

Hallo Leute,

Ich bin 16 Jahre alt, Männlich, und leide laut Schulmedizin an erblich bedingten Haarausfall.

Ich beginne mit meinen Ursachen. Ursachenfindung ist Eigeninitiative.

- Stress
- Negatives Denken
- Chronischen Mangel an Vitamin C (für Eisenaufnahme), Eisen, Kerstin, Zink, Kupfer, B-Vitamine (2, 5, 6, 12 etc), Folsäure, Silicium, Selen, Vitamin A, Vitamin H, Vitamin K, Vitamin F (Omega-3 Fettsäuren), Vitamin E
- bin jedoch nur auf Eisen, Zink und Vitamin H getestet worden. Extremer Mangel, bin dann zum Hausarzt geschickt worden, welcher mir mitteilte dass das böse hätte enden können.
- Bewegungsmangel
- Verlust wichtiger Menschen
- Pflegeprodukte

Ich war einst mal ein Glücklicher junger Mensch, ich hatte viele Freunde, war beliebt, sportlich aktiv - hatte gute Noten (1,5 - Hauptschule - nichts besonderes). Meine Ernährung zu dieser Zeit, war gesünder, aber auch Obst frei. Gemüse lediglich Kartoffeln und Karotten (letzteres täglich)

Doch das alles hat sich geändert, als ich auf eine andere Schule gewechselt bin. Ich habe viele Freunde verloren, auch Freunde die ich seit 6 Jahren kannte, und sogar mein Nachbarn, mit dem ich gespielt hatte seit dem ich drei war... der Schulwechsel (Realschule) bekam mir nicht. Ich war nicht mehr beliebt, hatte nur wenige Freunde... bewegte mich garnicht mehr (privat), (ich bin nicht dick, eigentlich schon immer untergewichtig - 1,80 - 58kg).

Ich war bei vielen Hautärzten, und alle sagten Sie mir "erblich bedingter Haarausfall", "Haarausfall hat nichts mit Ernährung zu tun"... auch bei einem befreundeten Hautarzt.

Beim Hausarzt hab ich mein Blut checken lassen, auf Empfehlung einer Freundin.

(Ergebnis siehe oben).

- mein Haarausfall ist nicht erblich bedingt. Heutzutage begrüße ich den einst guten Familien Freund mit dem Mittelfinger, unser alter Hautarzt, ihn hatte ich ein Schredding zu verdanken, und nicht nur das. Minoxidil. Nebenwirkungen -> Brustvergrößerung? okay, das ist jetzt alles weg. (Auch dazu meine Geschichte: besuch beim Chirurgen: 2:1 das es vermutlich Krebs ist, bzw. das Baumaterial. Ich werd nicht um eine Operation rumkommen... - ich habe viel im Internet gelesen, Selbstheilung, Naturheilkunde. - Autosuggestion und Visualisierung (+ Lapacho Tee) hat meine einseitige Deformierung und einen beschädigten Zahn repariert. Ohne Narbe vom Chirurgen, oder Amalgam Zahnfüllung.)

Mein Weg der Heilung, der Weg zu einen anderen Ich

- Ich hab meine Ernährung umgestellt, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn, Frühstücksmüsli mit 7 Getreidesorten, dazu Hirsebrei und Bananen, etc... eigentlich das was man immer zu sagen pflegt: ausgewogene Ernährung. Ich achte auf meine 8 Obst/Gemüse a day. Und besonders auf Karotten und Äpfel, Karotten dem Zink und Eisen wegen, die Äpfel dem Vitamin C wegen (Äpfel ess ich mehr als 4 am Tag, die Zählen nicht zu den 80/g a day) etc. Ich trinke genauso am Wochenende Alkohol, kipp mich aber nicht weg, und Sorge dafür das ich den Vitamin verlust am nächsten Tag durch reichlich Obst wieder "gut mach". Ich nehm als Nahrungsergänzung Bierhefe, aber nur zur Ergänzung und dem Aminosäuren wegen.

