

---

Subject: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:17:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe keine Lust mehr noch länger auf Resultate zu warten.  
Deshalb geb ich nochmal vollgas und hab das letzte mal ne Menge Geld in die Hand genommen (ca 1500 Euro) für NEM`s und Topics und Geräte (Microcurrent, Violet Ray, E-Derma Stamp).  
(Kein Fin und Minox Produkte)  
Am 8ten August fang ich an und end Termin ist 8 Oktober. Falls ich bis dahin nicht mindesten 80 -90% volles Haar erreicht habe gebe ich endgültig auf.

Das ganze werde ich jede Woche Dokumentieren und in diesem Thread den Fortschritt publizieren

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [JimmyT](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:20:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Thu, 30 July 2015 20:17  
gebe ich endgültig auf.

Ich hoffe du beziehst das nur auf die Behandlung!?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:24:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1.500 Euro? Das Geld hättest Dir sparen können.  
Eine geistige Heilung durchs Unterbewusstsein und/oder Sperma topisch würden Dich keinen Cent kosten.  
Falls beides nicht helfen sollte (was ich mir kaum vorstellen kann), dann werden Deine teuren Produkte erst recht nicht helfen.  
Investier das Geld lieber gleich in eine HT.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:47:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 30 July 2015 20:24:1.500 Euro? Das Geld hättest Dir sparen können.  
Eine geistige Heilung durchs Unterbewusstsein und/oder Sperma topisch würden Dich keinen Cent kosten.

Genau sags ihm!  
Spar dir das Geld

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 30 Jul 2015 18:57:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null

Seh kein Resultat bei dir. Darum nehm ich wohl als letztes Ratschläge von dir an

JimmyT

Nein dann ist endgültig Schluss.

Ich werde kein Kosmetisches Produkt benutzen sondern ein "richtiges" Meso Serum das via Derma Stamp eindringt und verschiedene Wachstumsfaktoren und vieles weitere beinhaltet. Die Ergebnisse sind Phänomenal.

Falls das bei mir nicht wirkt ist es ne andere Ursache bei mir als AGA (Hatte eine Bestrahlung vom Kopf als präventive Massnahme zur vorherigen Leukämie als ich noch ein Teenager war)

---

### File Attachments

1) [Anfang.JPG](#), downloaded 6625 times



2) [Nach 3 Monaten.JPG](#), downloaded 6808 times



Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [wennichdaswuesste](#) on Thu, 30 Jul 2015 19:03:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1500€ für irgendwelche Kräuterwässerchen?  
Wieso nur schmähen Leute Fin derart?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 30 Jul 2015 19:13:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fin ist nur ein Symptom Unterdrückung. Nach einiger Zeit wirk FIN sowie Minox nicht mehr (in der Regel nach 5-10 Jahren)  
Dagegen sind die 1500€ ein Schnäpchen.

Das ist kein Kräuterwässerchen für diese muss man nicht so tief in die Tasche greifen, bringen jedoch nicht viel.

Wie geschrieben es handelt sich bei dem Serum um Wachstumsfaktoren wie VEGF sowie Vitamine und wird normaler Weise nur an Dermatologen Verkauft.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 30 Jul 2015 19:16:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Norwood was machst du wenn du bis 2018 noch immer nicht Norwood 0 hast bzw. keine sichtbare Verbesserung?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [wennichdaswuesste](#) on Thu, 30 Jul 2015 19:21:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und irgendwelche wachstumsfördernden Mittel sind etwa keine Symptombekämpfung?  
Immerhin sind DHT-Blocker da näher an einer Heilung dran, weil sie die ursächlichen Prozesse von Glatzenbildung beeinflussen.

Und dass es genügend Leute gibt, die Fin seit seiner Einführung erfolgreich nehmen weißt du wohl selbst. Mag ja sein, dass bei Menschen die Wirkung unterschiedlich lang und unterschiedlich stark eintritt, aber mit 5-10 Jahren schätzt du wohl eindeutig zu niedrig.

Ich finde es ja schön, dass sich Leute Zeit und Geld dazu nehmen neues auszuprobieren, allerdings wäre es wünschenswert, wenn das nicht Sachen wie aus dem nächsten Browserpopup wären.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 30 Jul 2015 19:49:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wennichdaswuesste

DHT ist nicht Böse sondern macht den Mann zum Mann. Als Kastrat möchte ich nicht enden und habe sehr viel Freude mit meinem besten Stück.

Habe schon Theaflavine genommen (Stärker als Fin) und habe eine spürbare abnahme der Libido erfahren. DHT ist definitiv der falsche Weg (für mich) und die meisten rennen wie die Lemminge hinterher weil Sie`s nicht besser Wissen.

Vermutlich interagiert DHT mit IL-6 sowie IL-17a welche durch Falsche Ernährung ausgelöst wird. Ich nehme als NEM einen sehr potenten IL-6 / STAT3 Hemmer.

Das Serum regeneriert die 2 Notwendigen Stammzellen. Normalisiert die Androgen Rezeptoren (IGF-1) und baut den Intrazellulären Schutz (Glutathion) wieder auf.  
Kupferpeptide regenieren SOD welches vor ROS schützt.

Mir ist bewusst das du nur den Fin weg kennst und sicherlich auch schon andere Sachen versucht hast aber nur mit mässigem Erfolg.

Lasst uns sehen was in den 3 Monaten passiert. Dann sieht mann klar ob was gebracht hat oder eben nicht.

Bis-2018-Norwood-null anzeigen

Sperma enthält sehr viel Zink welcher im Körper dann fehlt. (Hilft gegen Entzündungen und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt) Darum solltest du Chelated Zink supplementieren.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Alfaromeo2010](#) on Thu, 30 Jul 2015 20:08:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese Scheiße mit Sperma muss endlich aufhören. Wir machen alle Sachen , auf die wir vllt nicht stolz sind , jedoch Sperma auf die Kopfhaut geht echt zu weit.

Denke das ist eher ne Art Perversion von dir.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Reefa](#) on Thu, 30 Jul 2015 21:16:38 GMT

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

---

Alfaromeo2010 schrieb am Thu, 30 July 2015 22:08 Diese Scheiße mit Sperma muss endlich aufhören. Wir machen alle Sachen , auf die wir vllt nicht stolz sind , jedoch Sperma auf die Kopfhaut geht echt zu weit.

Denke das ist eher ne Art Perversion von dir.

Angenommen es bringt dich echt zu einem Norwood-null Status, würdest du es dann immer noch verachten

Solange es andere testen und sich naher rausstellt, dass es eh nichts bringt, lege ich mich entspannt zurück. Wenn es aber doch funktioniert, wird es nacher Pilos bearbeiten müssen, um den Geruch zu neutralisieren

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [wennichdaswuesste](#) on Thu, 30 Jul 2015 21:17:52 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 30 July 2015 21:49 wennichdaswuesste

DHT ist nicht Böse sondern macht den Mann zum Mann. Als Kastrat möchte ich nicht enden und habe sehr viel Freude mit meinem besten Stück.

Habe schon Theaflavine genommen (Stärker als Fin) und habe eine spürbare abnahme der Libido erfahren. DHT ist definitiv der falsche Weg (für mich) und die meisten rennen wie die Lemminge hinterher weil Sie`s nicht besser Wissen.

Vermutlich interagiert DHT mit IL-6 sowie IL-17a welche durch Falsche Ernährung ausgelöst wird. Ich nehme als NEM einen sehr potenten IL-6 / STAT3 Hemmer.

Das Serum regeneriert die 2 Notwendigen Stammzellen. Normalisiert die Androgen Rezeptoren (IGF-1) und baut den Intrazellulären Schutz (Glutathion) wieder auf.

Kupferpeptide regenieren SOD welches vor ROS schützt.

Mir ist bewusst das du nur den Fin weg kennst und sicherlich auch schon andere Sachen versucht hast aber nur mit mässigem Erfolg.

Lasst uns sehen was in den 3 Monaten passiert. Dann sieht mann klar ob was gebracht hat oder eben nicht.

Bis-2018-Norwood-null anzeigen

Sperma enthält sehr viel Zink welcher im Körper dann fehlt. (Hilft gegen Entzündungen und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt) Darum solltest du Chelated Zink supplementieren.

Aber nochmal, wenn dir Fin ua. deswegen missfällt, weil es bloß Symptombekämpfung ist,

wieso nimmst du dann nur Sachen zur Symptombekämpfung?

Ich habe noch nie etwas von Theaflavin gehört aber es scheint nicht mal unter Antiandrogenen aufgelistet zu sein und dass eben Finasterid als Wirkstoff und nicht dein Theaflavin für Propecia eingesetzt wurde hat wohl seine Gründe über die Leute entschieden haben, die dafür bezahlt werden und qualifiziert sind solche Entscheidungen zu treffen.

Wie gesagt, ich wünsche ja nicht nur dir, sondern auch mir, dass du Erfolge hast, aber mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wird das doch nichts, weil du dir aus deinem laienhaften Halbwissen irgendwelche Zusammenhänge zusammenreimst und nur irgendwelche Schlangenöl benutzt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Blackster](#) on Thu, 30 Jul 2015 21:59:21 GMT

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

---

Reefa schrieb am Thu, 30 July 2015 23:16Angenommen es bringt dich echt zu einem Norwood-null Status, würdest du es dann immer noch verachten Solange es andere testen und sich naher rausstellt, dass es eh nichts bringt, lege ich mich entspannt zurück. Wenn es aber doch funktioniert, wird es nacher Pilos bearbeiten müssen, um den Geruch zu neutralisieren

Alle Theorien von Norwood wurden schon vor Jahren durchgekaut und für ungut befunden. Siehe der HLH Sperma Thread aus 2004 glaub ich, oder der Kopfhautrelaxer, welcher schon seit 15 Jahren am Markt ist.

Wo sind die Ergebnisse ??

Ne Diskussion lohnt sich da wie gesagt doch gar nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:29:26 GMT

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

---

Waaaaas schrieb am Thu, 30 July 2015 21:16@ Norwood was machst du wenn du bis 2018 noch immer nicht Norwood 0 hast bzw. keine sichtbare Verbesserung?

Dann wird der Nickname eben wieder verlängert..

Ist ja nicht das erste Mal, wo er verlängert wird.

Dann eben bis 2028 Norwood-Null. Irgendwann wirds schon hinhauen.

Wenn nicht 2028, dann eben 2038.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Reefa](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:36:08 GMT

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

---

Blackster schrieb am Thu, 30 July 2015 23:59Reefa schrieb am Thu, 30 July 2015 23:16Angenommen es bringt dich echt zu einem Norwood-null Status, würdest du es dann

immer noch verachten

Solange es andere testen und sich naher rausstellt, dass es eh nichts bringt, lege ich mich entspannt zurück. Wenn es aber doch funktioniert, wird es nacher Pilos bearbeiten müssen, um den Geruch zu neutralisieren

Alle Theorien von Norwood wurden schon vor Jahren durchgekaut und für ungut befunden. Siehe der HLH Sperma Thread aus 2004 glaub ich, oder der Kopfhautrelaxer, welcher schon seit 15 Jahren am Markt ist.

Wo sind die Ergebnisse ??

Ne Diskussion lohnt sich da wie gesagt doch gar nicht mehr.

Dann ist der nächste schritt weibliches Ejakulat

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaaas](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:47:41 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 31 July 2015 00:29Waaaaaas schrieb am Thu, 30 July 2015 21:16@ Norwood was machst du wenn du bis 2018 noch immer nicht Norwood 0 hast bzw. keine sichtbare Verbesserung?

Dann wird der Nickname eben wieder verlängert..

Ist ja nicht das erste Mal, wo er verlängert wird.

Dann eben bis 2028 Norwood-Null. Irgendwann wirds schon hinhauen.

Wenn nicht 2028, dann eben 2038.

Aber irgendwann bist du vllt. 80 und hast dein Leben lang versucht deine Haare wieder zu bekommen und das ohne Erfolg.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Gebirgskuchen](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:48:03 GMT

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

---

Reefa schrieb am Fri, 31 July 2015 00:36Blackster schrieb am Thu, 30 July 2015 23:59Reefa schrieb am Thu, 30 July 2015 23:16Angenommen es bringt dich echt zu einem Norwood-null Status, würdest du es dann immer noch verachten

Solange es andere testen und sich naher rausstellt, dass es eh nichts bringt, lege ich mich entspannt zurück. Wenn es aber doch funktioniert, wird es nacher Pilos bearbeiten müssen, um den Geruch zu neutralisieren

Alle Theorien von Norwood wurden schon vor Jahren durchgekaut und für ungut befunden. Siehe der HLH Sperma Thread aus 2004 glaub ich, oder der Kopfhautrelaxer, welcher schon seit 15 Jahren am Markt ist.

Wo sind die Ergebnisse ??

Ne Diskussion lohnt sich da wie gesagt doch gar nicht mehr.

Dann ist der nächste schritt weibliches Ejakulat

Da gibt es doch was von Lady Bitch Ray.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [chribe](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:49:00 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 30 July 2015 20:17Habe keine Lust mehr noch länger auf Resultate zu warten.

Deshalb geb ich nochmal vollgas und hab das letzte mal ne Menge Geld in die Hand genommen (ca 1500 Euro) für NEM's und Topics und Geräte (Microcurrent, Violet Ray, E-Derma Stamp). (Kein Fin und Minox Produkte)

Am 8ten August fang ich an und end Termin ist 8 Oktober. Falls ich bis dahin nicht mindesten 80 -90% volles Haar erreicht habe gebe ich endgültig auf.

Das ganze werde ich jede Woche Dokumentieren und in diesem Thread den Fortschritt publizieren

Nur mal so am Rande. Vom 08.08 bis 08.10 sind nur 2 Monate. Du müsstest es dann bis November testen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 30 Jul 2015 22:50:42 GMT

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

---

Waaaaas schrieb am Fri, 31 July 2015 00:47Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 31 July 2015 00:29Waaaaas schrieb am Thu, 30 July 2015 21:16@ Norwood was machst du wenn du bis 2018 noch immer nicht Norwood 0 hast bzw. keine sichtbare Verbesserung?

Dann wird der Nickname eben wieder verlängert..

Ist ja nicht das erste Mal, wo er verlängert wird.

Dann eben bis 2028 Norwood-Null. Irgendwann wirds schon hinhauen.

Wenn nicht 2028, dann eben 2038.

Aber irgendwann bist du vllt. 80 und hast dein Leben lang versucht deine Haare wieder zu bekommen und das ohne Erfolg.

Kann passieren. Aber dann hab ichs immerhin versucht. Wenn ich es nicht versuche, hab ich schon verloren.

Außerdem ist die Haar-Forschung für mich ein Hobby. Es macht mir Spaß.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 31 Jul 2015 09:05:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chribe

Ah ja verkalkuliert. Danke für den Hinweis

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Fri, 31 Jul 2015 10:53:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also volles Haar kriegst du nicht durch NEMS. Das ist todsicher und habe ich über mehrere Monate ausgiebig getestet.

Bockshornklee wird das Haarwachstum etwas beschleunigen und Kieselsäuregel die Haare etwas kräftiger machen. Aber zurückbringen wird das die Haare nicht.

Omega3 hilft gar nicht ist aber gut fürs wohlbefinden. Magnesium hat ebenfalls einen wohlfühl effekt hat die haare aber auch nicht zurückgebracht.

Am effektivsten ist noch Ketoconazol lange einwirken lassen. Ich hab den eindruck dass durch kamille der Haarwuchs auch noch mal einen Tick verbessert wurde aber .... volles haar kommt dadurch auch nicht. und ... du müsstest schon richtig viel kamille zu dir nehmen.

Vitamin D3 wird unnötig deine Leber belasten und hilft dir nicht da wo es soll. Sonnenlicht kann damit nicht ersetzt werden. Deshalb ist auf jedenfall eine überdosis also über 1-2000 IE eher unter selbstverstümmelung einzuordnen. im Winter ist das durchaus vorteilhaft im sommer eher eine Belastung.

Dass das Zeug eine wirkung hat, ist unwiderlegbar ich hab nach der einnahme überall mehr flaum bekommen und haare sind am ganzen körper länger geworden aber halt nicht auf dem Kopf!

Das effektivste was du überhaupt machen kannst ist eine Leber Magen Darm kur um die funktionalität der Organe zu verbessern und so die Nährstoffsynthese bis ins hohe alter grundsätzlich zu verbessern, denn der Haarausfall ist ja nur eine von vielen faktoren.

Magnesium betrachte ich als eines der wichtigsten Mineralien, da es an vielen prozessen beteiligt ist. Fischölkapseln sind ok wenn man sonst kaum fisch isst und wenn die Cholesterinwerte schlecht sind, ansonsten kann das im übermass zu Blutungen führen.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Damnithair](#) on Fri, 31 Jul 2015 14:46:29 GMT

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

---

Haargon schrieb am Fri, 31 July 2015 12:53 Vitamin D3 wird unnötig deine Leber belasten und hilft dir nicht da wo es soll. Sonnenlicht kann damit nicht ersetzt werden. Deshalb ist auf jedenfall eine überdosis also über 1-2000 IE eher unter selbstverstümmelung einzuordnen. im Winter ist das durchaus vorteilhaft im sommer eher eine Belastung.

Quelle?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Karnis](#) on Fri, 31 Jul 2015 15:28:46 GMT

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

---

Hey Rene! Coole Sache! Finde den Ansatz mit dem Meso Serum echt spannend. Lass dich nicht beirren und probier es aus!

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Haargon](#) on Fri, 31 Jul 2015 17:00:42 GMT

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

---

@damnithair

das vitamin D erhöht den Calciumspiegel, durch überdosierung kann es durch erhöhten calziueinstrom zu herzrythmusstörungen, eingeschränkter nierenfunktion+ nierensteinen kommen. Eine wenn auch temporär eingeschränkte nierenfunktionalität kann die leber schädigen. Abgesehen davon kann aber auch die leber verkalken.

Da vitamin D in der leber verarbeitet/produziert wird ist die warscheinlichkeit groß, dass bei extrem hoher vitamin D aufnahme vor allem eine Schädigung zunächst in nieren und leber auftritt. Unabhängig mal von der verkalkung der blutgefäße. wer weiß, evtl. werden bei erhöhtem Calziueinstrom auch Kapilaren verstopft und so kommt es zu feinen durchblutungsstörungen die zu Demenz und oder ... Haarausfall? führen könnten. das ist aber mutmaßung.

Nierenversagen ist Fakt, Leberversagen vielleicht erst bei sehr hohen dosen, aber das ist ja eben genau das Problem um das es geht. 1000 IE sind schon viel, in der dosis gut für die Leber aber bei 10000 IE "auf ein mal" kann es einen umkehreffekt geben, wenn der körper den vergiftenden effekten nicht entgegen wirken kann. Dazu sollte man sich noch darüber gedanken machen in welcher Verbindung das vitamin D in den tabletten vorkommt. Es gibt leider keine Langzeitstudien zu der oralen Überdosierung. Die Effekte sind aber bekannt(kalziumgeschichte). Da vitamin D quasi ubiquitär ist und in der Haut en mass produziert wird, ist das selbst weniger bedenklich.

