

---

Subject: Tipps gegen Haarausfall

Posted by [Radu](#) on Wed, 21 Apr 2021 11:59:47 GMT

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

---

ich beschäftige mich seit Jahren mit dem Thema und wollte die Erkenntnisse und Erfahrungen die ich gemacht habe mit euch teilen - vielleicht helfen die dem einen oder anderem.

1. Es ist normal 50-100 Haare am Tag zu verlieren (laut der Amerikanischen Gesellschaft der Dermatologie)
2. Habe auf eigener Haut gespürt wie die Haare anfangen zu flüchten vor bzw nach Prüfungen - wegen dem Stress. Dieser Haarausfall ist reversibel, paar Wochen später wachsen die Haare nach - also kein Grund euch zusätzlich zu stressen.
3. Rauchen, Alkohol, Sonne oder zu enge Mützen können den Haarausfall beschleunigen
4. Laut der dermatologischen Leitlinie ist Minoxidil der wirksamste topisch applizierte Wirkstoff gegen Haarausfall (leider bringt es nicht jedem von uns was - nur ca 60% der Menschen berichten über einer Besserung) <- ich habe es auch probiert und mir hat es leider nichts gebracht Sad

Das sind erstmal die wichtigsten Sachen die ihr machen könnt - falls die euch interessant klingen und weitere hören wollt, gibt meinem Video eine Chance, habe ich letztens gedreht und auf youtube gepostet (ja.. natürlich ist in diesem Post auch bisschen Werbung für das Video, aber wenn es euch hilft, warum nicht)

-> <https://www.youtube.com/watch?v=qhpXIYQN7il>

Liebe Grüße,

---

### File Attachments

1) [HAARAUSFALL-5.jpg](#), downloaded 366 times

