz fasziniert diesen Strang gelesen und bin natürlich "angefixt".  
Da die ersten Beiträge schon etwas älter sind, wäre es ja toll, wenn die User noch einmal schreiben könnten, wie es ihnen nach längerer Einnahmedauer geht.  
Mich würde das brennend interessieren :p  
Ich habe noch eine Frage an alle aktiven Benutzer:  
Mischt ihr alle Curcuma mit Pfeffer und Öl? Die TE mischt ja anscheinend nicht und hat Erfolg.  
LG Nanne

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Vasilena69](#) on Mon, 06 Jan 2020 14:34:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich trinke die goldene Milch regelmäßig seit Ende Oktober (Kurkuma, Gerstengraspulver, Pfeffer mit O Saft). Noch sehe ich keine Verbesserung des Haarzustands. Eventuell würde ich sagen, dass mir etwas weniger Haare ausfallen aber mehr Haare habe ich nicht. Trotzdem mache ich weiter, vielleicht noch 3-4 Monate.

LG

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nanne2018](#) on Mon, 06 Jan 2020 15:05:56 GMT

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

---

Vasilena69 schrieb am Mon, 06 January 2020 15:34Ich trinke die goldene Milch regelmäßig seit Ende Oktober (Kurkuma, Gerstengraspulver, Pfeffer mit O Saft). Noch sehe ich keine Verbesserung des Haarzustands. Eventuell würde ich sagen, dass mir etwas weniger Haare ausfallen aber mehr Haare habe ich nicht. Trotzdem mache ich weiter, vielleicht noch 3-4 Monate.  
LG

Hallo Vasilena69,

ich danke Dir für Deine Antwort. Das macht mir ja Mut. Soeben habe ich mir die Pulver bestellt und bin nur nicht nur auf den Geschmack, sondern auch auf die Wirkung gespannt. Ich drücke Dir fest die Daumen, dass die Wirkung bei Dir eintritt. Wahrscheinlich hast Du recht und man muss es als Langzeitprojekt betrachten :) :d

LG

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Milena](#) on Mon, 06 Jan 2020 18:30:57 GMT

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

---

Hallo,

Ich bin seit dem 09.11. dabei.

Bisher kann ich noch keine Veränderung feststellen.

Werde weiterhin berichten :nod:

VG Milena

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nanne2018](#) on Wed, 08 Jan 2020 11:02:24 GMT

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

---

Ich habe heute mein erstes Glas von Gerstengras/Kurkuma getrunken. Ich sag mal so ... es gibt bestimmt bessere Geschmacksrichtungen (z.B. Schockladen-Eis oder Marzipantorte :lol: Aber soooo schlimm fand ich es nicht.

Von einer TCM Ärztin hab ich gegen meinen Haarausfall mal eine Kräuter-Mischung bekommen. Die war viel schlimmer vom Geschmack. Gebracht hat es zudem auch nichts.

Es wäre toll, wenn wir uns hier weiter über die Erfolge oder Misserfolge austauschen könnten. So kann man sich vielleicht gegenseitig motivieren.

LG Nanne

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Milena](#) on Sat, 11 Jan 2020 06:55:42 GMT

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

---

Hallo :|

Heute seit 9 Wochen nehme ich die goldene Milch.

Seit Montag also diese Woche hab ich ca das doppelte bzw. dreifache an HA als vorher.

Weiß gerade nicht weiter der schlechte Gesamtstatus hat seinen Höhepunkt erreicht. Habe das Gefühl einer juckenden kribbelnden Kopfhaut. Oder das Wetter ist für Januar einfach zu warm. Je wärmer umso mehr HA. :blush:VG Milena

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Nicola](#) on Sat, 11 Jan 2020 18:04:25 GMT