---

aber über den enterohepatischen kreislauf sind hochdosierte vitamine denke ich eher mit vorsicht zu genießen. Es wirkt auch auf die schilddrüse und wer weiß was das für weitere hormonelle schwankungen nach sich zieht. Depression etc. ich bin da sehr skeptisch.

und ... ich bin die quelle!

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Jul 2015 18:07:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haargon schrieb am Fri, 31 July 2015 19:00@damnithair

das vitamin D erhöht den Calciumspiegel, durch überdosierung kann es durch erhöhten calziueinstrom zu herzrythmusstörungen, eingeschränkter nierenfunktion+ nierensteinen kommen. Eine wenn auch temporär eingeschränkte nierenfunktionalität kann die leber schädigen. Abgesehen davon kann aber auch die leber verkalken.

Da vitamin D in der leber verarbeitet/produziert wird ist die warscheinlichkeit groß, dass bei extrem hoher vitamin D aufnahme vor allem eine Schädigung zunächst in nieren und leber auftritt. Unabhängig mal von der verkalkung der blutgefäße. wer weiß, evtl. werden bei erhöhtem Calziueinstrom auch Kapilaren verstopft und so kommt es zu feinen durchblutungsstörungen die zu Demenz und oder ... Haarausfall? führen könnten. das ist aber mutmaßung.

Nierenversagen ist Fakt, Leberversagen vielleicht erst bei sehr hohen dosen, aber das ist ja eben genau das Problem um das es geht. 1000 IE sind schon viel, in der dosis gut für die Leber aber bei 10000 IE "auf ein mal" kann es einen umkehreffekt geben, wenn der körper den vergiftenden effekten nicht entgegen wirken kann. Dazu sollte man sich noch darüber gedanken machen in welcher Verbindung das vitamin D in den tabletten vorkommt. Es gibt leider keine Langzeitstudien zu der oralen Überdosierung. Die Effekte sind aber bekannt(kalziumgeschichte). Da vitamin D quasi ubiquitär ist und in der Haut en mass produziert wird, ist das selbst weniger bedenklich. aber über den enterohepatischen kreislauf sind hochdosierte vitamine denke ich eher mit vorsicht zu genießen. Es wirkt auch auf die schilddrüse und wer weiß was das für weitere hormonelle schwankungen nach sich zieht. Depression etc. ich bin da sehr skeptisch.

und ... ich bin die quelle!

genau deswegen nimmt man ja auch zusätzlich Magnesium + Vitamin K2MK7.  
Dieses sorgt dafür, dass das Calcium in die Knochen geschleust wird und nicht in der Blutbahn bleibt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Haargon](#) on Fri, 31 Jul 2015 23:39:06 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 31 July 2015 20:07Haargon schrieb am Fri, 31 July 2015 19:00@damnithair

das vitamin D erhöht den Calciumspiegel, durch überdosierung kann es durch erhöhten calziueinstrom zu herzrythmusstörungen, eingeschränkter nierenfunktion+ nierensteinen kommen. Eine wenn auch temporär eingeschränkte nierenfunktionalität kann die leber schädigen. Abgesehen davon kann aber auch die leber verkalken.

Da vitamin D in der leber verarbeitet/produziert wird ist die warscheinlichkeit groß, dass bei extrem hoher vitamin D aufnahme vor allem eine Schädigung zunächst in nieren und leber auftritt. Unabhängig mal von der verkalkung der blutgefäße. wer weiß, evtl. werden bei erhöhtem Calziueinstrom auch Kapilaren verstopft und so kommt es zu feinen durchblutungsstörungen die zu Demenz und oder ... Haarausfall? führen könnten. das ist aber mutmaßung.

Nierenversagen ist Fakt, Leberversagen vielleicht erst bei sehr hohen dosen, aber das ist ja eben genau das Problem um das es geht. 1000 IE sind schon viel, in der dosis gut für die Leber aber bei 10000 IE "auf ein mal" kann es einen umkehrereffekt geben, wenn der körper den vergiftenden effekten nicht entgegen wirken kann. Dazu sollte man sich noch darüber gedanken machen in welcher Verbindung das vitamin D in den tabletten vorkommt. Es gibt leider keine Langzeitstudien zu der oralen Überdosierung. Die Effekte sind aber bekannt(kalziumgeschichte). Da vitamin D quasi ubiquitär ist und in der Haut en mass produziert wird, ist das selbst weniger bedenklich. aber über den enterohepatischen kreislauf sind hochdosierte vitamine denke ich eher mit vorsicht zu genießen. Es wirkt auch auf die schilddrüse und wer weiß was das für weitere hormonelle schwankungen nach sich zieht. Depression etc. ich bin da sehr skeptisch.

und ... ich bin die quelle!

genau deswegen nimmt man ja auch zusätzlich Magnesium + Vitamin K2MK7.

Dieses sorgt dafür, dass das Calcium in die Knochen geschleust wird und nicht in der Blutbahn bleibt.

Ja mein lieber das hatten wir nun aber auch schon oft.

Du meinst also man braucht nur wenn man superviel Vitamin D3 zu sich nimmt auch super viel K2MK7 zu sich nehmen?

und dann stirbt man an herzversagen, da du trotzdem ein elektrolytungleichgewicht hast. Also musst du natürlich auch super viel kalium und superviel magnesium einnehmen.....

und dann stirbst du an nierenversagen, also musst du viel bier trinken, aber vor den superhohen konzentrationen im magen und darm kannst du dich nicht schützen. und was wenn die zusatzstoffe wie nanopartikel dich umbringen? manmanman...

Bei der geschichte gings grade auch darum, dass du eine überdimensional hohe konzentration an wirkstoffen an einer stelle hast und nicht im körper verteilt. wenn du nun eine Pille erzeugen kannst die 10g mineralstoffe auf 1 m3 presst und nur weils nicht viel erscheint kann man sich nebenbei mal n paar reinpfeifen.... klar wird man dann krepieren, da an einer stelle auf einmal eine vollkommen unnatürlich hohe konzentration an wirkstoffen vorhanden ist. Das ist eigentlich schon fast egal was es ist.

Thema Blutungen bei hochdosierten fischöl+ginko+knoblauch+weißderteufel

Hier war doch erst einer der mit minox und omega3 plötzlich kribbeln und lähmungen hatte. Da kann schon ein kleiner infarkt dahinter stecken, Mangeldurchblutung bei extrem niedrigen Blutdruck. Das ist nicht ungefährlich, weil man da auch ohnmächtig werden kann und dumm fällt mit dem Auge auf eine Kante.

Das willst du alles nicht hören stimmts?

Ich hatte auch mal meine phase in der ich mir schaufelweise vitamin E reingepfiffen hab. ende vom lied war migräne bzw. nervosität wie ein opa und das mit 20.

Lass dir das mal von einem ex NEM Süchtigen sagen.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 01 Aug 2015 11:11:08 GMT

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

@ Karnis Danke!!!

@Haargon

Mein Ansatz ist ganzheitlich und nicht nur auf die Nem beschränkt. Das sieht ja man auch bei Fin (Oral) , Minox(Topisch) das nur systematisch in den meisten fällen was bringt.

Ja habe Jahrelang Erfahrungen mit diversen Nems gesammelt und weis welche gut tun und welche nicht.

Mein Ansatz ist daher wie du es sagt die Leber und Niere zu "regenerieren" was in der TCM mit Yin bezeichnet wird. Darunter sind bekannte Sachen wie Dong Quai, he shou wu, Licorice, Bai Shao etc..

Zudem versuche ich die Ernährung verschiedene sachen zu integrieren wie Quiona, Schwarzer Sesam, Algen, Avocado, Miso, Chia, etc..

Und Verzicht oder einfach sehr selten Getreide, Milch, und Öle

Ein weiterer Ansatz ist die Magensäure zu erhöhen. Da sonst die Nahrung / vor allem Proteine nicht zu den Aminosäuren aufgebrochen werden belasten Sie massiv das Immunsystem.

Unsere Haare sind "nur" eine Entgiftungsmöglichkeit vom Körper (Eiweiss, Schwermetalle, Fette)

Die Möglichkeiten das zu beheben wäre Betaine HCl oder wie ich zuerst Versuche mit Apfelessig (Bio, ungefiltert, naturtrüb, nicht pasteurisiert etc..)

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Sat, 01 Aug 2015 12:50:51 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sat, 01 August 2015 13:11 @ Karnis Danke!!!

@Haargon

Mein Ansatz ist ganzheitlich und nicht nur auf die Nems beschränkt. Das sieht ja man auch bei Fin (Oral) , Minox(Topisch) das nur systematisch in den meisten Fällen was bringt.

Ja habe jahrelang Erfahrungen mit diversen Nems gesammelt und weis welche gut tun und welche nicht.

Mein Ansatz ist daher wie du es sagt die Leber und Niere zu "regenerieren" was in der TCM mit Yin bezeichnet wird. Darunter sind bekannte Sachen wie Dong Quai, he shou wu, Licorice, Bai Shao etc..

Zudem versuche ich die Ernährung verschiedene Sachen zu integrieren wie Quinoa, Schwarzer Sesam, Algen, Avocado, Miso, Chia, etc..

Und Verzicht oder einfach sehr selten Getreide, Milch, und Öle

Ein weiterer Ansatz ist die Magensäure zu erhöhen. Da sonst die Nahrung / vor allem Proteine nicht zu den Aminosäuren aufgebrochen werden belasten Sie massiv das Immunsystem.

Unsere Haare sind "nur" eine Entgiftungsmöglichkeit vom Körper (Eiweiss, Schwermetalle, Fette)

Die Möglichkeiten das zu beheben wäre Betaine HCl oder wie ich zuerst Versuche mit Apfelessig (Bio, ungefiltert, naturtrüb, nicht pasteurisiert etc..)

also bei dem Getreide Milch Öl Thema war ich auch mal und auch Salz meiden. Es gibt Dinge die sind grundsätzlich schlecht, wie Blausäure, andere sind nur in Maßen gut, also weder nichts noch zu viel ist gut. Das gilt für Salz und Öl. Das Fett aus Nüssen ist eine gute Nahrungsergänzung. Es wird gemächlich abgegebene, vor allem Mandeln aber auch Cashews haben neben den Fetten auch Tryptophan. Davon braucht man keine Angst haben. Kokosfett z.B. hat sich auch entgegen der Vermutung als sehr gut herausgestellt. Mir ist damals zunächst aufgefallen, dass es sich äußerst positiv, anders als andere Öle auf die Haut auswirkt, mittlerweile weiß man, dass es antimykotisch wirkt! Ich denke die wirklich gefährlichen Fette kommen aus dem freien Zucker im Körper die aus Sicherheitsgründen der Körper in Fett umwandelt. So denke ich ist das z.B. bei Diabetikern der Fall, die deshalb ein stark erhöhtes

Herzinfarkt und Schlaganfall risiko haben.

Milch da stimme ich vollkommen zu, die östrogene allein darin sind fatal besonders für frauen. Milch macht dick und krank.

Diverse Dinkelsorten sind sehr wertvolles Getreide, aus dem man sämtliche aminosäuren und auch zb niacin bekommt.

Auf die Idee mit dem Apfelessig bin ich auch schon gekommen, das ist vor allem dann sinnvoll wenn man tendenziell mehr zucker isst, da er die Amylase hemmt, neben den positiven effekt auf die galle / gallensteine.

Entgiftung denke ich, kann man gut mit einer Obstdiät und phasenweise trinken von destilliertem wasser. Evtl noch bestimmte nahrungsmittel die gifte neutralisieren und abführen können. L-Glutamin soll angeblich ja glutamatvergiftungen heilen können, aber uach den darm aufbauen..... naja. dafür ist L-glutamin sauteuer ist aber auch in hoher konzentration in Dinkel enthalten

warum ist ernährung blos so kompliziert obwohl man alles im supermarkt bekommt... ziemlich albern

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 01 Aug 2015 13:48:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum Thema entgiften und welche meine Blähungen, vor allem abends nahezu eliminiert haben, damit hatte ich schon Jahre ein Problem und habe schon vieles probiert (ev. auch ein Trigger für mehr Haarausfall):

Vormittag und Mittag esse ich normal außer bei Nachtschichten, da gibts nur Mittags und Nachmittags was kleines zu essen. In der Früh nach der Nachtschicht gleich ins Bett ohne zu frühstücken, damit man besser schlafen kann. Fleischkonsum, vor allem Schweinefleisch komplett eliminiert. Abends esse ich nichts mehr, da gibts dann das zum Abschluss des Tages:

Grapefruitkernextrakt mind. 1x-2x /Tag 15 Tropfen ins Wasser mischen und trinken, 1h später Flohsamenschalen mit Zeobent 250 ml, eine halbes Stunden stehen lassen bis die Samen alles aufgesaugt haben, dann trinken. Danach nochmals 250 ml trinken. Übrigens ein 2l Krug Wasser in russischen Edelschungitsteinen.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 01 Aug 2015 16:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edelschungit sehen wirklich schoen aus und habe recht viel Schungit da diese natuerlich

Fullerene enthalten. Ich bin jedoch zu C60 in Olivenoel gewechselt da Schungit in Verdacht steht Allumium, Uran belastet zu sein.

Ab und zu fasten ist sehr gut da es die Selbstverdauung vom Koerper foerdert und so Kranke Zellen eliminiert werden.

Mann sollte nicht am Abend fasten sobdern dann richtig reinhauen. Gibt ein Intressantes Buch von nem Japaner das heisst nur eine Mahlzeit am Tag.

Trinken versuch ich nur wenn ich durstig bin und dann am besten Junge Kokusnuss zum selber aufschlagen da diese in Pet oder alu alle sterilisiert sind und konservierungsstoffe enthalten. Sprich alle Enzyme tot sind.

Auch Birkenwasser ist ab und zu gut.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Aug 2015 17:22:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuchs erstmal durchs Unterbewusstsein.  
Materielle Mittel gegen AGA dürften kaum wirken. Außer Prostaglandine.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Sat, 01 Aug 2015 17:38:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Bis-2018-null-Sperma was laberscht du immer von Unterbewusstsein?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 01 Aug 2015 18:30:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Edit

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [the\\_steve](#) on Mon, 03 Aug 2015 10:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@reneschraub: ich glaube nicht, dass Entgiftung es allein mit dem Verdauungstrakt zusammenhängt.  
Hast du es schon mal mit N-Acetylcysteine probiert habe ich neulich auf examine.com gelesen,

dass es ziemlich gut wirken soll.

<http://examine.com/insiders/3-supplements-that-absolutely-work/>

Vielleicht ziehst du das mal in Betracht.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Tue, 04 Aug 2015 15:16:33 GMT

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

---

reneschau schrieb am Thu, 30 July 2015 20:17 hab das letzte mal ne Menge Geld in die Hand genommen (ca 1500 Euro) für NEM`s und Topics und Geräte (Microcurrent, Violet Ray, E-Derma Stamp). (Kein Fin und Minox Produkte)

echt? 1.5k für snakeoil? für die tonne?

mit 1.500 € habe ich die kommenden 40, wenn nicht sogar 80 jahre (!!!!) fin finanziert (max 3 € je monat, eher 1.5 €)

sich über die pöse profitgierige pharmaindustrie aufregen und die kohle der esoterik-industrie hinterherwerfen

mach ne haartransplantation oder kauf die von dem geld etwas, von dem du etwas hast.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 11 Aug 2015 20:09:39 GMT

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

---

@vmPFC

Ich Benutze ein Dermatologisches Produkt aus nem US Labor (An das kommen nur Dermatologen ran) . Also kein Esoterik Snake Oil

Zudem gewisse Nems und spezielle Ernährung

Was bringt dir Fin welches nur bei 6% Wirkt und das dann auch nur eine begrenzte Zeit. Dafür eine 28% Chance auf Impotenz.

@the\_steve

Schon lange ausprobiert. Bringt nichts. Der Körper zersetzt das Eiweis in die Aminosäuren und bastelt aus denen wieder die Proteine die es braucht.

Einzelne Amino Säuren bringt nichts und sind sogar eher kontraproduktiv.

Wichtig ist das man erst klass Eiweiss nimmt da diese ein Ausgelichene Amino Spektrum

Aufweisen. Mein Lebensmittel mit unausgewogenem Spektrum wird nur die Menge verwertet wo die geringste Menge Aufweisst.

Also berühmte schwächste Glied in der Kette Prinzip.

Für die Haare sind Methionine, Cystine (Schwefel Lieferant) und das Mineral Zink und Kupfer sowie Vitamin A, D, E essentiell.

100g Sonnenblumenkerne haben:

Tryptophan 348mg 124%  
Threonine 928mg 88%  
Isoleucine 1139mg 81%  
Leucine 1659mg 61%  
Lysine 937mg 45%  
Methionine 494mg 68%  
Cystine 451mg 157%  
Phenylalanine 1169mg 134%  
Tyrosine 666mg 76%  
Valine 1315mg 72%

Das Tryptophan die geringste Menge hat kann also nur 3480mg von 9106mg Aminosäuren verwertet werden.

Gemäss diversen Ernährungs Guides sollte man 1 - 1.5gramm pro KG Körpergewicht zu sich nehmen. Bei 60 Kg entspricht das 60-65 Gramm am Tag. Diese Menge müssen Erstklass Eiweiss sein.

Bei dem Beispiel oben müsste man 1.9 KG Sonnenblumenkerne essen.

Das die meisten Pflanzen ein nicht Vollwertiges Eiweiss Spektrum liefern dürfte der Grund sein weshalb die meisten Vegetarier Glatzköpfe sind.

Mann kann aber aus als Vegetarier zu vollwertigen Eiweiss kommen zb durch verschiedene Mischungen welche sich das Spektrum ergänzen und so dann Vollwertig sind.

Sacha Inchi ist Intressant: hat 60% Eiweiss

The bioavailability of proteins is measured on a scale called the Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) with 1.0 being the highest score. Sacha Inchi scores 0.9 on this scale, coming well above pea (0.73) and rice (0.47). The fact that Sacha Inchi has such a good content of fats along side its protein also helps, since the presence of lipids improves the bioavailability of the protein

Das nächste Problem ist das die Meisten zu wenig Magensäure haben und das Eiweiss dadurch nicht richtig gespaltet werden. Und das die Nötigen Enzyme massiv abnehmen da wir fast nur noch "tot"gekochte Nahrung zu uns Nehmen.

Unverdaute Protein wird dann in unsere Fettzellen eingelagert so das die Organe geschützt werden.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 11 Aug 2015 20:21:13 GMT

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

---

Es liegt nicht an der Ernährung Rene.  
Haben wir doch alles schon durchgekaut.  
Die Haare werden dadurch vllt geschmeidiger, oder glänzen etwas mehr.  
Mangelscheinungen sind bei normalem Essverhalten quasi ausgeschlossen.  
Ka, wo ihr das immer aufschnappt.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 11 Aug 2015 20:53:46 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 11 August 2015 22:21Ka, wo ihr das immer aufschnappt.

<http://zentrum-der-gesundheit.de>

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Tue, 11 Aug 2015 20:56:36 GMT

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

---

Rene, ohne Dir zu nahe treten zu wollen, aber du hast es tatsächlich geschafft, das bisher größte Marketing-Opfer, das mir jemals über den Weg gelaufen ist, vom ersten Platz zu verdrängen.

