
Subject: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 14 Dec 2016 19:11:53 GMT

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

Hey leute, vor 1-2 Monaten ist mir aufgefallen dass meine Geheimratsecken größer geworden sind, das ging nicht von einem tag auf den anderen dass ich das bemerkt habe sondern immer mal wieder als ich mich im Spiegel sah ist mir das aufgefallen. Bei jedem blick in den Spiegel ist es mir mehr aufgefallen. Denke das ich mich in NW2-3 befinde, also die Geheimratsecken gehen ca bis zum anfang meiner Ohrläppchen. Die geheimratsecken kamen ganz langsam und schleichend, so dass ich das garnicht wirklich bemerkt habe.. Hab mir dann Bilder angeschaut wo ich 15 war und war erstmal geschockt und habe gesehen das dass ganze vor ca 2-3 jahren angefangen hat.. werde die Bilder nacher noch hinzufügen. Es belastet mich seit 2-3 monaten EXTREM da ich meine frisur nicht mehr so tragen kann wie ich es immer hatte und mich schon mehrmals leute auf meine Haare angesprochen haben. Meine Haare sind auch dünner geworden (nicht nur vorne, habe ich das gefühl) und lichter.. War vor einer woche beim dermatologen desswegen, einfach um mal nachzufragen und schauen zu lassen ob das erblich bedingt ist oder wie oder was.. Der hat kurz ein Blick auf meine Haare geworfen und meinte ja das ist wahrscheinlich erblich.. mehr hat er nicht gemacht! Hab ihn dann gefragt ob man da nicht irgendwelche Untersuchungen machen kann dazu meinte er das wäre nicht nötig, da man mit ziemlicher wahrscheinlichkeit sagen kann das es erblich bedingt ist. Mein dad hat jetzt mit 53 ca NW5 und sein vater hatte auch eine Glatze.. bei meinem dad hat es allerdings erst mit 35-40 angefangen.. Deshalb frag ich mich warum bei mir so früh, womit hab ich das verdient Hoffentlich könnt ihr mir weiterhelfen wie ich jetzt vorgehen soll!

Ich möchte gerne zu einem GUTEN Arzt der mich und meine haare komplett durchcheckt also Blutbild und alles macht.. Blutbild kann ich ja beim Hausarzt machen lassen oder? Kennt ihr gute Ärzte bei denen ich meine Haare untersuchen lassen kann damit ich genau weiß was los ist?! Mich belastet das ganze extrem. Ich nehme zurzeit schon Arginin, Zink, und Kieselerde. Seit ein paar Wochen merke ich auch dass meine Kopfhaut und allgemein mein Körper vermehrt juckt.. und ich merke oft wie mir einzelne Haare im Gesicht hängen..

Am liebsten würde ich eine HT machen aber wie ich hier im Forum gelesen habe sind die meisten dagegen das in so jungen Jahren machen zu lassen. Aber eigentlich macht es doch nichts es schon früh machen zu lassen, da diese haare die transplantiert werden sowieso nicht ausfallen, und die ärzte dann sowieso noch mit einer weiteren HT rechnen.. Weil ich will nicht länger so rumlaufen müssen und warten.

Den Haarausfall stoppen kann ich wahrscheinlich nur mit Finisterid und Minoxidil? oder was gibt es noch? Habe eben schon viel gelesen im Internet über die 2 Produkte und hab tierisch vor den Nebenwirkungen, die echt nicht ohne sind! vor allem mit 18-19, da ist man ja noch nichtmal richtig ausgewachsen.

Wird das ganze jetzt so fortschreiten oder kann das nur ein schub sein und dann passiert die nächsten 10 Jahre nichts?

Wie man auf den bildern sieht sind an der Haarlinie so kleine ganz feine, dünne, kürzere haare, sind die grade auch am ausfallen oder wachsen da etwa welche nach?

Hoffe ihr könnt mir helfen!

MFG

File Attachments

1) [haar 2.jpg](#), downloaded 697 times



Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 14 Dec 2016 19:16:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [haarr 1.jpg](#), downloaded 542 times



Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 14 Dec 2016 19:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