- Ich werde von vielen Menschen gefragt, was für ein Shampoo ich hab, welche Body Lotion ich verwende, ob ich ins Solarium gehe. Meine Haare sind Wahnsinn, sie fetten nicht, strahlen sie sind einfach ein Traum! Das selbe mit meiner Haut, ich bin im Winter dunkel braun, obwohl ich mich nie bräune... sie ist geschmeidigt, weich was Vitamine alles machen!

Damals, hab ich täglich meine Haare gewaschen, geduscht, mit body lotion eingecremt. Aber mal echt:

Silikon-Shampoo's, Body Lotion die eigentlich nur aus chemie besteht... was bringt das? Eine verklebte Kopfhaut, ein Öl-Film auf der Haut, der sie nicht atmen lässt... Zahnpasta mit Zucker und PEG, lol - das hab ich nicht mehr nötig.

Ich hab das Gefühl das hört sich alles nach Werbung oder zu schön an... aber das ist mein Ernst. Ernährung ist der Königsweg. Und selbst alle die jetzt sagen, Nebenwirkungen hin oder her, Finansterid ist einfacher: all denen rat ich Soja, soll angeblich die selbe Wirkung haben, nur ohne Nebenwirkungen (ich weiß es nicht, ich halt ja nichts von der Schulmedizin, durch zufall entdeckt... dass DHT den Haarwurzeln schädigt, ich behaupte ja das Schulmedizin Symptomunterdrückung ist, und die Haarwurzeln kaputt gehn durch Nährstoff Not.

(Ich möchte hier auch schnell noch was zur Übersäuerungstheorie sagen: Sie funktioniert, aber nur, weil die Menschen auf einmal unmengen an Vitalstoffreichen Lebensmittel konsumiert, possitiver Denkt, Sport betreibt, sich nicht jeden abend vollkippen etc... - letztendlich aber auch nur eine böse Industrie. Einst hatten Heilpraktiker nicht "Übersäuerung" bei jeder Krankheit geschrien, sondern Vitaminmangel. Doch Zeiten ändern sich, Geld regiert die Welt.

(Edit: Übersäuerung entsteht nicht alleine durch zusaure Ernährung, Naturvölker haben sogar meist eine 70/40 Saure/basische Ernährung, hab ich festgestellt, Stress, Bewegungsmangel,... kann den Säure/BasenHaushalt genauso kippen..., glückliche Gedanken etc wirken basisch)

Macht euch mal ernsthaft Gedanken, ob ihr euch Gesund ernährt? Ja? Ich wette nicht. Wie deckt ihr alle Vitamine die euer Körper braucht? Kennt ihr überhaupt alle?

- Körperpflege

Ich wasch meine Haare nur noch alle 3-7 Tage mit Lavaerde
Täglich meinen Körper mit einen Axe-Shampoo, die Haare spül ich täglich mit Wasser, reicht - sie fetten nicht mehr. (Googlet mal nach DDR'ler und dessen Körperpflege - keine Seife!

Keine Haarprobleme keine fettigen Haare...)

So und jetzt mal an all die Zweifler: Wer bezahlt Studien? Die Pharmaindustrie, die Kosmetikindustrie, die Lebensmittelindustrie.

- die ersten zwei haben NICHTS VON GESUNDEN MENSCHEN. Die Kosmetikindustrie würde kein Geld verdienen, wenn wir unseren Körper nicht voller Scheiße tag für tag klatschen. Selbe mit der Pharmaindustrie, an gesunden Menschen wird man keine Tabletten los, nein - die brauchen sowas nicht.

Beispiele von interessanten Studien:

Die Obst und Gemüseindustrie lässt eine Studie erstellen, die zeigt das Raucher mehr obst und Gemüse brauchen, und das Passivraucher durch eine halbe Stunde passiv rauchen ihren Körper einen so gravierenden Vitaminverlust zuführen, das es ein ganzer Korb Obst nicht richten würde.