Dir kann man alles verkaufen.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 11 Aug 2015 21:21:08 GMT

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

---

vmPFC schrieb am Tue, 11 August 2015 22:56

Dir kann man alles verkaufen.

Also bitte....rene wird man mit Sicherheit kein fin, dut, minox oder ru verkaufen können. Somit eine haltlose Unterstellung deinerseits..

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Tue, 11 Aug 2015 21:26:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Tue, 11 August 2015 22:09@vmPFC  
Was bringt dir Fin welches nur bei 6% Wirkt und das dann auch nur eine begrenzte Zeit. Dafür eine 28% Chance auf Impotenz.

...

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Tue, 11 Aug 2015 21:28:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Tue, 11 August 2015 23:21vmPFC schrieb am Tue, 11 August 2015 22:56

Dir kann man alles verkaufen.  
Also bitte....rene wird man mit Sicherheit kein fin, dut, minox oder ru verkaufen können. Somit eine haltlose Unterstellung deinerseits..

ok, da habe ich übergeneralisiert. ich bitte um verzeihung.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 11 Aug 2015 21:36:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vmPFC schrieb am Tue, 11 August 2015 23:28

ok, da habe ich übergeneralisiert. ich bitte um verzeihung.

Zur Kenntnis genommen....

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 12 Aug 2015 07:50:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit.  
Der Haarstatus wird ja nicht von heute auf morgen schlecht sondern tritt erst ab Mitte Zwanzig auf.  
Die Fälle häufen sich immer mehr da die Nahrungsqualität immer schlechter wird. Aber das ist im vergleich zur Verdreifachung der Krebsrate nur das kleinere Übel.  
Wenn ihr euch Fin Einwerft und Minox schmiert reiben sich die Pharmas sich die Hände. Ihr seid

Abhängig und braucht dann weitere Produkte gegen die Nebenwirkungen. Das ist das Pharmageschäft. Mir ist keine Medizin bekannt welches eine Krankheit heilt. Bin gespannt ob jemand etwas kennt?

80% der Energie vom Körper muss aufgewendet werden um Enzyme zur Verdauung Aufzuwenden.

Der Mangel an Nährstoffen entsteht durch den Überkonsum. Durch die gekochte Nahrung muss der Körper die Energie Aufwenden um Enzyme für die Verdauung zu Produzieren. Da die zugeführte Nahrung (gekocht) keine Enzyme Enthält werden die Körpereigenen Enzyme Aufgebraucht und somit entsteht mehr oxidativer Stress.

Minox (Kirkland 5%) habe ich mal über 6 Monate benutzt vor langer Zeit und hat ausser ein Sheeding nicht wirklich was gebracht.

Habe Fin alternativen Theaflavine (Sträker als Fin) und Reishi (schwächer als Fin) ausprobiert mit mässigem Erfolg. DHT ist einfach der Falsche Weg.

Es ist richtig das DHT interagiert mit diversen Faktoren (Zb IL-6) aber es nicht der Auslöser!

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 12 Aug 2015 08:12:14 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 12 August 2015 09:50

Mir ist keine Medizin bekannt welches eine Krankheit heilt. Bin gespannt ob jemand etwas kennt?

Du surfst im Internet definitiv zu viele idiotische Internetseiten ab, wodurch Du Dir ein verschrobenes Weltbild zusammengezimmert hast, welches Du mit jeder Auswahl/Interpetation neuer "Quellen" verstärkst. Es lohnt sich nicht einmal, thematisch auf Deine Aussage einzugehen.

Zitat:

80% der Energie vom Körper muss aufgewendet werden um Enzyme zur Verdauung Aufzuwenden.

Der Mangel an Nährstoffen entsteht durch den Überkonsum. Durch die gekochte Nahrung muss der Körper die Energie Aufwenden um Enzyme für die Verdauung zu Produzieren. Da die zugeführte Nahrung (gekocht) keine Enzyme Enthält werden die Körpereigenen Enzyme Aufgebraucht und somit entsteht mehr oxidativer Stress.

Habe selten in einem Post so viel verdrehten/frei erfundenen Unfug gelesen. Bißchen viel auf

"Raw-Food-Propaganda" hereingefallen?

Dein illusorisches Wissen in Ehren, aber Du hast von Ernährungswissenschaften keine Ahnung. Naja, nicht ganz: Nenne es mal lieber "ganz, ganz gefährliches Halbwissen".

Das Internet: Fluch und Segen zugleich!

hm, deutliche Worte. Evtl. ist heute nicht mein Tag?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [noname2015](#) on Wed, 12 Aug 2015 09:19:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Tue, 11 August 2015 22:21Es liegt nicht an der Ernährung Rene.  
Haben wir doch alles schon durchgekaut.  
Die Haare werden dadurch vllt geschmeidiger, oder glänzen etwas mehr.  
Mangelercheinungen sind bei normalem Essverhalten quasi ausgeschlossen.  
Ka, wo ihr das immer aufsnappt.

Am Thema Omega3(s) zu Omega 6 Ratio -> Hormonproduktion, Prostaglandine ist schon etwas dran.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [CaptainMorgan](#) on Wed, 12 Aug 2015 09:24:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

netcat schrieb am Wed, 12 August 2015 11:19Blackster schrieb am Tue, 11 August 2015 22:21Es liegt nicht an der Ernährung Rene.  
Haben wir doch alles schon durchgekaut.  
Die Haare werden dadurch vllt geschmeidiger, oder glänzen etwas mehr.  
Mangelercheinungen sind bei normalem Essverhalten quasi ausgeschlossen.  
Ka, wo ihr das immer aufsnappt.

Am Thema Omega3(s) zu Omega 6 Ratio -> Hormonproduktion, Prostaglandine ist schon etwas dran.

Die Frage ist ob man das ernährungstechnisch in den Griff bekommt, ich glaube nicht. Vllt steckt eine Enzymstörung dahinter odersowas,wer weiß das schon.

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 12 Aug 2015 09:40:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

netcat schrieb am Wed, 12 August 2015 11:19Blackster schrieb am Tue, 11 August 2015 22:21Es liegt nicht an der Ernährung Rene.  
Haben wir doch alles schon durchgekaut.  
Die Haare werden dadurch vllt geschmeidiger, oder glänzen etwas mehr.  
Mangelercheinungen sind bei normalem Essverhalten quasi ausgeschlossen.  
Ka, wo ihr das immer aufschnappt.

Am Thema Omega3(s) zu Omega 6 Ratio -> Hormonproduktion, Prostaglandine ist schon etwas dran.

Darum nehme ich Leinsamen und zerkaue sie zu Brei mit viel Wasser schlucken, 4 Fischölkapseln, 1 Krillölkapsel, Vitamin E 8fach Komplex. Zählt bei mir zu den natürlichen Entzündungshemmern. Bei meiner rechten GHE tut sich am meisten was. Bei der linken zwar auch, aber nicht so gut wie die andere. Man muss bedenken: Seit ca. 7 Jahren waren meine GHEs komplett blank. Ich gebe dem ganzen noch mind. 1 Jahr bis es hoffentlich dicht wird. Mal gucken was Himbeerkeeton noch raus reisst.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 12 Aug 2015 11:59:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Wed, 12 August 2015 11:40Darum nehme ich...

Aus deinem Regimen hilft momentan eh nur Dut & RU.  
Würde glaub ich keinen Unterschied machen, wenn der ganze Rest da wegfällt

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 12 Aug 2015 13:01:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Wed, 12 August 2015 13:59Aristo084 schrieb am Wed, 12 August 2015 11:40Darum nehme ich...

Aus deinem Regimen hilft momentan eh nur Dut & RU.  
Würde glaub ich keinen Unterschied machen, wenn der ganze Rest da wegfällt

Ket und Minox mit DHT Blockern ist auch noch dabei, außerdem machts immer die Kombi. Omega 3 kann daher schon was bringen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [il\\_ragazzo](#) on Wed, 12 Aug 2015 16:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 12 August 2015 09:50 Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit.

Der Haarstatus wird ja nicht von heute auf morgen schlecht sondern tritt erst ab Mitte Zwanzig auf.

Die Fälle häufen sich immer mehr da die Nahrungsqualität immer schlechter wird. Aber das ist im vergleich zur Verdreifachung der Krebsrate nur das kleinere Übel.

Wenn ihr euch Fin Einwerft und Minox schmiert reiben sich die Pharmas sich die Hände. Ihr seid Abhängig und braucht dann weitere Produkte gegen die Nebenwirkungen. Das ist das Pharmageschäft. Mir ist keine Medizin bekannt welches eine Krankheit heilt. Bin gespannt ob jemand etwas kennt?

80% der Energie vom Körper muss aufgewendet werden um Enzyme zur Verdauung Aufzuwenden.

Der Mangel an Nährstoffen entsteht durch den Überkonsum. Durch die gekochte Nahrung muss der Körper die Energie Aufwenden um Enzyme für die Verdauung zu Produzieren. Da die zugeführte Nahrung (gekocht) keine Enzyme Enthält werden die Körpereigenen Enzyme Aufgebraucht und somit entsteht mehr oxidativer Stress.

Also Glatzen gibt es schon seit tausenden Jahren und das damals die Nahrung so verunreinigt und mit giftigen Stoffen versetzt ist wie jetzt, halte ich für ein Gerücht.

Außerdem war der Lebenswandel und die Umwelteinflüsse damals mit Sicherheit besser.

Und wieder, es gibt unzählige Personen die sich mit besten Gewissen und mit großer Sorgfalt gesund ernähren. Trotzdem haben sie eine Glatze oder Gesundheitliche Probleme.

Andersrum ist es genau so.

Wer weiß, vielleicht hat es sogar etwas mit Evolution zu tun.

Wie viel haben hier im Forum den einen ehrlichen Erfolg?

Wie immer macht die Dosis das Gift.

Die Ernährung spielt mit Sicherheit eine Rolle aber keine so große wie Du uns immer wieder Glaubhaft machen willst.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 12 Aug 2015 20:05:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährung und Umwelteinflüsse spielen eben keine Rolle.  
Dann müssten Körperhaare ja auch ausfallen.

reneschau schrieb am Wed, 12 August 2015 09:50Der Haarstatus wird ja nicht von heute auf morgen schlecht sondern tritt erst ab Mitte Zwanzig auf.

Letzte Woche meinte Norwood noch dass kaum einer unter 40 AGA hat

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 12 Aug 2015 20:38:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, und was passiert wenn nach 3 Monaten und 1500 Euro weniger noch kein volles(!) Haar wächst - Kahlrasur?  
Ich schätze mal, die Haare sind auch nicht erst vor 3 Monaten ausgefallen, deswegen werden die (auch mit den besten Mitteln) nicht so schnell wieder kommen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 12 Aug 2015 21:17:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist er nicht sowieso schon NW6 ?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 13 Aug 2015 10:41:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MatteStattPlatte

Waere ich nicht so Ueberzeugt von den Produkten die ich nehme haette ich mir nicht die Frist gesetzt. Die gezielte Kombi aus NemsNems Ernaehrung und Topischen Mitteln sollten synergetisch wirken und das ganze noch beschleunigen. Es sind ja nicht alle Haare in der Telogenphase darum kamkam es auch immer wieder vor das Leute schon nach paar Tagen Haare spriesen sahen. Da es bei mir ziemlich viele miniartusiert sind gehts wohl ein wenig laenger aber sollte schon moeglich sein.

an dem Sonntag mache ich die 2 Topische Behandlung und Stell dann mal die aktuellen Fotos rein.

Es ist richtig es gibt schon seit Jahrtausenden Glatzköpfe aber das tritt meist erst im hohem Alter auf.

Krankheiten haben massiv zugenommen. Vor allem Krebs in den USA dank Aspartam. Zucker und GMO.

Wer glaubt sich gesund zu ernähren lebt in einer Illusion. Selbst die FDA gibt an das man ohne NEMS nicht mehr auskommt.

Wenn ich nach den 3 Monaten nicht wieder volles Haar habe dann lebe ich mit meiner Kurzhaar Frisur. Mit dem kann ich leben. Werde dann statt recherchieren über die Haare wahrscheinlich die Zeit Fremdsprachen lernen widmen. Ich habe eine Frau und Kind und muss daher nicht mehr attraktiv für andere Geschlechter wirken.

Werde dann auch kein Geld mehr für Produkte welche "nur" dem Haarwachstum anregen sollen.

Viel interessanter ist doch was ich mache wenn es wirkt wovon ich überzeugt bin.

Übrigens probiere ich auch Produkte aus um Narben weg zu bekommen sowie Zähne zu regenerieren.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [chrife](#) on Thu, 13 Aug 2015 13:03:52 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 13 August 2015 12:41

Übrigens probiere ich auch Produkte aus um Narben weg zu bekommen sowie Zähne zu regenerieren.

Welche wären das?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [il\\_ragazzo](#) on Thu, 13 Aug 2015 14:19:24 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 13 August 2015 12:41 MatteStattPlatte

Es ist richtig es gibt schon seit Jahrtausenden Glatzköpfe aber das tritt meist erst im hohem

Alter auf.

Krankheiten haben massiv zugenommen. Vor allem Krebs in den USA dank Aspartam. Zucker und GMO.

Waer glaubt sich Gesund zu ernähren lebt in einer Illusion. Selbst die FDA gibt an das man ohne Nems nicht mehr auskommt.

Also das ist einfach Falsch.

Es gibt zig Studien die belegen, dass Nems und sonstige Produkte kein Körper braucht der nicht extrem ungesund lebt. Es wird darin sogar davor gewarnt. Der Körper kann mit dieser extremen Dosis gar nicht richtig umgehen.

Es ist bei einer normalen Ernährung, die aus viel Gemüse, etwas Obst, etwas Fisch, Fleisch und so wenig wie möglich Getreideprodukte der Körper genügend Nährstoffe bekommt.

Es stimmt das der Körper mit falscher Ernährung wie Zucker Getreide und die ganzen Stoffe die in Lebensmittel nichts zu suchen haben krank wird.

Viele Krebserkrankungen oder Krankheiten im allgemeinen haben nichts mit der Ernährung zu tun sondern sind der heutigen Belastung und Umwelt geschuldet.

Wenn man heute nicht mehr ohne News auskommt, erkläre mir mal wie viele Völker, die nicht zu jeder Jahreszeit jedes Lebensmittel haben können, trotzdem gesund sind.

Und da gibt es zig Beispiele.

Außerdem gab es in der Geschichte ob älter oder jünger auch Glatzköpfe die noch nicht alt waren.

Wie gesagt, ganz so einfach ist es einfach nicht.

Wenn Du erfolg hast der definitiv darauf zurück zu führen ist, Glückwunsch.

Das heißt aber noch lange nicht, dass es bei jeden funktioniert.

Und gesund ernähren geht....wenn man sich mühe gibt geht es. Es gibt genügend Stellen dafür.

Nur ist die Ernährung nicht der Schlüssel für alles.....

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [BacktotheDays](#) on Thu, 13 Aug 2015 15:38:02 GMT

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

Sogar die FDA gibt an das man ohne Nems nicht mehr auskommt?

Also willst du sagen dass jemand der sich gesund ernährt keinen gesünderen Zustand hat wie jemand der Nems nimmt, sich aber zusätzlich vielleicht garnicht so gut ernährt?

Als wäre es gesund sich jeden tag zig Tabletten reinzuklatschen nur weil auf der Packung dies

und das steht.  
Menschen wie dir kann man alles erzählen....

EDIT: Habe il\_ragazzo Kommentar übersehen. Bringt es schon auf den Punkt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Thu, 13 Aug 2015 16:24:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jetzt lass ihn doch.  
In 3 Monaten muss er dann eingestehen, dass Ernährung nicht mit AGA zu tun hat

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 13 Aug 2015 16:31:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eher kommt dann ein fadenscheiniges Ad-Hoc-Argument, woran es ganz sicher gelegen hat, so dass es ausgerechnet bei ihm nicht wirken konnte.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Thu, 13 Aug 2015 16:37:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wahrscheinlich  
Ich gehe mittlerweile von ~ 60% DHT, 30% PGD2 und 10% XYZ als Übeltäter aus.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Fri, 14 Aug 2015 09:09:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Thu, 13 August 2015 12:41 Werde dann statt reherischeren ueber die Haare wahrscheinlich die Zeit fremdsprachen lernen widmen Ich habe eine Frau und Kind [...]

...und im Allgemeinen ist (Zeit für) Familie zu haben eh wichtiger als Haare

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Fri, 14 Aug 2015 14:25:53 GMT

---

il\_ragazzo schrieb am Wed, 12 August 2015 18:11  
reneschaub schrieb am Wed, 12 August 2015 09:50  
Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit.

Der Haarstatus wird ja nicht von heute auf morgen schlecht sondern tritt erst ab Mitte Zwanzig auf.

Die Fälle häufen sich immer mehr da die Nahrungsqualität immer schlechter wird. Aber das ist im Vergleich zur Verdreifachung der Krebsrate nur das kleinere Übel.

Wenn ihr euch Fin Einwerft und Minox schmiert reiben sich die Pharmas sich die Hände. Ihr seid Abhängig und braucht dann weitere Produkte gegen die Nebenwirkungen. Das ist das Pharmageschäft. Mir ist keine Medizin bekannt welches eine Krankheit heilt. Bin gespannt ob jemand etwas kennt?

80% der Energie vom Körper muss aufgewendet werden um Enzyme zur Verdauung Aufzuwenden.

Der Mangel an Nährstoffen entsteht durch den Überkonsum. Durch die gekochte Nahrung muss der Körper die Energie Aufwenden um Enzyme für die Verdauung zu Produzieren. Da die zugeführte Nahrung (gekocht) keine Enzyme Enthält werden die körpereigenen Enzyme Aufgebraucht und somit entsteht mehr oxidativer Stress.

Also Glatzen gibt es schon seit tausenden Jahren und das damals die Nahrung so verunreinigt und mit giftigen Stoffen versetzt ist wie jetzt, halte ich für ein Gerücht.

Außerdem war der Lebenswandel und die Umwelteinflüsse damals mit Sicherheit besser.

Und wieder, es gibt unzählige Personen die sich mit besten Gewissen und mit großer Sorgfalt gesund ernähren. Trotzdem haben sie eine Glatze oder Gesundheitliche Probleme.

Andersrum ist es genau so.

Wer weiß, vielleicht hat es sogar etwas mit Evolution zu tun.

Wie viel haben hier im Forum den einen ehrlichen Erfolg?

Wie immer macht die Dosis das Gift.

Die Ernährung spielt mit Sicherheit eine Rolle aber keine so große wie Du uns immer wieder Glaubhaft machen willst.