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

---

Liebe Milena,

das Phänomen mit dem vermehrten Haarausfall haben ja mehrere hier. Bei mir kam es nach 4 oder 5 Wochen, bei anderen nach 6 Wochen. Ist wohl bei jedem etwas anders und hängt sicher auch vom allgemeinen Haarwachstum ab. Ich habe heute mal überlegt: Alle Haare die am Anfang der Einnahme schon in der Telogenphase waren werden ohnehin in den nächsten 4- 6 Monaten noch ausfallen (plus minus ein paar Wochen). Wenn du also jetzt 9 wochen dabei bist müsstest du spätestens in 3,5 Monaten, das wäre dann so mitte April , eine deutliche Besserung bemerken, was die Menge der ausfallenden Haare angeht. Vielleicht ist die telogene Ausfallrate bei dir gerade an ihrem Höhepunkt angelangt. Wenn du im April keine deutliche Besserung bemerkt hast (und eigentlich müsstest du dann auch schon ein paar neue Härchen sehen können) kannst du das Experiment wieder beenden, weil es dann wohl auf deine Haare wenig bis keinen Effekt hat. Das ist natürlich nur meine Theorie und ohne Gewähr ;)

Ich hatte heute nach der Haarwäsche übrigens auch wieder mehr Haare im Sieb als mir lieb ist, und kann mir immernoch hier und da ganz leicht kurze Haare an Stirn und Schläfen rausziehen :cry: Trotzdem denke ich nicht, dass hier schon das letzte Wort zur Wirksamkeit gesprochen ist.

LG und nur Mut,

Nicola

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 13 Jan 2020 11:53:49 GMT

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

---

Hey, ich wollte mich auch nochmal bei Euch melden...

Ich nehm die Milch ja jetzt konstant seit Juni '19 -

Ich hatte ja einen mega Erfolg damit; aber jetzt tut sich auch nichts mehr.

Was heisst, es tut sich nichts mehr - es wird jetzt halt nicht noch besser, als es

eh schon geworden ist... Ich kann den Zustand so halten. Kaum Haarausfall, moderaten

---

Neuwuchs.  
ich bin glücklich & werd sie weiternehmen...  
Haltet durch - von heute auf morgen sieht man auch keine Erfolge!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2020 08:14:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kurzes Update auch von mir:

Nehme die Goldene Milch mit Gerstengraskapseln seit Ende Nov,  
hatte zwischendurch nach ca 3 Wochen für etwa 4 Wochen verstärkt Haarausfall,  
seitdem habe ich Ruhe und es scheint so,als ob sogar einige Haare an der Stirn wieder wachsen  
würden, da ich da einige kurze Strähnchen habe!!

Ergänzend nehme ich seit ein paar Wochen noch hochdosiert Fischöl ( Omega 3) und wilde  
Braunhirse dazu. Das hat einen anderen Hintergrund, schadet aber auch den Haaren nicht,  
zumal ich nun in einem anderen Beitrag von der positiven Wirkung von Fischöl auf HA las.

Ich werde diese Kombi weiter nehmen, die Wahrheit zeigt sich dann im Sommer, wenn der  
gruselige MörderAusfall kommt....oder nicht?!

Kurkuma mit Wasser kann ich allerdings nicht mehr zu mir nehmen, ich muss es mit Osaft  
mischen, sonst breche ich alles wieder raus ( schon passiert) ...

LG!

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Mon, 23 Mar 2020 20:19:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme es seit Dezember und bei mir werden die Haare ab der Stirn länger und gefühlt  
auch mehr. Ich hatte mit nichts vorher diesen Effekt. Werde es weiter nehmen.  
Kleiner Tipp..... Löst es in Mandelmilch auf. Darin schmeckt es nicht schlecht.

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [natka35](#) on Mon, 23 Mar 2020 21:59:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, danke für deine Rückmeldung. Ich überlege auch gerade damit anzufangen;) )  
Es gibt eine fertige "Goldene Milch" Mischung in Amazon, da ist kein Gerstengras dabei. Wie  
machst du das? Kannst du mir bitte in PN schreiben, was genau du kaufst?

