Subject: Haare sprießen wieder

Posted by [fake](#) on Tue, 10 Sep 2013 23:21:32 GMT

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

Ich wollte euch hier schildern wie ich durch meine Ernährungsumstellung wieder kräftigere Haare und mehr Haardichte bekommen habe. Ich wurde von Freunden darauf angesprochen, dass ich wieder dichtere Haare hätte und ob ich eine Haartransplantation gemacht hätte.

Ich konnte mir dies auch nur durch meine Ernährungsumstellung erklären.
Erstmal zur Info an alle: Ich habe kein diffusen Haarausfall oder so sondern schon erblich veranlagten.

Seit etwas mehr als 4 Wochen versuche ich mich richtig gesund zu ernähren. Hab Kohlenhydrate drastisch runtergesenkt und mache mir jeden Tag so ein Salat und esse davon eine beträchtliche Menge.

Folgende Zutaten benutze ich dabei:

3 Gläser Couscous (gekocht und dem Salat beigemischt)
3 Gläser grüne Linsen (gekocht und dem Salat beigemischt)
1 Bündel Petersilie
1 Bündel Dill
1 Bündel frische Zwiebeln
1 Dose Mais
1 Dose Paprika
6-7 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Salz
1 gepresste Zitrone

Die Menge die sich daraus ergibt reicht für mich ca. für 2-3 Tage

Wie schon gesagt ich kann mir das auch nicht erklären, weil ich Finasterid und Minoxidil schon länger abgesetzt habe ca. 8 Monate. Deswegen ist meine Annahme, dass der Haarwuchs was mit der Ernährungsumstellung direkt zu tun hat.

Vielleicht kann ein Ernährungswissenschaftler oder Chemiker unter uns hier grad mal das Thema aufgreifen und mir sagen welche Mineralstoffe bzw. sekundären Pflanzenstoffe hier sich evtl. besonders Gut auf Haare und Haut auswirken.

Vielleicht kann ich jemanden dazu animieren hier ebenfalls diese gesunde Lebensweise aufzugreifen um zu dokumentieren ob dies nur bei mir anschlägt. Ich weiß es nicht. Ich mein ein Versuch ist es wert. Man tut was für seine Gesundheit, schont sein Geldbeutel, wird satt und die Haare sprießen wieder (zumindest bei mir) kann mir zwar nicht erklären warum aber wie schon gesagt wenn ich vorher und nachher vergleiche hat sich nur die Ernährung bei mir geändert. Nehme wie schon gesagt seit fast 8 Monaten kein Finasterid und auch benutze auch kein Minoxidil mehr.

Hoffe auf sinnvolle Beiträge von euch.

Vielen Dank

Wünsche allen eine Gute Nacht !