Ob ihr es glaubt oder nicht. Ernährung ist das alpha und das omega. Zwar haben wir auch einen geist für den sich wenige interessieren aber wenn es um gesundheit geht, zu der auch ein gesunder geist gehört, dann ist die ernährung ein schlüssel. Umweltfaktoren wie luft, strahlung etc spielen auch eine rolle. Leider ist dafür in der wissenschaft die aufmerksamkeit gering, denn durch krankheit verdient man geld nicht durch gesundheit. Mit der evolution hast du recht. Mutation ist evtl. der einziger überlebensweg. Ernährung ist aber ein ganz entscheidender faktor. Vielleicht ist es sogar so, dass aktuell nur die die nächsten jahrzehnte überleben die sensibel genug sind. Intelligent und nicht verrückt. Es erfordert enorm viel wissen und disziplin, wenn man ernährungstherapeutisch sämtlich defizite ausgleichen möchte, die zb

durch bakterien und pilze entstehen,welche fahrlässig oder absichtlich produziert werden.

Allein magnesium spielt eine so unglaublich grosse rolle wie ich das vor ein paar monaten nicht geglaubt hätte. Wenn mehr enzyme benötigt werden braucht man mehr mineralien. Zur abwehr von strahlung braucht man melatonin. Melatonin wird aus serotonin gebildet. Ist die darmflora gestört und wird so weder dao noch serotonin gebildet steigt die wahrscheinlichkeit für krebs allergien und was nicht zu unterschätzen ist: depressionen! Also ist die ernährung unglaublich wichtig und sollte auf keinen fall abgewertet werden. Unabhängig davon; der verwrpte haarausfall wird dadurch nicht beeinflusst es sei dwnn man findet ein nahrungsmittel welches den stopt

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [il\\_ragazzo](#) on Fri, 14 Aug 2015 15:06:14 GMT

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

---

Haargon schrieb am Fri, 14 August 2015 16:25

Ob ihr es glaubst oder nicht. Ernährung ist das alpha und das omega. Zwar haben wir auch einen geist für den sich wenige interessieren aber wenn es um gesundheit geht, zu der auch ein gesunder geist gehört, dann ist die ernährung ein schlüssel. Umweltfaktoren wie luft,strahlung etc spielen auch eine rolle. Leider ist dafür in der wissenschaft die aufmerksamkeit gering,denn durch krankheit verdient man geld nicht durch gesundheit. Mit der evolution hast du recht. Mutation ist evtl.der einzigr überlebensweg. Ernährung ist aber ein ganz entscheidender faktor. Vielleicht ist es sogar so, dass aktuell nur die die nächsten jahrzehnte überleben die sensibel genug sind. Intelligent und nicht verrückt. Es erfordert enorm viel wissen und disziplin,wenn man ernährungstherapeutisch sämtlich defizite ausgleichen möchte, die zb durch bakterien und pilze entstehen,welche fahrlässig oder absichtlich produziert werden.

Allein magnesium spielt eine so unglaublich grosse rolle wie ich das vor ein paar monaten nicht geglaubt hätte. Wenn mehr enzyme benötigt werden braucht man mehr mineralien. Zur abwehr von strahlung braucht man melatonin. Melatonin wird aus serotonin gebildet. Ist die darmflora gestört und wird so weder dao noch serotonin gebildet steigt die wahrscheinlichkeit für krebs allergien und was nicht zu unterschätzen ist: depressionen! Also ist die ernährung unglaublich wichtig und sollte auf keinen fall abgewertet werden. Unabhängig davon; der verwrpte haarausfall wird dadurch nicht beeinflusst es sei dwnn man findet ein nahrungsmittel welches den stopt

Keiner hat bestritten, dass Ernährung im allgemeinen nicht wichtig ist.

Nur spielt es eben in Sachen Haarausfall eine eher untergeordnete Rolle.

Trotzdem gebe ich Dir recht, dass eine gesunde ausgewogen Ernährung, Sport oder einfach Körper und Geist stärken, viele Krankheiten verhindern kann.

Aber man kann dadurch eben nicht alles verhindern und man sollte nicht alles auf die schlechte Ernährung schieben.

Natürlich machen viele Firmen fett Kohle mit solchen Aussagen, bringen Nems auf den Markt, es gibt immer neuere Ernährungsarten, Sport ohne Ende usw  
Doch das man dadurch unsterblich wird, halte ich für ein Gerücht.  
Es gibt zig Beispiele in die eine oder andere Richtung.  
Der menschliche Körper ist zäh und war schon immer ein Allesfresser. Was natürlich in der jetzigen Zeit ins Essen kommt, an all den Stoffen, hat nichts mehr mit Lebensmittel zu tun.

Meine Oma ist 96 hat den Krieg überlebt, ist geistig und körperlich noch fit und das, obwohl sie in ihren ganzen Leben keine Nems geschluckt hat und weiß Gott keine ausgewogene Ernährung hatte.

Unser aller Helmut Schmidt ist sogar noch etwas älter und das obwohl er raucht wie ein Schlot.

Auch wenn ich mich wiederhole, es gibt nur in den wenigsten Orten der Erde die Möglichkeit zu jeder Zeit des Jahres zu essen worauf ich Lust habe bzw. mein Ernährungsplan es vorschreibt.

Der allgemeine Lebenswandel, Stress, Arbeit, Umweltverschmutzung (verschmutzte Lebensmittel) und das der menschlich Körper mittlerweile ganz anders genutzt wird für was er eigentlich ausgelegt war, hat mehr Auswirkung als die Ernährung.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Fri, 14 Aug 2015 17:39:21 GMT

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

---

il\_ragazzo schrieb am Fri, 14 August 2015 17:06Haargon schrieb am Fri, 14 August 2015 16:25  
Ob ihr es glaubst oder nicht. Ernährung ist das alpha und das omega. Zwar haben wir auch einen geist für den sich wenige interessieren aber wenn es um gesundheit geht, zu der auch ein gesunder geist gehört, dann ist die ernährung ein schlüssel. Umweltfaktoren wie luft, strahlung etc spielen auch eine rolle. Leider ist dafür in der wissenschaft die aufmerksamkeit gering, denn durch krankheit verdient man geld nicht durch gesundheit. Mit der evolution hast du recht. Mutation ist evtl. der einziger überlebensweg. Ernährung ist aber ein ganz entscheidender faktor. Vielleicht ist es sogar so, dass aktuell nur die die nächsten jahrzehnte überleben die sensibel genug sind. Intelligent und nicht verrückt. Es erfordert enorm viel wissen und disziplin, wenn man ernährungstherapeutisch sämtlich defizite ausgleichen möchte, die zb durch bakterien und pilze entstehen, welche fahrlässig oder absichtlich produziert werden.

Allein magnesium spielt eine so unglaublich grosse rolle wie ich das vor ein paar monaten nicht geglaubt hätte. Wenn mehr enzyme benötigt werden braucht man mehr mineralien. Zur abwehr von strahlung braucht man melatonin. Melatonin wird aus serotonin gebildet. Ist die darmflora gestört und wird so weder dao noch serotonin gebildet steigt die wahrscheinlichkeit für krebs allergien und was nicht zu unterschätzen ist: depressionen! Also ist die ernährung unglaublich wichtig und sollte auf keinen fall abgewertet werden. Unabhängig davon; der verwrkte haarausfall wird dadurch nicht beeinflusst es sei dwnn man findet ein nahrungsmittel welches den stopt

Keiner hat bestritten, dass Ernährung im allgemeinen nicht wichtig ist.

Nur spielt es eben in Sachen Haarausfall eine eher untergeordnete Rolle.

Trotzdem gebe ich Dir recht, dass eine gesunde ausgewogen Ernährung, Sport oder einfach Körper und Geist stärken, viele Krankheiten verhindern kann.

Aber man kann dadurch eben nicht alles verhindern und man sollte nicht alles auf die schlechte Ernährung schieben.

Natürlich machen viele Firmen fett Kohle mit solchen Aussagen, bringen Nems auf den Markt, es gibt immer neuere Ernährungsarten, Sport ohne Ende usw

Doch das man dadurch unsterblich wird, halte ich für ein Gerücht.

Es gibt zig Beispiele in die eine oder andere Richtung.

Der menschliche Körper ist zäh und war schon immer ein Allesfresser. Was natürlich in der jetzigen Zeit ins Essen kommt, an all den Stoffen, hat nichts mehr mit Lebensmittel zu tun.

Meine Oma ist 96 hat den Krieg überlebt, ist geistig und körperlich noch fit und das, obwohl sie in ihren ganzen Leben keine Nems geschluckt hat und weiß Gott keine ausgewogene Ernährung hatte.

Unser aller Helmut Schmidt ist sogar noch etwas älter und das obwohl er raucht wie ein Schlot.

Auch wenn ich mich wiederhole, es gibt nur in den wenigsten Orten der Erde die Möglichkeit zu jeder Zeit des Jahres zu essen worauf ich Lust habe bzw. mein Ernährungsplan es vorschreibt.

Der allgemeine Lebenswandel, Stress, Arbeit, Umweltverschmutzung (verschmutzte Lebensmittel) und das der menschlich Körper mittlerweile ganz anders genutzt wird für was er eigentlich ausgelegt war, hat mehr Auswirkung als die Ernährung.

Dann sind wir uns ja einig. umweltverschmutzung ist der hauptkrankmacher. Das beweist die statistik. Gibt viele die sogar zwei kriege überlebt haben und steinalt geworden sind. Cortisol spielt auch eine entscheidende rolle. Warum aber so viele kriegsveteranen damit kein problem gehabt haben sollten ist mir schleierhaft.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 14 Aug 2015 18:56:01 GMT

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

---

Bla Bla Bla...wenns an der Ernährung liegt müsste Afrika halbtot sein.  
Vergiss das mal lieber wieder.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [noname2015](#) on Fri, 14 Aug 2015 19:14:14 GMT

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

---

Blackster schrieb am Fri, 14 August 2015 20:56Bla Bla Bla...wenns an der Ernährung liegt müsste Afrika halbtot sein.  
Vergiss das mal lieber wieder.

<http://www.br.de/mediathek/video/sendungen/faszination-wissen/faszination-wissen112.html>

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 14 Aug 2015 19:25:04 GMT

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

---

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/20950/>

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/22014/>

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Blackster](#) on Fri, 14 Aug 2015 19:33:02 GMT

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

---

Beides 3 Jahre alte Threads.

Wo sind die vollen Haare, wenn das stimmen sollte ???

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Waaaaaas](#) on Sat, 15 Aug 2015 00:10:02 GMT

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

---

Eine Frage... Mir wächst z.B. seit 2 Monaten wieder ein einzelnes dickes Haar abseits meiner aktuellen Haarline. Ist dieser eine Follikel auf einmal dht resistent geworden oder wie erklärt sich das?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [OhNoHair](#) on Sat, 15 Aug 2015 13:21:42 GMT

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

---

Waaaaaas schrieb am Sat, 15 August 2015 02:10Eine Frage... Mir wächst z.B. seit 2 Monaten wieder ein einzelnes dickes Haar abseits meiner aktuellen Haarline. Ist dieser eine Follikel auf einmal dht resistent geworden oder wie erklärt sich das?

---

Bei mir das selbe. Mitten in der schönen GHE

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaaas](#) on Sat, 15 Aug 2015 13:41:47 GMT

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

---

OhNoHair schrieb am Sat, 15 August 2015 15:21Waaaaaas schrieb am Sat, 15 August 2015 02:10Eine Frage... Mir wächst z.B. seit 2 Monaten wieder ein einzelnes dickes Haar abseits meiner aktuellen Haarline. Ist dieser eine Follikel auf einmal dht resistent geworden oder wie erklärt sich das?

Bei mir das selbe. Mitten in der schönen GHE

Ja genau das stört richtig xD

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 15 Aug 2015 15:23:29 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 13 August 2015 12:41  
[...] sowie Zaehne zu regenerieren.

was kann man sich unter Zahnregeneration vorstellen und wie funktioniert das?

Haargon schrieb am Fri, 14 August 2015 19:39  
Cortisol spielt auch eine entscheidende rolle. Warum aber so viele kriegsveteranen damit kein problem gehabt haben sollten ist mir schleierhaft.

...weil Du den Einfluss von Cortisol auf - ja, auf was überhaupt? - überschätzt?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Sat, 15 Aug 2015 17:30:40 GMT

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

---

vmPFC schrieb am Sat, 15 August 2015 17:23reneschaub schrieb am Thu, 13 August 2015 12:41  
[...] sowie Zaehne zu regenerieren.

was kann man sich unter Zahnregeneration vorstellen und wie funktioniert das?

Haargon schrieb am Fri, 14 August 2015 19:39  
Cortisol spielt auch eine entscheidende rolle. Warum aber so viele kriegsveteranen damit kein problem gehabt haben sollten ist mir schleierhaft.

...weil Du den Einfluss von Cortisol auf - ja, auf was überhaupt? - überschätzt?

Oder der krieg war gar nicht so stressig oder weniger stressig als das ständige unter druck arbeitwn mit überstunden und schlechtem schlaf etc.

Ich überschätze da denke ich garnichts. Ist mir nur schwer begreiflich dass der krieg nicht so stressig gewesen sein sollte. Übermäßige cortisolausschüttung macht alt und krank. Diabetes u andere stoffwechselerkrankungen auch psychisch...

Q

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 16 Aug 2015 17:54:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So wie versprochen der Status von heute. Nächsten Sonntag kommt das nächste Update.

An der Front und an den Seiten tut sich schon langsam was. Aber ist gut möglich das dies von der vorherigen Ernährungsumstellung kommt.  
Wenn nächste Woche mehr da ist dann wirkt das Serum sicher sehr gut.

Der Hinterkopf dürfe am längsten Brauchen bis der wieder zuwächst.

#### File Attachments

1) [Haare 16.08.2015.pdf](#), downloaded 236 times

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Shibalnu](#) on Sun, 16 Aug 2015 18:04:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe den Thread nicht mitverfolgt, aber gibt es auch "vorher" Bilder ?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 16 Aug 2015 18:08:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zaptek.

Das ist das vorher Bild. In 3 Monaten will ich wieder dichtes Haar haben.  
Den Fortschritt werde ich woechentlich posten

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Kalle](#) on Mon, 17 Aug 2015 07:55:47 GMT

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

---

Komisch das alle Haare, bis auf die ausfallenden, gut mit der schlechten Ernährung klar kommen. Man könnte argumentieren dass nur die ausfallenden Haare empfindlich auf schlechtes Nährstoffangebot sind. Dann aber wundert es warum Kastraten oder vorpubertäre das agamuster nicht entwickeln, trotz eventuell miserabler Ernährung.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 18 Aug 2015 13:44:39 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 12 August 2015 09:50 Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit.

Der Haarstatus wird ja nicht von heute auf morgen schlecht sondern tritt erst ab Mitte Zwanzig auf.

Die Fälle häufen sich immer mehr da die Nahrungsqualität immer schlechter wird. Aber das ist im Vergleich zur Verdreifachung der Krebsrate nur das kleinere Übel.

Wenn ihr euch Fin einwerft und Minox schmiert reiben sich die Pharmas sich die Hände. Ihr seid abhängig und braucht dann weitere Produkte gegen die Nebenwirkungen. Das ist das Pharmageschäft. Mir ist keine Medizin bekannt welche eine Krankheit heilt. Bin gespannt ob jemand etwas kennt?

80% der Energie vom Körper muss aufgewendet werden um Enzyme zur Verdauung aufzuwenden.

Der Mangel an Nährstoffen entsteht durch den Überkonsum. Durch die gekochte Nahrung muss der Körper die Energie aufwenden um Enzyme für die Verdauung zu produzieren. Da die zugeführte Nahrung (gekocht) keine Enzyme enthält werden die körpereigenen Enzyme aufgebraucht und somit entsteht mehr oxidativer Stress.

Minox (Kirkland 5%) habe ich mal über 6 Monate benutzt vor langer Zeit und hat ausser ein Sheeding nicht wirklich was gebracht.

Habe Fin alternativen Theaflavine (Sträker als Fin) und Reishi (schwächer als Fin) ausprobiert mit mässigem Erfolg. DHT ist einfach der falsche Weg.

Es ist richtig das DHT interagiert mit diversen Faktoren (Zb IL-6) aber es nicht der Auslöser!

Du bastelst hier deine Aussagen einfach irgendwie zusammen, wahrscheinlich aus tausenden Fundstücken die du auf irgendwelchen Seiten im Internet gefunden hast. Und das Mär von der schlechteren Nahrungsqualität stimmt auch nicht, selbst wenn man Fertigprodukte zu sich nehmen sollte...solange man sich nicht nur von Fertigprodukten ernährt!

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 18 Aug 2015 18:23:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Jürgen87

Weil du dich so gut Ernährst und so gut auskennst bist du drum sicher auch NW0 gell?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 18 Aug 2015 19:10:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie soll man NW0 sein, wrenns nicht an der Ernährung liegt  
Vor 500 Jahren gabs die selben AGA Muster wie heutzutage und das ohne Fertiggerichte usw.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 18 Aug 2015 19:30:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Tue, 18 August 2015 20:23@Jürgen87

Weil du dich so gut Ernährst und so gut auskennst bist du drum sicher auch NW0 gell?  
Nö natürlich nicht, weil die Ernährung (fast) nichts mit den Haaren zu tun hat.

Jetzt muss ich doch auf deine alberne Krebsthese anspielen: Hiernach ist es lt. aktueller Studienlage in 2/3 aller Fälle "einfach" Pech.

[https://www.google.de/?gws\\_rd=ssl#q=Krebs+pech](https://www.google.de/?gws_rd=ssl#q=Krebs+pech)  
Ernährung ist ein sehr wichtiges Feld, aber mit der ALOpezie hat sie nichts zu tun.

Und die "steigenden" Raten (gibt es hierzu Quellen?) korrelieren mit höchster Wahrscheinlichkeit deutlich mit der steigenden Lebenserwartung.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 18 Aug 2015 20:26:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Tue, 18 August 2015 21:30reneschaub schrieb am Tue, 18 August 2015 20:23@Jürgen87

Weil du dich so gut Ernährst und so gut auskennst bist du drum sicher auch NW0 gell?  
Nö natürlich nicht, weil die Ernährung (fast) nichts mit den Haaren zu tun hat.

Jetzt muss ich doch auf deine alberne Krebsthese anspielen: Hiernach ist es lt. aktueller

---

Studienlage in 2/3 aller Fälle "einfach" Pech.

[https://www.google.de/?gws\\_rd=ssl#q=Krebs+pech](https://www.google.de/?gws_rd=ssl#q=Krebs+pech)

Ernährung ist ein sehr wichtiges Feld, aber mit der Alopecie hat sie nichts zu tun.

Und die "steigenden" Raten (gibt es hierzu Quellen?) korrelieren mit höchster Wahrscheinlichkeit deutlich mit der steigenden Lebenserwartung.

Oder weil es heute einfacher ist Krebs zu erkennen und zu entdecken als vor 500 Jahren.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 18 Aug 2015 20:30:29 GMT

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

---

Leute wenn ihr mal einen Tag ein Salatblatt verdrückt mit einem Liter Soße oder mal nicht zu Mc Dreck pilgert denkt ihr ihr habt schon was gutes für euer Gesundheit getan.

Eine Gesunde Ernährung ist heutzutage gar nicht mehr möglich und dauert Jahre bis Jahrzehnte bis man Resultate sieht. Die meisten halten maximal 1 Monate durch und erliegen den gelüsten.