Danke vorab:)

LG, Nata

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 03 Apr 2021 17:27:03 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben, wieder ist etwas Zeit verstrichen & ich wollte mal wissen, ob ihr noch fleissig am Ball seid & die weiterhin die goldene Milch trinkt? Ich ja, bin allerdings umgestiegen von Pulver auf Kapseln, habe Regaine komplett abgesetzt (schlagartig, ohne Shedding) & bin weiterhin sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Natürlich habe ich nicht so dichtes Haar, wie "normal", aber ich brauche weder Haarfasern noch einen Seitenscheitel zum kaschieren tragen. Gelegentliche Haarausfall Wochen gibts weiterhin, allerdings so harmlos, dass man das vernachlässigen kann. Vielleicht gibt das der ein oder anderen Betroffenen etwas Mut. Liebe Grüße und Frohe Ostern, Eure Franse

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [Vasilena69](#) on Tue, 06 Apr 2021 16:16:26 GMT

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

---

Liebe Ponyfranse,

danke, dass du mit guten Nachrichten Hoffnung ins Forum bringst.

Ich habe für meine Seite den Kampf aufgegeben und trage seit einem Jahr meinen Topper. Mit dieser Lösung bin ich soweit zufrieden, nach über 30 Jahren erfolgloser Suche (bin 50) war mir einfach genug.

Leider hat sich bei mir ein neues Problem eröffnet, da meine Tochter die gleiche Sch... geerbt hat und es wird immer offensichtlicher. Es tut so weh, man muss manchmal echt mit dem Schicksal hadern. :frown:

Ich wollte dich fragen, wie viele Kapseln du täglich einnimmst und ob du mit einem Hersteller besonders zufrieden bist?

Außerdem möchte ich wissen, ob du generell mit der Zeit eine Verbesserung der Haardichte feststellen kannst oder konntest du den bestehenden Haarstatus erhalten?

Sonnige Grüße

Vasilena

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch

Posted by [feuerzweg](#) on Thu, 08 Apr 2021 20:30:22 GMT

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

---



Hallo zusammen,

ich nehme die goldene Milch jetzt seit 3 Wochen und hab seit 1-2 Wochen immer mehr Pickel. Ich versteh gar nicht, wo die alle herkommen. :-S  
Kennt das jemand? Kann das an der g.M. liegen?

Liebe Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 20 Apr 2021 13:25:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
Pickel hatte ich auch - ohne Ende - sogar auf dem Rücken. Das könnte eine Erstverschlechterung sein bzw. eine "Entgiftung" - das müsste bald besser werden...

Lies Dich mal im Internet ein - "Myra Snöflinga + Goldene Milch" - bei ihr findest Du alle wichtigen Infos,  
die Du brauchst... Grüße, Franse

---

---

Subject: Aw: Goldene Milch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 20 Apr 2021 13:33:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Vasilena und @natka und @Feuerzweg  
hab Euch ne persönliche Nachricht geschickt...

--

Bitte lest Euch alle selbst ein; ich bin kein Arzt & kann schlecht "Ratschläge geben"  
Werde mit persönlichen Nachrichten überschwemmt :) Ich teile hier nur meine eigenen Erfahrungen! Ich weiß, dass man sich als Betroffene an jeden Strohalm klammert...

Meine Infos habe ich alle selbst bei "Myra Snöflinga" er-googelt-

Ich nehme aktuell 5x Kurkuma und 4x Gerstengras Kapseln pro Tag.  
Das ist meine persönliche "Dosis" - zu viel Gerstengras erzeugt bei mir Magen/Darmprobleme...  
Jeder reagiert unterschiedlich...

und JA! ich kann den Status halten. Ich habe keine Löwenmähne, die lichten Stellen sind aber weitgehend zugewachsen - für mich zufriedenstellend - ich brauche kein Haarpuder mehr.

Ihr könnt auch nicht nach 3 Wochen Erfolge erwarten; auch das lese ich total oft...

Habt Geduld!

Liebe Grüße & viel Erfolg  
Franse

---