Dioxin Skandal: Die "normale" Lebensmittelindustrie lässt mal eben die Bio-Eier und Bio-Fleischprodukte testen: Bio-Produkte enthalten "normalerweise" wesentlich mehr Dioxin-Belastung als nicht Bio-Produkte

Anderes Beispiel:

Was macht ihr wenn euch irgendein Vertreter anruft? Ihr legt auf, warum, WEIL ER NUR EUER GELD WILL.

...

- Stress. Ich hab mir immer Dinge, hauptsächlich für die Schule, vorgenommen, und sie solange aufgeschoben bis ich Stress hatte. Den Supergau hatte es erreicht, als ich eine Nacht durchgezockt hatte, heimlich, und am nächsten Tag Schulaufgabe schrieb: mir wurde es kurz vor ende der Schulaufgabe schwarz vor den Augen. Ich hab mich so reingestresst, aber ich konnte die Fragen nicht beantworten, ich wusste nichts mehr... Zurückgedacht an die Hauptschule, dort kannte ich das nicht. Stress... wayne. Ich hab einfach eine Woche vorher immer gelernt, nur ein paar minuten vor dem Bett gehen, Ich kann mir sehr gut dinge Merken... aber unter stress...

- Negatives Denken: dazu brauch ich nichts sagen, nur so viel: wenn ich von vornerein etwas angehe mit der Einstellung:

"das klappt nicht"

"ich kann das nicht"

- klappt das auch nicht.

- Bewegungsmangel

Ich fahre jetzt wieder Skateboard, Longboard, BMX und Mountainbike einwenig mit mein 2. Rat.

Ja, meine Eltern haben meine Veränderung unterstützt.

Eigentlich bin ich jetzt wieder so wie früher, glücklich, beliebt, gut in der Schule (mein Schulabschluss wird unter 2,0), ich hab Berufliche Ziele anvisiert, ich bin einfach anders. Ich leide nicht mehr unter meiner Lebensweise.

Ich habe damals die Ernährungsweise von Glatzenträger und Haarschönlingen beobachtet, und die Punkte die da oben stehn, Stress, Falsche Ernährung, Bewegungsmangel etc - traf auf jeden zu.

Eins der Dinge die mich damals sehr verärgert hatte, ist: JEDER HAT DIE LÖSUNG; ABER WILL GELD DAFÜR.

- ich hab mir damals geschworen das ich eine Informationsplattform machen werde, gratis, ohne Shop oder Partnerlinks. Einfach nur INFORMATIONEN.

Damit hab ich schon begonnen, mit Informationen zu Finasterid, Minoxidil, Nahrungsergänzung, Ernährung, Körperpflege Dokumente zuverfassen... ich habe geplant, eine Plattform zu bauen, die aufklärt. Eine Website, die gratis ist, die nichts kostet, die nichts verkaufen will... (ich beherrsche HTML, CSS 3.0, Java Script, PHP, Obj-C, programmieren kann ich daher =)) aber, ich werde damit frühestens in 6-7 Monaten fertig sein, bzw., muss damit jetzt erst mal pause machen, da ich mich jetzt richtung Abschlussprüfung bewege.

Aber: das ist meine Erfahrung, gibt es noch mehr Menschen, die durch eine Lebensänderung ihre Haare und Lebenslust, somit Lebensqualität zurück bekommen haben, welche die die Schulmedizin abgeschrieben haben? Oder bin ich eine Seltenheit.

Zu Schluss noch: Wie war das damals mit: Schokolade und fettiges Essen führt nicht zu Pickeln. -> eine Studie hat es bewiesen, 40 Jahre später wissen wir. Die Studie gesponsert von der Lebensmittelindustrie, ist fehlerhaft.

Thomas