Es ist einfach verdammt schwer. Das seh ich selber wie schwer es ist von Kaffee los zu kommen obwohl ich weis wie schlecht der für den Körper ist. (IL-6 und andere Entzündung Mediatoren werden Stark erhöht)

Zitat: Ab einer Diät-Limo pro Tag steigt die Krebsgefahr

Die Ergebnisse der aktuellen Aspartam-Studie zeigten nun Folgendes: Schon eine Dose Diät-Limo von 355 ml am Tag führt - verglichen mit Kontrollpersonen, die keine Diät-Limos tranken - zu

einem um 42 Prozent höheren Risiko für Leukämie (Blutkrebs) bei Männern und Frauen, einem um 102 Prozent höheren Risiko für multiple Myelome (Knochenmarkskrebs) bei Männern und

einem um 31 Prozent höheren Risiko für das Non-Hodgkin-Lymphom (Lymphdrüsenkrebs) bei Männern.

<http://de.sott.net/article/10499-Limo-Softdrinks-Light-Getranke-Extrem-hohe-Krebsgefahr-durch-Sustoff-Aspartam>

Bei Zucker Limo siehts nicht besser aus.

Embryonales Nierengewebe als Geschmacksverstärker für Pepsi

Zitat: Die Verbraucherzentrale Niedersachsen hat die Limonade genauer unter die Lupe genommen und warnt: Schon eine Halbliterflasche der grünen Cola überschreitet die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Zuckermenge pro Tag. Zwar sind dank des Zusatzes von Stevia nur noch 34 Gramm Zucker pro halbem Liter enthalten. Heißt: Statt 18 Stück Würfelzucker 11. Doch: "Eine Zuckerbombe mit ein bisschen weniger Zucker ist immer

noch eine Zuckerbombe", sagt Anneke von Reeken, Referentin für Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale.

<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-05/coca-cola-life-stevia-zucker>

Zitat: Nur zwei Gläser Limonade in der Woche erhöhen einer Studie zufolge das Krebsrisiko. Wer regelmäßig zuckerhaltige Erfrischungsgetränke konsumiert, erkrankt deutlich häufiger an Bauchspeicheldrüsenkrebs als andere, heißt es in einer im Fachmagazin "Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention" veröffentlichten Studie. Ein hoher Konsum von Süßgetränken führe außerdem zum Typ-2-Diabetes mellitus. Dieser könne wiederum zu Bauchspeicheldrüsenkrebs führen.

<http://www.welt.de/wissenschaft/article6336395/Zuckerhaltige-Limonade-soll-Krebsrisiko-erhoehe.html>

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tunnelblick](#) on Wed, 19 Aug 2015 00:06:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und was ist mit dem Zucker in ner Banane?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 19 Aug 2015 12:52:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Woher willst Du wissen, wie die Ernährung der Foren-User aussieht?

Trinke selbst keine Softdrinks o.ä., kaufe u.a. auf dem Wochenmarkt und in Bioläden ein, koche täglich selbst aus frischen Zutaten (oh, Gott: Kochen statt strikter Rohkost), regelmäßig vegetarisch/vegan. Gelten Gewürzgurken bereits als Fertiggericht? Aber ich weiß eh schon, dass das Deiner Meinung nach alles für eine wirklich gesunde Ernährung nicht reicht: Paramedizin, NEM- & Eso-Industrie sei Dank!

Die ganze Diskussion ist aber ohnehin überflüssig: All die tollen unwissenschaftlichen Ernährungs"theorien" liefern in Bezug auf AGA keine validen geschweige denn replizierbare Ergebnisse (ja, in den vergangenen 12-13 Jahren habe ich keine einzigen gesehen)! Wenn, dann nur Fakes und dubiose Behauptungen (und die gibt's im Internet an jeder Ecke). Erst mit dem Beginn von Fin, dessen Wirkung auch bewiesen ist, wurde es bei mir besser.

Da kann man noch so lange im Internet surfen, sich ein Weltbild zurecht konstruieren und über Ernährung / die böse Pharmaindustrie "philosophieren". Labern kann aber jeder, nur beim Vorweisen von Ergebnissen wird's plötzlich ganz, ganz dünn!

Reden und behaupten ohne Ergebnisse oder Beweise -> Alles Schall und Rauch

(und für nichts rausgeschmissenes Geld)

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:36:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährung wirkt sich wenn auf die GESAMTE Körperbehaarung aus und nicht nur auf den Oberkopf und die Front.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:42:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@vmPFC

Darum ja mein Thread mit Dokumentiertem Verlauf. Das wird der Beweis das es ohne Minox & Fin geht und dessen Ergebnisse bei weitem Übertreffen kann.  
Nochmals für alle. Ich benutze ein Meso Serum (Derma Pen & Serum 1x pro Woche) & NEMS (Mineralien etc..) & und eine nach meiner Meinung Gesunden Ernährung (Säfte, Pflanzliches Eiweiss etc.)  
Nur durch Nems oder Ernährung bringts nichts oder extrem lange bis man was sieht.

Ich glaube auch nur Leuten die Resultate hatten. Darum habe ich auch das Serum gekauft und ne Menge Geld dafür ausgegeben. Zudem bin ich auch absolut überzeugt von den Inhaltsstoffen und der Anwendung.

Betreffend Ernährung / Gesundheit vertraue ich auf

Markus Rothkranz  
<http://www.markusrothkranz.de/>

Und Dr John Bergmann.

Es gibt so viele Rohköstler die extremen Wandel durch machten und viel Jünger aussehen trotz dem hohen Alter.  
Mir ist jedoch auch Bewusst das man nicht von heute auf morgen umsteigen kann und eine Gesunde Misch 70% Roh 30 gekocht das Ziel sein sollte.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:52:08 GMT

---

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

---

wie erwartet kommen als Antwort Scharlatane und Scharlatanerie

beinahe traurig

wie bereits oben geschrieben: Dir kann man alles verkaufen!

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [noname2015](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:57:13 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 19 August 2015 15:42@vmPFC

Darum ja mein Thread mit Dokumentiertem Verlauf. Das wird der Beweis das es ohne Minox & Fin geht und dessen Ergebnisse bei weitem Übertreffen kann.

Nochmals für alle. Ich benutze ein Meso Serum (Derma Pen & Serum 1x pro Woche) & NEMS (Mineralien etc..) & und eine nach meiner Meinung Gesunden Ernährung (Säfte, Pflanzliches Eiweiss etc.)

Nur durch Nems oder Ernährung bringts nichts oder extrem lange bis man was sieht.

Ich glaube auch nur Leuten die Resultate hatten. Darum habe ich auch das Serum gekauft und ne Menge Geld dafür ausgegeben. Zudem bin ich auch absolut überzeugt von den Inhaltsstoffen und der Anwendung.

Betreffend Ernährung / Gesundheit vertraue ich auf

Markus Rothkranz  
<http://www.markusrothkranz.de/>

Und Dr John Bergmann.

Es gibt so viele Rohköstler die extremen Wandel durch machten und viel Jünger aussehen trotz dem hohen Alter.

Mir ist jedoch auch Bewusst das man nicht von heute auf morgen umsteigen kann und eine Gesunde Misch 70% Roh 30 gekocht das Ziel sein sollte.

Zuviel Rohkost macht krank. Ich vertraue da ganz auf Udo Pollmer und mein Bauchgehirn!

<http://www.amazon.de/Wer-gesund-isst-stirbt-frher/dp/3835403125>

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [vmPFC](#) on Wed, 19 Aug 2015 13:59:56 GMT

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

---

Nutrition Now

gutes Buch zum Einstig. Insb. die ersten Kapitel zur Ernährungswissenschaft als, nun ja, Wissenschaft anstatt persönlicher ideologischer Behauptungen.

...alternativ tut's wohl auch jede andere Einführung in die Ernährungswissenschaft.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [il\\_ragazzo](#) on Wed, 19 Aug 2015 14:59:14 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 19 August 2015 15:42@vmPFC

Darum ja mein Thread mit Dokumentiertem Verlauf. Das wird der Beweis das es ohne Minox & Fin geht und dessen Ergebnisse bei weitem Übertreffen kann.

Nochmals für alle. Ich benutze ein Meso Serum (Derma Pen & Serum 1x pro Woche) & NEMS (Mineralien etc..) & und eine nach meiner Meinung Gesunden Ernährung (Säfte, Pflanzliches Eiweiss etc.)

Nur durch Nems oder Ernährung bringts nichts oder extrem lange bis man was sieht.

Ich glaube auch nur Leuten die Resultate hatten. Darum habe ich auch das Serum gekauft und ne Menge Geld dafür ausgegeben. Zudem bin ich auch absolut überzeugt von den Inhaltsstoffen und der Anwendung.

Betreffend Ernährung / Gesundheit vertraue ich auf

Markus Rothkranz

<http://www.markusrothkranz.de/>

Und Dr John Bergmann.

Es gibt so viele Rohköstler die extremen Wandel durch machten und viel Jünger aussehen trotz dem hohen Alter.

Mir ist jedoch auch Bewusst das man nicht von heute auf morgen umsteigen kann und eine Gesunde Misch 70% Roh 30 gekocht das Ziel sein sollte.

Mit deinen Berichten beweist Du nur das es nichts zu beweisen gibt.

Morgen gibt es eine Studie das Stoff "a" extrem schädlich ist. Übermorgen gibt es eine Studie das Stoff "b" schädlich ist.

1 Woche später gibt es belegbare Studien das plötzlich beide extrem gesund sind.

Jede Woche wird eine andere Sau durchs Dorf getrieben und immer gibt es ein paar die darauf

anspringen.

Es gibt tausend Bücher, Studien und Selbsttests im Netz sowohl in die eine als auch in die andere Richtung.

Es gibt auf dieser Welt so viel Scharlatane und die wollen alle nur dein bestes.....dein Geld.

Meine Nachbarin wollte mir Kyäni aufschwätzen. Der absolute ultimative Booster für deine Gesundheit. Ohne diese Ergänzung kannst Du nicht mehr Leben. Man merkt schon die erste Einnahme.

Sie erzählte mir genau den Käse wie Du.

Ich habe abgelehnt. Nun 1 Jahr später ist sie Pleite und krank und ich hab mein Geld und Gesundheit immer noch.

Du kaufst Dir das Serum und Nems lästerst aber gleichzeitig über die Industrie. Wusste nicht, dass es so etwas schon früher gegeben hat bzw. kein Leben ohne möglich ist.

Und noch einmal, mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat keinen Zugang zu sauberem Wasser und ausgewogener Ernährung. Von deinen Nems und Serums ganz zu schweigen. Vielleicht gibt es ja in der Mongolischen Steppe oder im Südamerikanischen Regenwald schon Filialen von deinem Dealer.

Trotzdem sind die meisten davon gesund und haben keinen Haarausfall.

Selbst wenn es bei Dir klappen sollte, heißt das noch lange nicht, dass Du recht hast bzw. es funktioniert. Was für den einen gut kann für den anderen schlecht sein.

Das nicht alle Neuerungen und Lebensmittel der Neuzeit gut sind dürfte jeden klar sein. Aber sich hinzustellen und zu sagen von einer Limo im Monat oder einen Schokoriegel fallen dir die Haare aus ist nur noch lächerlich.

Jeder Arzt, Ernährungswissenschaftler u.s.w. die nicht gleich etwas verkaufen wollen, werden Dir das genau so sagen.

Eine normale halbwegs ausgewogene Ernährung reicht locker aus. Alles was sich einer darüber in den Rachen wirft, könnte er genau so fürs Fenster werfen. Das wäre wahrscheinlich noch gesünder.

Das ist in unseren Breitengraden absolut überflüssig.

Aber so lange es solche Leute gibt, verdient eben auch dieser Arm der Industrie sich eine goldene Nase.

Man sollte sich Eigentlich über wichtigere Sachen im Leben und vor allem zur Zeit Gedanken machen.

PS: Es gibt Familien die haben keine 1500€ zur Verfügung. Die tun mir jetzt leid weil sie sich einfach nicht gesund ernähren können. Was für eine traurige Welt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 19 Aug 2015 19:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keine Ahnung wieso ihr so wehement gegen eine Gesunde Ernährung wehrt. In Deutschland habt ihr ein Lebensmittelskandal nach dem anderen (Dioxin in Eiern. Gammelfleisch) aber paar Bierchen nach reinheitsgebot (mit ueber 30 Zusatzstoffen zb Schaumstabilisator und die Welt ist fuer euch in Ordnung. Euer Motto scheint wirklich total aug Geiz ist Geil getrimmt zu sein.

Huldigt ruhig weiter eurem Fin & Minox das sind die einzigen Mittel die auf eurer flachen Erde funktionieren.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [JoBr](#) on Wed, 19 Aug 2015 19:50:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es geht eher darum das niemand (der nicht ohne hin die Veranlagung hat) durch die Ernährung AGA bekommt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 19 Aug 2015 20:43:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kapiert ihr das nie das Haarausfall keine Erbkrankheit ist?

Das einzige was man von den Eltern aufschnappt sind die Essgewohnheiten & Marotten (Trinken Rauchen)

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 19 Aug 2015 20:47:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deswegen haben Zwillinge auch immer das identische AGA Muster.  
Kapierst du das nicht ?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [JoBr](#) on Wed, 19 Aug 2015 21:03:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist es dann? Ein genetischer Defekt?

Ich glaube nicht, dass man das beeinflussen kann.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Piotr](#) on Wed, 19 Aug 2015 21:30:22 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 19 August 2015 22:43 Kapiert ihr das nie das Haarausfall keine Erbkrankheit ist?

Das einzige was man von den Eltern aufschnappt sind die Essgewohnheiten & Marotten (Trinken Rauchen)

Selten so einen Bullshit gelesen

Mein Vater hat ne Platte, NW 6 - 7. Er raucht ein wenig (denke ne Schachtel pro Woche), trinkt jeden Abend seine zwei Halben Bier zur Brotzeit und legt nicht unbedingt Wert auf gesunde Ernährung. Ich würde nicht sagen, dass er nur Scheisse in sich rein frisst (bei uns wird täglich frisch gekocht mit Gemüse aus eigenem Garten). Er treibt null Sport, ist aber dank seines Jobs jeden Tag von früh bis spät auf den Beinen, also an Bewegung mangelt es sicher nicht. Übergewichtig ist er nicht, ein minimaler Bierbauch ist da. Aber in dem Alter voll im Rahmen.

Ich hasse rauchen, trinke so gut wie nie Alkohol, habe ebenfalls einen Job, in dem ich von früh bis spät aktiv bin (nix Sesselfurzer) und gehe zusätzlich noch trainieren. In Sachen Fitness würde ich mich recht gut einstufen. Desweiteren lege ich sehr viel Wert auf eine ausgewogene, fettarme Ernährung, esse viel Obst und Gemüse (allerdings auch viel tierisches Eiweiß und Getreideprodukte wegen des Trainings) und Süßkram gibts so gut wie nie. Getränk: Leitungswasser only.

Ich bin jetzt 27 und bekomme langsam aber sicher die selbe Platte wie mein Vater.

So und jetzt sag mir mal, wo ich bitte irgendwelche Ess- und Lebensgewohnheiten übernommen habe, die zu meinem Haarausfall führen (nur zur Info: meinen Lebenswandel praktiziere ich schon seit Anfang 20 und nicht erst das letzte Jahr)? Den Schmarrn glaubst du doch selbst nicht.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 20 Aug 2015 06:57:45 GMT

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

---

@Piotr

Ernährung ist nur einer der Umweltfaktoren. Gekochtes Gemüse hat keine Enzyme mehr. Zwar benutzt ihr keine Pesti / Fungizide im Garten aber weist du wie es um die Beschaffenheit der Erde steht? Mineralien Anteil? Das Wasser hat noch einen grösseren Anteil als die Ernährung.

Haarausfall ist ein Anzeichen für vorzeitiges Altern / Warnzeichen für Krankheiten. In der Natur verlieren auch nur Tiere das Fell / Gefieder welche Krank sind.

Ärzte die Labern das es Genetisch bedingt ist wissen es einfach nicht besser, aber haupt sache Sie können dir ein Rezept ausstellen und ihre Provision Einfahren.

Nochmal wenn man wirklich eine Erbkrankheit hat das hat man diese von Geburt an. Sprich du bekommst nicht erst ne Platte mit 27 sonder hast diese von Anfang an.

Es werden nur geringste Mengen vererbt (Vermutlich 1%) dazu Zählt z.B die Augenfarbe. Von diesen 1% kommt es so extrem selten vor das du eine Erbkrankheit weitervererbt bekommst das es gegen 0 geht. Falls also wirklich Haarausfall vererbt werden sollte wieso sind dann Frauen nicht davon betroffen?

Wieso ist dann DHT der übeltäter?

Du kannst gerne weiterhin glauben das es Genetisch Bedingt ist und mann nichts dagegen machen kann. Ich weiss das es nicht so ist.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 20 Aug 2015 07:30:51 GMT

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

Warum bekomme Frauen meist erst nach den Wechseljahren aga?

Warum bekommen Eunuchen die vor der Pubertät kastriert wurden keine aga?

Warum bekommen Männer mit 5ar-Mangel keine aga?

Warum haben Zwillinge den selben aga - Verlauf?

Bitte mal vernünftige antworten @reneschaub auf diese Fragen die einen direkten und sinnvollen Zusammenhang zur Ernährung stellen.

Ich danke dir im voraus.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Pumpernickel](#) on Thu, 20 Aug 2015 07:35:42 GMT

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

Warum haben Zwillinge den selben aga - Verlauf?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen diese Aussage stimmt!

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [chribe](#) on Thu, 20 Aug 2015 09:37:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im November wissen wir, wer Recht hat. Die Diskussion wurde hier doch schon xxx mal durchgekaut. Immerhin lobenswert, das rene es so konsequent durchzieht.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 20 Aug 2015 10:24:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Thu, 20 August 2015 08:57  
Ernährung ist nur einer der Umweltfaktoren. Gekochtes Gemüse hat keine Enzyme mehr.

Ist doch völlig egal. Keine Ahnung, was Du ständig mit den Enzymen in der Nahrung willst. Den Magen interessieren irgendwelche Enzyme in der Nahrung überhaupt nicht. Er braucht sie nicht und zersetzt sie sowieso mit seinen eigenen Enzymen.

Zitat:

Es werden nur geringste Mengen vererbt (Vermutlich 1%) dazu zählt z.B die Augenfarbe. Von diesen 1% kommt es so extrem selten vor das du eine Erbkrankheit weitervererbt bekommst das es gegen 0 geht.

Woher hast Du eigentlich immer diesen Unsinn? Frage ich mich wirklich seit Jahren.

Davon unabhängig:

Rene, Du bist mittlerweile unter einem solchen Erfolgsdruck, dass ich erst überzeugt sein werde, dass Dein Regime etwas bringt, wenn andere Personen Deine Erfolge unabhängig wiederholen können.

So etwas sollte aber eh Standard sein.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Sigara](#) on Thu, 20 Aug 2015 11:51:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn es funktioniert juckt es keine Sau ob du überzeugt bist oder nicht.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:08:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Zeit und mein Geld juckt's. Wenn dieses Mal dabei tatsächlich etwas Brauchbares

---

rumkommt, bin ich ebenfalls dabei. Versprochen! Ehrlich!  
Ist aber alles völlig hypothetisch. Insofern lasse Dir so oder so gern den Vortritt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:24:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Warum bekomme Frauen meist erst nach den Wechseljahren aga?  
Warum bekommen Eunuchen die vor der Pubertät kastriert wurden keine aga?  
Warum bekommen Männer mit 5ar-Mangel keine aga?  
Warum haben Zwillinge den selben aga - Verlauf?

Quelle dieser Behauptungen?

Warum haben Zwillinge den selben aga - Verlauf? Gleiche Ernährung bis zu einem Alter (Elternhaus)  
Zwillinge haben nicht die gleichen Genexpression und entwickeln unterschiedliche Krankheiten welche massgeblich durch Umwelteinflüsse wie Ernährung (Epigenetik) bestimmt wird.  
Damit ihr kapiert was epigenetik ist: <https://www.youtube.com/watch?v=AW0JeRmaiEM>

Jup das was zählt ist am Schluss das Resultat und ich bin guter dinge.  
In den letzten 2 Tagen erneuert sich massiv meine Kopfhaut und beim Kratzen lösen sich recht grosse Hautschuppen. Fast wie bei ner Häutung durch Sonnenbrand.  
Die Kopfhaut fühlt sich wieder befreit an als wäre Sie von einer Ablagerung bedeckt gewesen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Pumpnickel](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:29:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sehe gerade bei meinem Post fehlt ein wichtiges Wort

Da ich selber Zwilling bin kann ich aus eigener Erfahrung sagen, die Aussage das die AGA bei Zwillingen indentisch abläuft stimmt nicht. Jedenfalls ist die Aussage pauschal falsch!

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:44:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Signifikante Unterschiede beim Haarstatus habe ich trotzdem noch nie gesehen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:55:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Verallgemeinert:

Zwischen den Extremen "vollständig genetisch vorherbestimmt" und "Genetik hat keinen Einfluss" / "Epigenetik kann alles" liegt ein Kontinuum.

Die Nature vs. Nurture Debatte muss man doch nicht neu ausdiskutieren und Schwarz-Weiß-Sicht (alles Genetik vs. alles Umwelt) bringt niemanden weiter. Siehe Zwillingsstudien (ein- vs. zweieiig; zusammen vs. getrennt aufgewachsen; ) zu verschiedensten Themen.

Genetik setzt eher einen Rahmen, innerhalb dessen die Umwelt Merkmalsausprägungen beeinflussen kann.

Meine Meinung bzgl. AGA:

Der Einfluss der Umwelt auf AGA ist gering.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 20 Aug 2015 21:44:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@reneschaub

Dass Frauen meist erst nach den Wechseljahren aga entwickeln....das sollte eigentlich selbst dir klar sein.

Falls nicht such ich dir aber gern auch dazu was raus.

Bzgl 5ar Mangel und aga ....[\[url=https://en.m.wikipedia.org/wiki/5-alpha-reductase\\_deficiency\]](https://en.m.wikipedia.org/wiki/5-alpha-reductase_deficiency)[\[/url\]](#)  
...entsprechende Studie im Artikel verlinkt.

Bzgl der Eunuchen muss ich selbst nochmal schauen...ist schon ne weile her dass es da was zu gab.

Bzgl der Zwillinge wurde erst vor kurzem hier auf dem board eine kleine Zusammenfassung gepostet...suchs dir halt raus falls es dich interessieren sollte. Ist allerdings schwer Menschen wie dir, die sich so massiv in eine bestimmte Ideologie verrannt haben etwas näher bringen zu wollen....deshalb spar ich mir jetzt mal die mühe die Nacht mit Studiensuche zu verbringen.

PS. Würd mich übrigens freuen wenn du zu deinen größtenteils absurden Theorien auch mal vernünftige Quellen angeben könntest.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 20 Aug 2015 21:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Double Post

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 22 Aug 2015 08:40:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anbei der aktuelle Status von heute. Subjektiv hat es sich minimal verbessert.  
Hatte eine art Häutung der Kopfhaut (wie nach nem Sonnenbrand) und beim ablösen / kratzen sind paar mini Haare mitgekommen.  
Die Kopfhaut fühlt sich nun jung und luftig an, aber derzeit sensibel.  
Daher wird es schwer morgen den Dermastamp zu benutzen. Werde ein E-Meso benutzen.

Werde mir Meso Nadeln besorgen:

<http://www.mesoram.de/id-7-fach/mj-7-fach-circular-30g030x4mm-36stck.html>

Mit denen letzt sich das Serum Optimal und fast Schmerzfrei spritzen. Für die bessere Verteilung dann noch mit der Derma Stamp oder Roller kurz Drüber.

---

### File Attachments

1) [Haare 22.08.pdf](#), downloaded 361 times

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Sat, 22 Aug 2015 17:22:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

alter... vergess es. Ich hab diese nummer auch durchgezogen und du verlierst dabei so viel zeit, da kannst lieber mal n paar wocheendschichten schieben, lässt dir die haare transplantieren und fertig ist die laube!

Wirklich! dein kopf ist Kahl! und du bist "fast" so ambitioniert wie ich. Ich hab weniger Haare als du. ich hab diesen scheiß studiert wie viele andere die sich hier ganz offensichtlich kaputt lachen!

Das Ergebnis ist, mit einer Nase koks hast du eine reichhaltigere erfahrung! (das sei keine aufforderung zur drogenabhängigkeit sein)

Und wenn du es nicht glaubst, probiers aus. Ein Tag in die Berge mit einem Kasten Bier und ein paar freunden oder mit deiner freundin und du hast so vieeeeeel mehr als diese NEM scheisse! das ist verarschung! Nur wenn du krank bist und defizite hast brauchst du das!

jedenfalls, ich bin mit meiner Philosophie am ende und werd wohl noch mal einen schamanen befragen nach einer Haarkur und wenn das nicht klappt > haartransplantation! dann ist wenigstens in einem jahr mein Kopf wieder halbwegs normal.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 22 Aug 2015 18:51:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haargon

Ich hatte schon mal eine Haartransplantation (FUE) vor 5 Jahren mit ca 3500 Grafts. Das problem ist das ich im Spenderbereich extrem dünne Haare habe. Ca. 20% sind ausgefallen in den ersten 3-5 Tagen und würde sagen 70% nach 3-5 Jahren.  
Haartransplantation bringt nichts da die Haare mit der Zeit auch ausgehen.

Bei nem Kollgen der noch mit Sripe gemacht hat sieht das total beschissen aus. er hat nun ne Glatze und nur paar Inseln noch übrig mit 3 härchen und hinten ne Fette Narbe.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 22 Aug 2015 19:48:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weil du als angehender NW6 damals auch total ungeeignet warst.  
Hättest dich mal vorher informieren sollen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Sat, 22 Aug 2015 22:35:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie jetzt ich dachte transplantierte Haare gehen nicht aus weil dessen Follikel gegen Dht resistent sind... Jetzt können sie doch noch ausgehen wenn man sie zu früh transplantiert?

Das würde doch dann wieder heissen dass es nicht am Follikel sondern an seiner Umgebung liegt?!?!  

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 22 Aug 2015 23:01:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kommt ja drauf an, wie groß der Haarkranz am Ende ist.

---

Bei nem hohen NW Grad wie Rene bleiben dann nur noch wenige cm stehen.  
Alles was darüber/darunter entnommen wurde fällt im Empfangsgebiet später natürlich auch aus.  
Ein guter HT Anbieter erkundigt sich aber danach und rät einem dann normalerweise ab.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Sat, 22 Aug 2015 23:25:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah verstehe danke, bin davon ausgegangen dass die Haare vom Hinterkopf entnommen wurden.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 23 Aug 2015 00:42:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Werden sie natürlich auch  
Mir ist trotzdem kein Fall bekannt, wo jemand später den Großteil der verpflanzten Grafts wieder verloren hat.  
Und ich verfolge das Ganze jetzt seit 10 Jahren.

Es gibt ja sowas wie ne sichere Zone im Donor wo entnommen wird.  
Diese kann aber bei ungünstigem AGA Verlauf und hohem NW Grad später (NW6 oder 7) kleiner werden.  
Wenn das vorher schon abzusehen ist, lohnt sich eine HT im Grunde gar nicht.  
Ich kenne seinen AGA Verlauf jetzt nicht, aber ne FUE war da wahrscheinlich sowieso die falsche Herangehensweise.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 23 Aug 2015 01:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach einer Transplantation faellt ein gewisser Teil immer aus in den naechsten 3 - 10 Tagen. Ca 10- 30%.  
Die Haare fallen im Alter trotzdem aus egal ob verpflanzte oder original. Transplantation bringt gute Resultate leider begrenzt da die anderen Haare ja trotzdem ausfallen.  
Also ne fixe Loesung ist das jedenfalls nicht.  
FUE habe ich in Paris machen lassen bei einem internationalen renomierten Anbieter.

Ich bin mir sicher komme wieder auf NW1 /0

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tom10](#) on Sun, 23 Aug 2015 09:23:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Sun, 23 August 2015 03:46Nach einer Transplantation faellt ein gewisser Teil immer aus in den naechsten 3 - 10 Tagen. Ca 10- 30%.  
Die Haare fallen im Alter trotzdem aus egal ob verpflanzt oder original. Transplantation bringt gute Resultate leider begrenzt da die anderen Haare ja trotzdem ausfallen.  
Also ne fixe Loesung ist das jedenfalls nicht.  
FUE habe ich in Paris machen lassen bei einem internationalen renomierten Anbieter.

Ich bin mir sicher komme wieder auf NW1 /0

Nwo oder 1 sieht meist doof aus wenn du in den 30er oder über 40 bist.Irgendwie bubenhaft, dem alter nicht angepasst.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 23 Aug 2015 10:30:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die fallen eben nicht aus, auch wenns bei dir vllt so war.  
Aber du bist ja eh beratungsresistent und das Thema HT passt hier sowieso nicht rein.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 23 Aug 2015 11:59:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster

Hattest du den schon eine HT?

Auf jeder Seriösen HT Seite kannst du lesen das ein Teil davon in den ersten Tagen / Wochen ausfällt.

Zitat:Post-Operative Shedding of Transplanted Hair Grafts and Existing Hair

Patients often report continued hair shedding after undergoing a hair transplant procedure. It is important to note that hair shedding after a hair transplant is a normal occurrence and is the body's way of responding to the trauma it received during the hair transplant procedure.  
<http://nyhairloss.com/hair-restoration-by-dr-amiya-prasad/shedding-hair-transplant/>

@Tom10

Ich bin 34 und sehe im Gesicht sehr Jung aus. Wenn ich wieder volle Haare hätte würde ich sicher auf 22-23 geschätzt. Wäre einfach Cool das Gesicht der anderen zu sehen (EGO . Mir gehts im Grunde einfach um die Machbarkeit, da ich alles habe (Frau, Kind, Arbeit etc.)

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tom10](#) on Sun, 23 Aug 2015 12:32:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Sun, 23 August 2015 13:59Blackster

Hattest du den schon eine HT?

Auf jeder Seriösen HT Seite kannst du lesen das ein Teil davon in den ersten Tagen / Wochen ausfällt.

Zitat:Post-Operative Shedding of Transplanted Hair Grafts and Existing Hair

Patients often report continued hair shedding after undergoing a hair transplant procedure. It is important to note that hair shedding after a hair transplant is a normal occurrence and is the body's way of responding to the trauma it received during the hair transplant procedure.  
<http://nyhairloss.com/hair-restoration-by-dr-amiya-prasad/shedding-hair-transplant/>

@Tom10

Ich bin 34 und sehe im Gesicht sehr Jung aus. Wenn ich wieder volle Haare hätte würde ich sicher auf 22-23 geschätzt. Wäre einfach Cool das Gesicht der anderen zu sehen (EGO . Mir gehts im Grunde einfach um die Machbarkeit, da ich alles habe (Frau, Kind, Arbeit etc.)

Ich habe das das selbe Alter und möchte nicht mehr auf 22 Jahre geschätzt werden.Sehe das nicht als Vorteil. Im job schon gar nicht und Frauen mögen in prinzip Typen die zu ihrem Alter stehen und keine Buben

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [noname1985](#) on Sun, 23 Aug 2015 13:27:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich wünsche dir viel Glück und hoffe echt es klappt! Good luck @reneschaub

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Sun, 23 Aug 2015 14:04:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klar hatte ich schon ne HT.  
Sollten jetzt aber wieder zurück zum Thema kommen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 24 Aug 2015 10:04:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du ne HT hattest FIN, DUT benutzt solltest du doch nicht hier sein im Forum?

Habe wieder was Intressantes gelesen

Zitat:As we age, our risk for numerous health conditions increases. This includes our risk for cognitive decline, heart disease, sarcopenia (muscle wasting), and cancer. While part of our increased risk for these conditions is due to poor lifestyle choices, another part of this increased risk is due to declining hormones as we age. This is particularly true of growth hormone and insulin-like growth factor-1 (IGF-1).

Meiner Meinung hat altern eindeutig mit Altern zu tun. Also Haarausfall ist ein Zeichen von einem beschleunigten Altern. Vermutlich ein Warnzeichen das wir uns nicht Artgerecht ernahren und schwere Krankheiten "ankuendigt" Durch ueberstimulierung des Immunsystems (IL-6 und weiteren IL) hohem Zucker Konsum (verminderte HGH ausschuetzung) nimmt IGF-1 ab. Wir haben die meisten Talgdruesen auf dem Kopf. Die Haare sind eine Entgiftungsmoeglichkeit (Eiweiss Muell und Schwermetale) Wenn nun IGF abnimmt werden die AR sensibel gegenueber DHT. DHT tiggert diverse Faktoren (DKK1, TGF Beta2) welches den Knochen remodeliert. Kollagen ist auch ein weichtiger Faktor. Es entstehen durch die Micro Entzuendungen vernarbungen von der Kopfhaut. Die Haare werden vom Immunsystem als moegliche Tumor Quelle erkannt und abgestossen. Die Zellteilung geht auf ein Minimum zurueck. (Tumor Suppresoren)

Habe schon paar mal gelesen das erst wen IGF-1 abnimmt die Androgen Rezeptoren DHT empfindlich werden.

Dihydrotestosterone inhibits hair growth in mice by inhibiting insulin-like growth factor-I production in dermal papillae.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21839661>

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 24 Aug 2015 11:47:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Mon, 24 August 2015 12:04Also Haarausfall ist ein Zeichen von einem beschleunigten Altern. Vermutlich ein Warnzeichen das wir uns nicht Artgerecht ernahren und schwere Krankheiten "ankuendigt" Wenn ich das richtig verstehe, ergibt sich aus der Glatze: Alt, ernährt sich schlecht und wird bald krank => Schlechte Jobchancen, da er wahrscheinlich häufig krank sein wird. Schlechte Aussichten bei Frauen, weil Glatze ja Alt macht! Schlechte Schufa, aufgrund eines erhöhtes

Ausfallrisiko, wegen Krankheit und Jobverlust, natürlich bekommt er auch keine Risiko Lebensversicherung...

Ich kann nur hoffen, das einige Wenige das so sehen! Es gibt genug Leute, die sich gut ernähren, Sport treiben und trotzdem mit Anfang 20 schon eine Glatze haben. Bei anderen verhält es sich genau andersherum. Nur wegen der Glatze einem gleich einen schlechten Lebensstil oder Krankheiten anzudichten finde ich nicht korrekt. Glatzenträger müssten demnach auch eine kürzere Lebenserwartung haben - darüber sind mir keine Studien bekannt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [vmPFC](#) on Mon, 24 Aug 2015 13:00:29 GMT

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

---

zwischen Ernährung und AGA gibt's ja auch noch nicht einmal eine Scheinkorrelation.

Der Mensch ist super in der Mustererkennung. Er kann auch im Zufall (z.B. zufällige Ernährungsstile und zufällig starke AGA-Ausprägungen) ein nicht-vorhandenes Muster sehen. Und dann daraus am besten noch einen Kausalzusammenhang konstruieren

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [il\\_ragazzo](#) on Mon, 24 Aug 2015 15:05:33 GMT

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

---

reneschau schrieb am Mon, 24 August 2015 12:04 Wenn du ne HT hattest FIN, DUT benutzt solltest du doch nicht hier sein im Forum?

Habe wieder was Intressantes gelesen

Meiner Meinung hat altern eindeutig mit Altern zu tun. Also Haarausfall ist ein Zeichen von einem beschleunigten Altern. Vermutlich ein Warnzeichen das wir uns nicht Artgerecht ernähren und schwere Krankheiten "ankuendigt" Durch ueberstimulierung des Immunsystems (IL-6 und weiteren IL) hohem Zucker Konsum (verminderte HGH ausschuetzung) nimmt IGF-1 ab.

Also langsam ist es nicht mehr lustig, es wird nur noch peinlich und verachtend all denen gegenüber, die sich gesund ernähren Sport treiben und trotzdem mit 20 der Haarausfall plagt. Du solltest wirklich nicht so viel Unsinn lesen und dich mehr um deine Familie kümmern.

Vor hunderten von Jahren gab es den ganzen Rotz den Du an den Pranger stellst noch nicht. Sehr wohl gab es aber Glatzen in allen Altersgruppen.

Ich will keinesfalls Zucker und den anderen Scheiß verharmlosen nur das was Du machst ist nur noch dumm und lächerlich.

Im Netz findet man alles von Scheiß zu großen Scheiß bis hin zu ganz großen Scheiß und da kann man sich immer das raussuchen was man eben gerade hören will.

Nur wieder ein kleines Beispiel zu der großen Krebs Studie von Dir.

Mein Onkel hatte mit 20 Jahren eine Vollglatze. Er hat sein Leben wie viele ganz normal verbracht nicht geraucht normal gesund oder ungesund ernährt und ist letztens mit 78 ganz friedlich eingeschlafen. Hatte keinen Krebs war in seinen ganzen Berufsleben nie krank und hat sogar in der Rente noch als Taxifahrer gearbeitet.

Mein Arbeitskollege ist 48 ernährt sich gesünder als Du es je kannst ( seine Frau ist Ernährungswissenschaftlerin) ist ständig krank und hat auch eine Glatze.

Helmut Schmidt der alte Fuchs ist Kettenraucher über 90 und hat volles Haar, komisch.

Du schreibst hier praktisch mit lauter zum Tode geweihten Krebskranken Idioten die nicht wissen wie man sein Leben lebt.

reneschau schrieb am Sun, 23 August 2015 03:46 Nach einer Transplantation faellt ein gewisser Teil immer aus in den naechsten 3 - 10 Tagen. Ca 10- 30%.

Die Haare fallen im Alter trotzdem aus egal ob verpflanzt oder original. Transplantation bringt gute Resultate leider begrenzt da die anderen Haare ja trotzdem ausfallen

Es ist überall zu lesen, dass die Transplantate alle in den ersten Wochen ausfallen und nach einigen Monaten wieder wachsen. Das ist überall zu lesen.

Und es ist völlig normal, dass der Mann im Alter eine gewisse Dichte seiner Haare verliert. Ab einem gewissen Alter büsst fast jeder Mann ein paar Prozent pro Jahr ein.

Und wegen der HT.... Man nimmt die Mittelchen um den Ausfall einzudämmen. Denn keiner weiß genau wo die Reise hingehet und keiner will mit Inseln auf den Kopf rumlaufen.

Wenn deine Theorie stimmt müssten alle HT`s für Arsch sein weil alle Haare wieder ausfallen.

Dir ist nicht mehr zu helfen.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 24 Aug 2015 20:20:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Wenn deine Theorie stimmt müssten alle HT`s für Arsch sein weil alle Haare wieder ausfallen.

Auf lang oder kurz ist das leider so.

Die Meisten haben sich danach abgefunden und machen nichts mehr.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Blackster](#) on Mon, 24 Aug 2015 20:31:17 GMT

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

---

Hör doch endlich mal auf mit dem Müll.

Nur weil du ins Klo gegriffen hast, fallen bei den anderen die Haare nicht auch aus.

Du hast 0 Ahnung vom Thema Haartransplantation.

reneschaub schrieb am Mon, 24 August 2015 12:04 Wenn du ne HT hattest FIN, DUT benutzt solltest du doch nicht hier sein im Forum?

Ich hatte 3000 Grafts in Haarlinie und GHE`s.

Am Oberkopf und Tonsur geht der Haarausfall natürlich weiter.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 29 Aug 2015 19:09:46 GMT

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

---

Was bringt den ne HT wen du 20% Transplantierts davon sagen wir 15% im besten Fall übrig bleibt und über die Jahre die Restlichen 80% der vorhandenen Haaren Ausfallen.

HT ist nur eine temporäre Lösung auf Zeit bist du ne Platte hast. HT macht eigentlich nur Sinn wo über 80% Transplantiert werden und im Spenderbereich ausreichend gutes Material vorhanden ist.

Gibt mittlerweile auch Techniken wie das Haar klonen bei denen die Haarwurzel halbiert wird. Also ein Stück im Spenderbereich zurück bleibt und wieder wächst. (Aber nicht so Dick wie vorher)

Die neuste Technik ist Dermal Papilla Zellen entnehmen, multiplizieren (up side down) und zurück und voila die Haare kommen wieder.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf

Posted by [il\\_ragazzo](#) on Sun, 30 Aug 2015 07:43:41 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sat, 29 August 2015 21:09 Was bringt den ne HT wen du 20% Transplantierts davon sagen wir 15% im besten Fall übrig bleibt und über die Jahre die Restlichen 80% der vorhandenen Haaren Ausfallen.

HT ist nur eine temporäre Lösung auf Zeit bist du ne Platte hast. HT macht eigentlich nur Sinn wo über 80% Transplantiert werden und im Spenderbereich ausreichend gutes Material vorhanden ist.

Gibt mittlerweile auch Techniken wie das Haar klonen bei denen die Haarwurzel halbiert wird. Also ein Stück im Spenderbereich zurück bleibt und wieder wächst. (Aber nicht so Dick wie vorher)

---

Die neuste Technik ist Dermal Papilla Zellen entnehmen, multiplizieren (up side down) und zurück und voila die Haare kommen wieder.

Und wieder verstehst Du es nicht.

Jeder seriöse Arzt der HT`s durchführt weißt dich erst darauf hin, dass eine Transplantation nur Sinn macht, wenn der Ausfall gestoppt ist. Dann kann man die kahlen stellen füllen. Da fallen dann im Normalfall auch keine wie Du meinst 85% wieder aus. Das ist falsch. Eher ist es umgekehrt. 80% der Transplantate bleiben erhalten, so lange die Haare aus der sicheren Zone entnommen wurden

Du rückst Dir eben wieder deine Welt zurecht wie sie Dir gefällt.

Das jeder Mann ab einen gewissen Alter eine gewisse Dichte verliert ist auch klar. Nur ist das ein anderes Thema

Ob die neue Technik "Dermal Papilla Zellen" durchsetzt oder Erfolg verspricht, muss sich erst noch zeigen.

Aber was ist jetzt mit der Ernährungsgeschichte. Dachte alleine mit Couscous wachsen deine Haare wieder?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 30 Aug 2015 08:46:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@il\_ragazzo

Du must richtig lesen. Habe geschrieben das wenn du 20% Haare vom Spender Bereich verpflanzt das bestenfalls nur 5% davon Ausfallen aber das nichts bringt wenn die "normallen" 80% weiter Ausfallen.

Du kapiert es nicht das es nicht "ein" Mittel / Substanz gibt / geben kann. Aber du kannst gerne mal 20KG Couscous am Tag essen und mich eines besseren belehren

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [il\\_ragazzo](#) on Sun, 30 Aug 2015 09:12:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sat, 29 August 2015 21:09Was bringt den ne HT wen du 20%

Transplantierts davon sagen wir 15% im besten Fall übrig bleibt

Also Rene, der Satz ist eindeutig zweideutig oder.

Von 20 % Transplantierten (macht dann 100% weil nur Transplantate gerechnet) bleiben im besten Fall 15% übrig.

Das der Rest ausfällt weil Haarausfall nicht gestoppt ist klar.

Man könnte es natürlich auch anders verstehen.

Wenn Du es anders gemeint hast, schreibe es auch anders.

Das hat aber wenig mit der Sinnhaftigkeit deines Beitrages zu tun.

Fakt ist, jeder HansWurst weiß, dass keine HT Sinn macht so lange der Ausfall nicht gestoppt ist.

Ist der Ausfall gestoppt, macht es Sinn und die meisten sind damit glücklich und verschwinden aus dem Forum.

Da wirst Du nie mehr was hören.

Ich kenne auch keinen der sein Auto bei strömenden Regen wäscht.

Darum ist es auch Sinnlos mit Dir darüber zu Philosophieren bzw. zu kommentieren.

PS: Wo habe ich gesagt, dass es nur ein Mittel oder Substanz gibt, dass gegen Haarausfall hilft. Wenn Du mir etwas unterstellen willst....lasse es bleiben.

Wenn Du auf Couscous anspielst, damit ist deine Ernährungsgeschichte als Übergriff gemeint. Auf der reitest Du ja seit Wochen rum und bringst Bilder von irgendwelchen Leuten.

Ich habe Dir in einigen Punkten Recht gegeben.

Unsere Ernährung ist nicht so wie sie sein sollte bzw. unsere Lebensmittel sind nicht mehr rein. Aber es hat nur eine geringere Auswirkung auf den Haarausfall.

Also lasse bitte deine dummen Unterstellungen.....

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 30 Aug 2015 14:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe einen sehr großen Penis

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 30 Aug 2015 16:20:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

il\_ragazzo

Ich habe auch nie Behauptet das Haarausfall sowie Wiederwuchs hauptsächlich nur von Ernährung beeinflusst wird. Aber Fakt ist das es einen sehr wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Gewisse Lebensmittel haben nachweislich einen Senkenden / Regulierenden Einfluss auf DHT. Fette und Öl haben mass gebenden Einfluss auf die Prostaglandine.

Ich bin überzeugt das die Umwelteinflüsse den Haarausfall verursachen (- ATP, Glutathion) und das altern der Haare beschleunigt. (-SOD - Katalase / + ROS)

Poste heute keine Bilder das es bisher keinen gravierenden Unterschied zum letzten mal gibt und ich eh die Haare geschnitten habe. Somit sind Sie beim nächsten mal gleich lang für einen optimalen Vergleich.

Die Kopfhaut ist sich immer noch am erneuern und stört schon ein wenig. Weis nicht obs vom Dermastamp kommt oder vom Serum oder beidem.

Hoffe das legt sich wieder sobald ich dann die Meso Nadeln habe und benutze

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 31 Aug 2015 18:19:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So heute sind die Meso Nadeln gekommen und hab eine gerade ausprobiert.

Aua gleich beim ersten Stich sprudelte das Blut heraus. Bei anderen Stellen kam auch ein wenig Blut aber hielt sich in Grenzen.

Das applizieren der Nadel gestaltete sich extrem schwer das Stechen und Spritzen mit einem gewissen Druck erfolgen muss.

So zu Stechen beim Hinterkopf ist ein ding der Unmöglichkeit. Da ist mir der Derma Stamp viel lieber.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 05 Sep 2015 14:27:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Status Update. Subjektive Verbesserung.

Durch das Kratzen / Häutung sind ein paar kleine Haare mitgekommen sonst wären noch mehr.

Am Hinterkopf ist es so gut wie unmöglich mit der Meso Nadel zu Spritzen drum bin ich nur mit

---

dem Derma Roller drüber

## File Attachments

1) [05.09.2015 Status Update.pdf](#), downloaded 433 times

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 07 Sep 2015 11:11:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Edit

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [cantorer](#) on Mon, 07 Sep 2015 15:23:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sieht wirklich nach leichter Verbesserung aus. Allerdings bin ich mir nicht sicher, ob es Schlau ist, dir da Mut zu machen....

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tunnelblick](#) on Mon, 07 Sep 2015 17:19:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boah Tom10, kannst du dich mal mit deiner wiederholenden Meinung ein wenig zurückhalten ... Jeder hats hier langsam verstanden und wenn du kein NW0 haben möchtest, dann ist das ok, aber dann bist du hier sicherlich eher eine Ausnahme

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Waaaaas](#) on Mon, 28 Sep 2015 09:31:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tut sich was?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [dontworry](#) on Mon, 28 Sep 2015 16:02:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deine Behandlung soll nie dein Leben dominieren, wenn es der Fall ist solltest du stoppen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 28 Sep 2015 19:50:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin noch in den Ferien am 6.10 gibts ein Foto Update.  
Subjekte Verdichtung mit vielen "weisen" Haaren.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 05 Oct 2015 21:34:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anbei der Status Update vom 5.10.  
Mann sieht deutlich viele Un pigmentierte Haare am spriessen und ein wenig Verdichtung.

Da ich scheinbar Probleme habe mit der Pigmentierung (zu viel Wasserstoff Peroxid) und während den Ferien mindestens 8 lange Weise Brusthaare entdeckte werde ich auch gegen das vorgehen müssen.  
Werde Antioxidantien, Fo Ti, Schwarzer Sesam und paar weitere Sachen probieren.

#### File Attachments

1) [05.10 Statusupdate.pdf](#), downloaded 284 times

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 28 Oct 2015 12:20:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anbei das Update von gestern (27.10.2015). Haare verdichten sich weiter und ich lass Sie einfach mal wachsen.

Werde mir noch 2 Monate mehr Zeit geben für die vollen Haare und mit einem natürlichen NGF (Nerve Growth Factor) und Beta Glucan mein Regiem erweitern

#### File Attachments

1) [Status Update 27.10.2015.pdf](#), downloaded 504 times

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 28 Oct 2015 13:06:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß jetzt nicht wie es vorher bei dir aussah, aber denkst du es klappt mit dem vollen Haar in

der Zeit? Was genau denkst du wirkt von den Sachen die du nimmst am meisten, und wie wie geht es dann weiter? Du meinstest ja du hast 1500 Euro ausgegeben. Das wirst du ja nicht alle paar Monate ausgeben wollen dafür, oder?

Wäre cool, wenn du mal schreibst wie du genau vorgehst und welches serum du verwendest.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 28 Oct 2015 13:33:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sind am Anfang vom Thread ja Bilder drinn. Kannst die ja mal Vergleichen.  
Ganz am Schluss werde ich dann die Anfangs und End Bilder Posten damit man einen direkten Vergleich hat.

Ca 1500 Euro habe ich für alles bezahlt. Diverse Apperaturen (Derma Stamp, Violet Ray, Meso Nadeln, Meso Serum) dazu diverse Nems und Lebensmittel.  
Es gibt kein Mittelchen das ich empfehlen kann da es nur eine systematische Lösung gibt / geben kann.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:20:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehe da keinen Fortschritt.  
Das was da wächst ist doch wahrscheinlich von den beiden misslungenen HT`s.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:43:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie sieht die systematische Lösung aus?  
Wie heißt das serum das bei den Fotos von der ersten Seite benutzt wurde?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 28 Oct 2015 20:17:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein die einte hatte ich vor 6 die andere vor 8 Jahrrn. Wurden nur sehr wenig verpflanzt via Fue da im Donor Bereich nur sehr duennes Haar vorhanden war / ist.

3 Saeulen Prinzip

1 Durchblutung (Oral Cayenne. Ingwer etc. Mechanisch Kopfstand. Massagen. Violet ray. Derma Pen)

2 Mineralien (Fulvic Acid. Schwarzer Sesam. Etc)

3 Leber und Niere regenerieren / entgiften (Gibt ne gute Chinesische Mischung namen Hair Fusion) hat z.B White Peony drinn das TH1/TH2 balance wiederherstellt.

Sonst ein paar Nems und Protein Pulver (Hanfmehl. Reisprotein)

Topisch Ket. Hair meso Serum. Nachtkerzenoel. Hanfoel etc

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haargon](#) on Thu, 29 Oct 2015 10:58:55 GMT

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

---

also ich hab meinen senf ja schon dazu gegeben. Es ist zeitverschwendung. Das Haarausfall Problem hat seine "Wurzeln" wo anders. NEMS etc. helfen nicht. Und wenn doch müsstest du in extemer überdosis schwarzteeextrakt mit apigenin nehmen und den ganzen tag Ketoconazol auf dem kopf haben..... dann könnte sich nach monaten etwas tun, aber eben nicht extremer haarwuchs sondern verlängerter flaum.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 29 Oct 2015 14:25:54 GMT

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

---

Drei Monate sind jetzt wohl rum..

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 02 Nov 2015 19:34:20 GMT

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

---

Denke auch es wurde etwas dichter, wenn ich mir die Bilder so ansehe

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Fri, 04 Dec 2015 16:31:05 GMT

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

---

Und wie siehts aus Rene?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 23 Jan 2016 15:08:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen. So nun hab ich`s endlich wieder mal geschafft ein Status Update zu Posten. Wie ihr seht hat sich deutlich sichtbares Vellushaar gebildet und die Terminalhaare haben auch ein wenig zugenommen.

Jedoch habe ich mein Ziel / volles Haar in 3 Monaten nicht erreicht und gebe deshalb auf weiter nach Haarwuchs Methoden / Mittelchen / Geräten zu suchen und auszuprobieren.

Werde deshalb auch nur noch selten hier auf dem Board sein und ab und zu mein Senf bei Interessanten Post dazu geben.

Möchte euch noch meine Erfahrungen kundtun:

Mein Haarstatus hat sich leicht verbessert. Mein Hautbild hat sich massiv verbessert und teilt kleine Fältchen bei den Augen sind verschwunden (34 Jahre Jung)

Habe Zahlreiche Theorien studiert betreffend Ernährung. Sehr sinnvoll finde ich diese von Dr Gilden mit seiner Aussage. Der Körper erneuert sich Ständig wen man weniger Baustoff zuführt (Eiweiss / Aminosäuren) altert man. Zudem empfiehlt er 40 000 ORAC Antioxidantien zu sich zu nehmen. Wen man Gorillas anschaut sind das Kraftprotze und haben ein dichtes Fell. Diese essen über 2.5KG Nahrung pro Tag und bekommen rein Pflanzlich über 3.5G / Kilo Körpergewicht Eiweiss pro Tag (Mehr als die meisten Bodybuilder). Ein wichtiger Aspekt scheint auch zu sein das Sie die meiste Flüssigkeit über die Nahrung aufnehmen.

Marlon von RAW FUTURE finde ich Genial und für das er Veganer / Rohköstler ist hat er ne mega Mähne. Habe jetzt einige Zeit Shakes gemacht (Bananen, Hanfsamen, Reisprotein, Cacao, Kokusnussöl, Datteln etc) jedoch hab ich schon ne Erkältung eingefangen Nun habe ich einige Videos von Norman Nauber angeschaut wo genau davor gewarnt hat (Bannen & Datteln) wegen dem hohen Zuckergehalt. Daher werde ich zukünftig versuchen auf diese zu verzichten.

Als beste Vegane Eiweissquelle ist Fermentierter Braunerreis Eiweiss von Sunwarrior. Ist extrem teuer 1 Kilo so 50\$ aber man kann dieses ein wenig Strecken mit "normalen" Reiseiweiss. Das günstigste Antioxidantien Mittel ist Traubenkernmehl das relativ Geschmacksneutral ist.

Wichtig ist die Verdauung. Vor jeder Mahlzeit solltet ihr 2 EL Naturtrüben unpasteurisierten Apfelessig mit Honig und der gleichen Menge Wasser zu euch nehmen. In einem Ami Forum hat das einigen schon nach 3 Monaten geholfen wieder Haare zu bekommen.

Der Apfelessig regt die Verdauung an und erhöht die Magensäure. Dadurch wird das Protein erst zersetzt in die Aminosäuren. Leute mit Glutenunverträglichkeit (Komplexes Eiweiss) sollten eigentlich mit der Apfelessig Kur eine dramatische Verbesserung verspüren.

## File Attachments

1) [23.01 Status Update.pdf](#), downloaded 218 times

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Sun, 24 Jan 2016 13:32:20 GMT

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

---

Warum willst du nicht weitermachen, wenn der Erfolg sich kontinuierlich weiter einstellt?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 27 Jan 2016 18:11:27 GMT

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

---

@Nemesis

Hab mich nicht richtig ausgedrückt. Werde einfach die Mittelchen / Produkte / Geräte weiterhin verwenden bis Sie aufgebraucht / Kaputt sind. (Vorrat sicher noch für 7-9 Monate)  
Einfach möchte ich nicht weiter "Suchen" und mich anderen Dingen im Leben beschäftigen (Familie, Kind)

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haraldjunke](#) on Wed, 27 Jan 2016 20:11:47 GMT

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

---

wie es wohl geendet hat?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 27 Jan 2016 23:12:25 GMT

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

---

Haraldjunke schrieb am Wed, 27 January 2016 21:11 wie es wohl geendet hat?

So wie ich es von Anfang an vermutet hatte

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 10 Feb 2016 15:20:51 GMT

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

---

hast du einen link zu dem ami forum mit dem erfolg durch magensäure anregen? das ist bei mir

---

zur zeit auch ein thema!

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Feb 2016 18:17:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 27 January 2016 19:11 @Nemesis

Hab mich nicht richtig ausgedrückt. Werde einfach die Mittelchen / Produkte / Geräte weiterhin verwenden bis Sie aufgebraucht / Kaputt sind. (Vorrat sicher noch für 7-9 Monate)  
Einfach möchte ich nicht weiter "Suchen" und mich anderen Dingen im Leben beschäftigen (Familie, Kind)

Aber warum?

Kostet Dich doch eh keine Zeit, 2x tägl. eine Tinktur auf die Kopfhaut zu schmieren.  
Du könntest jetzt bis in alle Ewigkeit alle möglichen Tinkturen austesten. Jedes Mittel 3 Monate.

Und irgendwann hast Du dann vielleicht das Richtige gefunden.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 10 Feb 2016 18:21:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was soll das bringen bei seiner Platte ?  
Haare die erstmal weg sind kommen nicht mehr wieder.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 10 Feb 2016 18:37:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster, du bist ein verdammter Miesmacher. Spar die deine Kommentare.

Und Norwood, er hat sehr viel zu verlieren. Die Tinkturen kosten ihn mehr Geld im Monat, als andere im Jahr für Haare zahlen. Zudem sind 3 Monate ein Witz.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [egal123](#) on Wed, 10 Feb 2016 18:47:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nemesis schrieb am Wed, 10 February 2016 19:37Blackster, du vist ein verdammter Miesmacher. Spar die deine Kommentare.

Und Norwood, er hat sehr viel zu verlieren. Die Tinkturen kosten ihn mehr Geld im Monat, als andere im Jahr für Haare zahlen. Zudem sind 3 Monate ein Witz.

Schon dreist Andere zu bevormunden man möge sich an die Netiquette halten, gleichzeitig aber anderen den Mund verbieten wollen, um andere Meinungen zu untergraben...

Nichts für ungut...

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 10 Feb 2016 22:03:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt einen Unterschied zwischen seine Meinung vertreten und unnötigem sticheln und spotten und "Ich habs dir doch gesagt"-Phrasen. Und du solltest dich auch nicht zu weit aus dem Fenster lehnen, in Anbetracht dessen, was du hier teilweise so von dir gibst in letzter Zeit.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 10 Feb 2016 22:31:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man sollte trotzdem realistisch bleiben.  
Und das das mit den NEM`s in die Hose geht war doch eh klar.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Feb 2016 22:32:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nemesis schrieb am Wed, 10 February 2016 19:37Blackster, du vist ein verdammter Miesmacher. Spar die deine Kommentare.

Und Norwood, er hat sehr viel zu verlieren. Die Tinkturen kosten ihn mehr Geld im Monat, als andere im Jahr für Haare zahlen. Zudem sind 3 Monate ein Witz.

NÖ. Es gibt genug Mittel, die kaum was kosten. Z.B. kolloidales Silber, Zwiebelsaft, DMSO u.s.w.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 10 Feb 2016 22:35:46 GMT

---

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

---

Und bringt trotzdem nichts.

Als NW5 oder 6 sollte man sich auch selbst eingestehen, dass die Erfolgsaussichten gegen 0 gehen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 10 Feb 2016 22:46:39 GMT

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

---

Wie toll es wirkt, sieht man ja an dir Norwood.

Und super Einstellung Blackster, aufgeben, bevor man angefangen hat. Ich wette, mit der Einstellung bringst du es richtig zu was im Leben. Davon abgesehen arbeitet reneschaub nicht nur mit einfachen Nems. Ich glaube, du hast wirklich gar nichts verstanden.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Blackster](#) on Wed, 10 Feb 2016 23:10:57 GMT

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

---

Mit dem Kram wird er auch Ende des Jahres noch ne Platte haben.  
Der Zug ist längst abgefahren.

Man sollte rechtzeitig anfangen, wie Padesch zb.

Rene sollte das Geld in Haarteile investieren, oder komplett mit dem Thema AGA abschliessen.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Nemesis](#) on Wed, 10 Feb 2016 23:12:21 GMT

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

---

Blackster schrieb am Thu, 11 February 2016 00:10 Mit dem Kram wird er auch Ende des Jahres noch ne Platte haben.

Der Zug ist längst abgefahren.

Man sollte rechtzeitig anfangen, wie Padesch zb.

Rene sollte das Geld in Haarteile investieren, oder komplett mit dem Thema AGA abschliessen.

Rene hatte ne schlimme Krankheit und konnte deswegen nicht früher anfangen. Zudem hat er mehr Neuwuchs, als dieser komische Swiss und dem lecken alle die Eier.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Mona](#) on Thu, 11 Feb 2016 08:25:26 GMT

Nemesis schrieb am Wed, 10 February 2016 23:03Es gibt einen Unterschied zwischen seine Meinung vertreten und unnötigem sticheln und spotten und "Ich habs dir doch gesagt"-Phrasen. Und du solltest dich auch nicht zu weit aus dem Fenster lehnen, in Anbetracht dessen, was du hier teilweise so von dir gibst in letzter Zeit.

vs. -->

Nemesis schrieb am Wed, 10 February 2016 23:46Wie toll es wirkt, sieht man ja an dir Norwood. Und super Einstellung Blackster, aufgeben, bevor man angefangen hat. Ich wette, mit der Einstellung bringst du es richtig zu was im Leben. Davon abgesehen arbeitet reneschaub nicht nur mit einfachen Nems. Ich glaube, du hast wirklich gar nichts verstanden.

---

Nemesis schrieb am Thu, 11 February 2016 00:12

Rene hatte ne schlimme Krankheit und konnte deswegen nicht früher anfangen. Zudem hat er mehr Neuwuchs, als dieser komische Swiss und dem lecken alle die Eier.

Hat er das irgendwo öffentlich kommuniziert? Falls nicht, dann entfernen wir diese sehr private Info.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [peci123](#) on Thu, 11 Feb 2016 13:51:16 GMT

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

---

Ja, hat er. In welchem Threat kann ich dir nicht sagen, aber ich weiss auch um welche Krankheit es sich handelt und meine es mehrfach gelesen zu haben auch wenn es lange her ist.

Bin ja auch schon ein paar Tage im board unterwegs.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 11 Feb 2016 15:23:10 GMT

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

---

Ich hatte vor ca 17 Jahren Leukämie. Bei der Behandlung sind mir die Haare ausgegangen. Dannach sind Sie wieder normall gewachsen. Dann hatte ich eine Profilaktische Bestrahlung vom Kopf und wieder waren die Haare Futsch. Sie Wuchsen wieder aber im ersten Jahr extrem Langsam. Würde sagen ca 2cm. Über die Jahre hinweg wuchsen Sie wieder normal aber dünnten immer mehr aus. Dann habe ich Sprühaar gekauft und dann wurde es immer schlimmer und habe nach 4 Monaten mit dem Zeugs aufgehört. War fast ganz Kahl. Ernährungstechnisch Tiefkühlpizzas, Fondue, Pommes, Wurst etc..(Alles super Gesunde halt

@Intoleranz1

Kann dir den Link nicht gerade raussuchen da ich in den Ferien bin. Aber solltest den finden wenn du "low stomach acid & hair regrowth" suchst.

Bin fast sicher das dies auch der Auslöser für die Gluten Intolerance ist da die Gluten Eiweisse sehr komplex verschachtelt sind.

Dr John Bergmann hat mir das auch mal geschrieben das zu wenig Magensäure einer der Hauptgründe ist.

Um die Magensäure zu erhöhen kann man diverse Produkte nehmen (Apfelessig, Salzsole, Honig) aber am effektivsten mit Betaine HCL & Pepsin zb

<http://www.iherb.com/Doctor-s-Best-Betaine-HCL-Pepsin-Gentian-Bitters-120-Capsules/7353>

Hab noch was Interessantes gelesen. Die Aminosäure Taurine soll besser als Fin und Astressin-B wirken.

<https://raypeatforum.com/community/threads/taurine-more-effective-than-finasteride-for-hair-loss.8284/>

Dr.Berg erklärt noch schön die Ursachen von Haarausfall

<https://www.youtube.com/watch?v=tumJRQ01Hmg>

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 11 Feb 2016 18:24:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 11 February 2016 16:23 Ich hatte vor ca 17 Jahren Leukämie. Bei der Behandlung sind mir die Haare ausgegangen. Dannach sind Sie wieder normal gewachsen. Dann hatte ich eine Prophylaktische Bestrahlung vom Kopf und wieder waren die Haare futsch. Sie wuchsen wieder aber im ersten Jahr extrem langsam. Würde sagen ca 2cm. Über die Jahre hinweg wuchsen Sie wieder normal aber dünnten immer mehr aus. Dann habe ich Sprühaar gekauft und dann wurde es immer schlimmer und habe nach 4 Monaten mit dem Zeug aufgehört. War fast ganz kahl.

Ernährungstechnisch Tiefkühlpizzas, Fondue, Pommes, Wurst etc..(Alles super Gesunde halt

@Intoleranz1

Kann dir den Link nicht gerade raussuchen da ich in den Ferien bin. Aber solltest den finden wenn du "low stomach acid & hair regrowth" suchst.

Bin fast sicher das dies auch der Auslöser für die Gluten Intolerance ist da die Gluten Eiweisse sehr komplex verschachtelt sind.

Dr John Bergmann hat mir das auch mal geschrieben das zu wenig Magensäure einer der Hauptgründe ist.

Um die Magensäure zu erhöhen kann man diverse Produkte nehmen (Apfelessig, Salzsole, Honig) aber am effektivsten mit Betaine HCL & Pepsin zb

<http://www.iherb.com/Doctor-s-Best-Betaine-HCL-Pepsin-Gentian-Bitters-120-Capsules/7353>

Hab noch was Interessantes gelesen. Die Aminosäure Taurine soll besser als Fin und Astressin-B wirken.

<https://raypeatforum.com/community/threads/taurine-more-effective-than-finasteride-for-hair-loss.8284/>

Dr.Berg erklärt noch schön die Ursachen von Haarausfall

<https://www.youtube.com/watch?v=tumJRQ01Hmg>

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [JimmyT](#) on Thu, 11 Feb 2016 18:32:33 GMT

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

Aristo084 schrieb am Thu, 11 February 2016 19:24

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

Ich war 2013 ein halbes Jahr auf Keto, sprich <25g Kohlenhydrate am Tag. Hat am Haarausfall nichts geändert. Ist schlimmer geworden, wie jedes Jahr.

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 11 Feb 2016 19:23:18 GMT

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

JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

Ernährung kann AGA negativ (und positiv) beeinflussen. Weiß ich aus Erfahrung aber auch anhand der Gut-Brain-Skin Theorie.

Im Prinzip heißt das: ein kranker Darm beeinflusst auch die AGA negativ und ein gesunder Darm (d.h. Darmflora) beeinflusst die AGA positiv bzw wird nicht getriggert.

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Feb 2016 19:33:56 GMT

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

---

Yes No schrieb am Thu, 11 February 2016 21:23 JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

Ernährung kann AGA negativ (und positiv) beeinflussen. Weiß ich aus Erfahrung aber auch anhand der Gut-Brain-Skin Theorie.

Im Prinzip heißt das: ein kranker Darm beeinflusst auch die AGA negativ und ein gesunder Darm (d.h. Darmflora) beeinflusst die AGA positiv bzw wird nicht getriggert.

stimmt...merkt man vor allem bei den alkoholikern auf der strasse

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 11 Feb 2016 19:44:10 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 11 February 2016 20:33

stimmt...merkt man vor allem bei den alkoholikern auf der strasse

Ist jetzt kein Widerspruch. Wer AGA hat hat AGA (und verliert sein Haar); und wer nicht nicht.

Ausserdem ist so eine Straßenkötterdiät auch nicht schlechter als beim Durchschnitt.. Auch nicht vs sog. gesunde Diäten.

Was Akne treibt wird auch AGA treiben (und umgekehrt):

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963/>

(Man kann sich auch den Spaß machen und sich Glutathion auf die AGA-Stellen auftragen und sehen was passiert..)

Wie gesagt habe ich eigene Erfahrung und bin da nicht auf andere Meinungen angewiesen. Wer es nicht glaubt, glaubt es halt nicht.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [pilos](#) on Fri, 12 Feb 2016 06:53:53 GMT

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

---

Yes No schrieb am Thu, 11 February 2016 21:44

Was Akne treibt wird auch AGA treiben (und umgekehrt):

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963/>

die kaputttesten vernarbten akne gesichter haben die schönsten haaren....habe noch nie ein kratergesicht mit aga gesehen...

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 12 Feb 2016 07:27:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32Aristo084 schrieb am Thu, 11 February 2016 19:24

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

Ich war 2013 ein halbes Jahr auf Keto, sprich <25g Kohlenhydrate am Tag. Hat am Haarausfall nichts geändert. Ist schlimmer geworden, wie jedes Jahr.

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

Eine schlechte Ernährung wird bei vererbter Gene die AGA beschleunigen. Eine gute wiederum ev. verlangsamen.  
Ein Komplettstop ist natürlich nicht möglich. Ich habs mit NEMs im Jahre 2013 getestet.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tom10](#) on Fri, 12 Feb 2016 07:48:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:27JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32Aristo084 schrieb am Thu, 11 February 2016 19:24

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

Ich war 2013 ein halbes Jahr auf Keto, sprich <25g Kohlenhydrate am Tag. Hat am Haarausfall nichts geändert. Ist schlimmer geworden, wie jedes Jahr.

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

Eine schlechte Ernährung wird bei vererbter Gene die AGA beschleunigen. Eine gute wiederum ev. verlangsamen.  
Ein Komplettstop ist natürlich nicht möglich. Ich habs mit NEMs im Jahre 2013 getestet.

---

Ist das nur deine Meinung oder kanns du dass durch eine Studie belegen ?

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 12 Feb 2016 07:55:03 GMT

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

---

Tom10 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:48Aristo084 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:27JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32Aristo084 schrieb am Thu, 11 February 2016 19:24

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

Ich war 2013 ein halbes Jahr auf Keto, sprich <25g Kohlenhydrate am Tag. Hat am Haarausfall nichts geändert. Ist schlimmer geworden, wie jedes Jahr.

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lasst es doch endlich damit.

Eine schlechte Ernährung wird bei vererbter Gene die AGA beschleunigen. Eine gute wiederum ev. verlangsamen.

Ein Komplettstop ist natürlich nicht möglich. Ich habs mit NEMs im Jahre 2013 getestet.

Ist das nur deine Meinung oder kanns du dass durch eine Studie belegen ?

Jede AGA ist anders, teste und berichte. Ich habs schon getan. Es gibt Leute bei denen bringt histaminarme Ernährung was, bzw. Glutenfrei. Beim anderen wiederum bringt es nix. Testen, testen, mehr kann man ned machen. Spekulieren bringt da rein gar nix.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Tom10](#) on Fri, 12 Feb 2016 08:34:53 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:55Tom10 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:48Aristo084 schrieb am Fri, 12 February 2016 08:27JimmyT schrieb am Thu, 11 February 2016 19:32Aristo084 schrieb am Thu, 11 February 2016 19:24

Ein zu hoher Insulinspiegel soll schuld sein für die erhöhte Empfindlichkeit der Androgenrezeptoren. Wie soll man den Zuckerkonsum reduzieren, wenn man das heute fast überall drin hat?

Ich war 2013 ein halbes Jahr auf Keto, sprich <25g Kohlenhydrate am Tag. Hat am Haarausfall nichts geändert. Ist schlimmer geworden, wie jedes Jahr.

AGA hat nichts mit der Ernährung zu tun... lässt es doch endlich damit.

Eine schlechte Ernährung wird bei vererbter Gene die AGA beschleunigen. Eine gute wiederum ev. verlangsamen.

Ein Komplettstop ist natürlich nicht möglich. Ich habs mit NEMs im Jahre 2013 getestet.

Ist das nur deine Meinung oder kanns du dass durch eine Studie belegen ?

Jede AGA ist anders, teste und berichte. Ich habs schon getan. Es gibt Leute bei denen bringt histaminarme Ernährung was, bzw. Glutenfrei. Beim anderen wiederum bringt es nix. Testen, testen, mehr kann man ned machen. Spekulieren bringt da rein gar nix.

Also keine unabhängige Studie.

Wirkt sich wohl positiv auf Haarwachstum aus. Haarausfall hat eher andere Ursachen dene ich.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 12 Feb 2016 08:51:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernaehrungstechnisch sind das meine Vorbilder

Norman Nauber (recht extrem. Aber Sprossen finde ich der Hammer)  
Marlon von Raw Future (Tolle Rezepte aber fuer mein Geschmack zu viel Bannanen)  
Und Dr.Berg ( Erklaert super die Zusammenhaenge und gibt gute Tips)

Es gibt noch viele weitere aber das sind meine Top 3.

Alle 3 haben eine guten Haarstatus als Rohkostler. Sie haben alle ein oaar gemeinsamkeiten.  
Naemlich Sport (Entgiftet ueber die Schilddruesen. Diese sind wie pumpen und nur bei Bewegung aktiv) , Gereinigtes Wasser. (destillirtes Wasser frei von Halogenen. schwermetallen etc). Eiweiss Konsum (Hanf. Reisschalen. Kale) Fett Konsum ( Hanf. Kale. Avocado. Leinsamen). Mineralien (Ur Essenz. Diverse Algen)

Gemaess Dr.Berg kann man die Leber wieder zu 100% regenerieren aber das dauert 2 Jahre!

Dieser hier hats mit nems geschafft wo die gleichen ansaetze haben.  
<http://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=160444941>

Es ist am Anfang recht schwer da man auf einiges Verzichten muss.  
Getreide in aller Art (Pizza.Pasta. Brot) etc da Mineralraeuber und verklebt den Magen

Kaffee Enthaeft viel Saeure durch hohe und schnelle Roestung. Enthaeft Wasserstoff Peroxid macht harre schneller Grau. Koffein loesst Cortisol aus (Stresshormon) welches kurzfristig Zucker in die Blutbahnen abgibt.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 12 Feb 2016 11:36:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschau schrieb am Fri, 12 February 2016 09:51 Ernährungstechnisch sind das meine Vorbilder

Norman Nauber (recht extrem. Aber Sprossen finde ich der Hammer)  
Marlon von Raw Future (Tolle Rezepte aber fuer mein Geschmack zu viel Bannanen)  
Und Dr.Berg ( Erklaert super die Zusammenhaenge und gibt gute Tips)

Es gibt noch viele weitere aber das sind meine Top 3.

Alle 3 haben eine guten Haarstatus als Rohkostler. Sie haben alle ein paar Gemeinsamkeiten. Naemlich Sport (Entgiftet ueber die Schilddruesen. Diese sind wie pumpen und nur bei Bewegung aktiv) , Gereinigtes Wasser. (destilliertes Wasser frei von Halogenen. Schwermetallen etc). Eiweiss Konsum (Hanf. Reisschalen. Kale) Fett Konsum ( Hanf. Kale. Avocado. Leinsamen). Mineralien (Ur Essenz. Diverse Algen)

Gemaess Dr.Berg kann man die Leber wieder zu 100% regenerieren aber das dauert 2 Jahre!

Dieser hier hats mit nems geschafft wo die gleichen ansaetze haben.  
<http://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=160444941>

Es ist am Anfang recht schwer da man auf einiges verzichten muss.  
Getreide in aller Art (Pizza.Pasta. Brot) etc da Mineralraeuber und verklebt den Magen  
Kaffee Enthaeft viel Saeure durch hohe und schnelle Roestung. Enthaeft Wasserstoff Peroxid macht harre schneller Grau. Koffein loesst Cortisol aus (Stresshormon) welches kurzfristig Zucker in die Blutbahnen abgibt.

L-Taurin soll gegen Kopfhautfibrose vorbeugend sein? Gut, dass ich das ab und zu nehme.

---

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [Mita](#) on Mon, 15 Feb 2016 10:19:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hast du gegen kosmetische Produkte? Ohne Dermmatch wuerde ich schon seit 3 Jahren nicht mehr aus dem Haus kommen...

---

Subject: Aw: In 3 Monaten volles Haar oder ich geb auf  
Posted by [DetConan](#) on Sun, 10 Jan 2021 10:22:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Updates ?

---