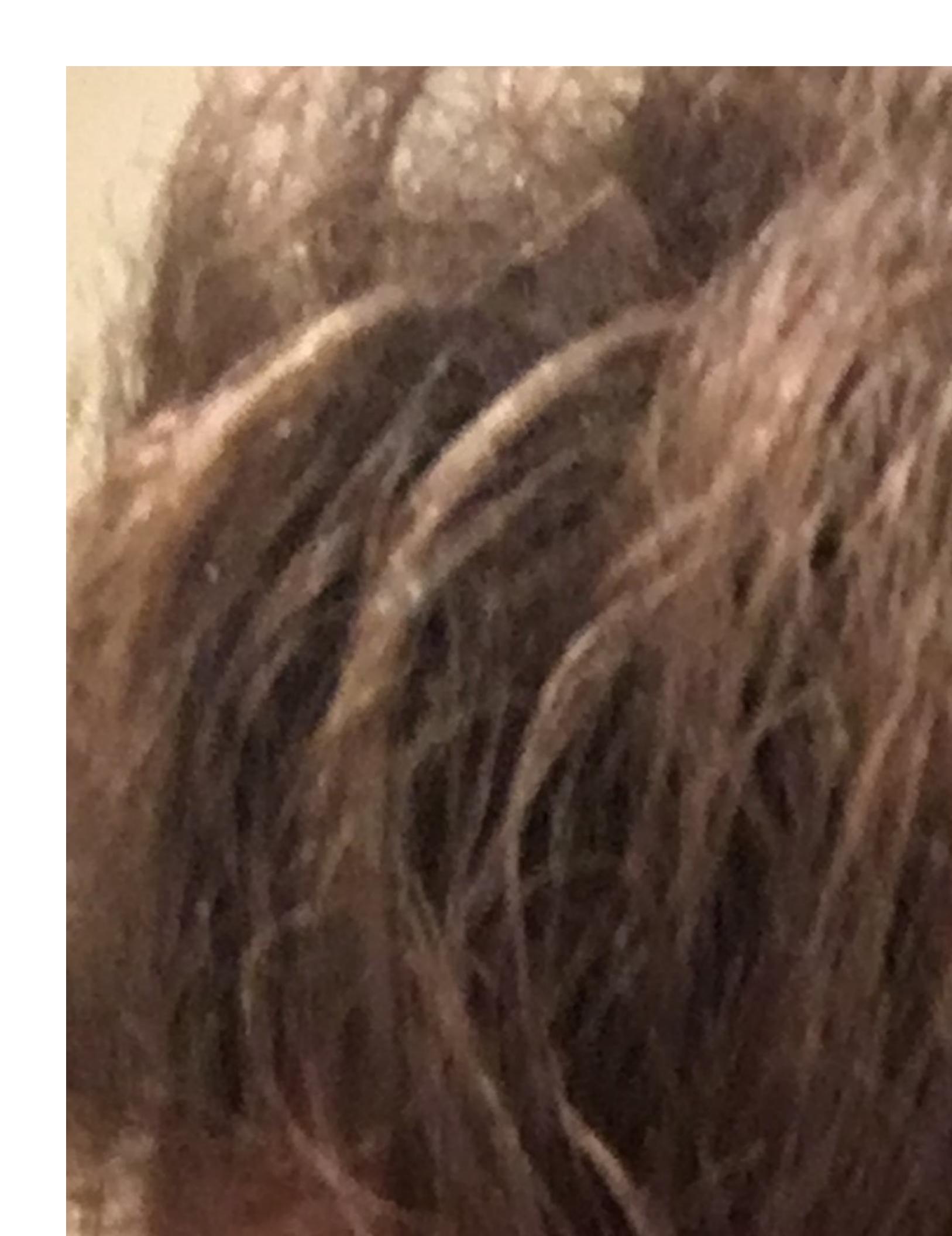
- 1) [haar 3.jpg](#), downloaded 497 times



Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 14 Dec 2016 19:16:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

- 1) [haar 4.jpg](#), downloaded 429 times



Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 14 Dec 2016 19:17:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

- 1) [haar 5.jpg](#), downloaded 436 times



Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Pohl](#) on Wed, 14 Dec 2016 20:23:03 GMT

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

xmax3lx schrieb am Wed, 14 December 2016 20:11

Wie man auf den bildern sieht sind an der Haarlinie so kleine ganz feine. dünne, kürzere haare, sind die grade auch am ausfallen oder wachsen da etwa welche nach?

Die werden sich mit hoher Wahrscheinlichkeit leider verabschieden. - War bei mir so und auch bei Leuten die ich bisher beobachtet habe.

In deinem Fall würde ich mit Ket-Shampoo/Ket-Lotion starten. Ruhe bewahren und im Forum recherchieren welche Ergänzungen zu Ket für dich noch sinnvoll wären.

Z.B. Finasterid, Minoxidil, RU,...

Aber mit Ket machst du auf keinen Fall was falsch. (Das ist zumindest meine Meinung).

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Pohl](#) on Wed, 14 Dec 2016 20:26:37 GMT

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

xmax3lx schrieb am Wed, 14 December 2016 20:11

Wird das ganze jetzt so forschreiten oder kann das nur ein schub sein und dann passiert die nächsten 10 Jahre nichts?

Kann schleichend sein. - Mir wurde das (vor allem durch meine langen Haare) auch relativ spät bewusst.

Hat wsl. auch mit 18 angefangen und sieht jetzt mit 31 auch nicht besonders schlecht aus. (Für außenstehende Leute zumindest). Ich könnte mich stylen dass es wohl kaum jemanden auffällt, ich weiß aber ganz klar dass da wo ein Problem besteht.

Würde mich an deiner Stelle nicht zu sehr stressen, aber dran bleiben.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Wed, 14 Dec 2016 20:57:24 GMT

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

Mach dich nicht fertig.

Es gibt einiges was du heute dagegen tun kannst.

Leidende vor etwa 50 Jahren konnten noch nichts gegen ihren Haarausfall tun.

Und ich denke in einigen Jahren ist das Problem auch gelöst.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Wed, 14 Dec 2016 21:09:12 GMT

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

Will dich nicht runterziehn, aber mit Schilddrüse und Mangel wird das nichts zu tun haben, dafür hast du leider das richtige Muster für die AGA also erblich bedingt. Wie siehts hinten aus? Kannst da auch mal ein foto machen?

Meine GHE haben sich glaub ich auch viel früher angefangen zu verabschieden, als ich bemerkte, aber Minox richtet mir gerade die Haarlinie zurecht und auch die Schläfen (benutz es am ganzen Kopf 2-3ml) am Abend und in der Früh Schaum, funktioniert vl auch bei dir!

Sonst les dich mal ein wegen Ket und Fin und Minox (Big 3), gibt einige die damit sogar auf NW1 zurück sind

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Thu, 15 Dec 2016 12:45:16 GMT

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

pacey123 schrieb am Wed, 14 December 2016 22:09 Will dich nicht runterziehn, aber mit Schilddrüse und Mangel wird das nichts zu tun haben, dafür hast du leider das richtige Muster für die AGA also erblich bedingt. Wie siehts hinten aus? Kannst da auch mal ein foto machen?

Meine GHE haben sich glaub ich auch viel früher angefangen zu verabschieden, als ich bemerkte, aber Minox richtet mir gerade die Haarlinie zurecht und auch die Schläfen (benutz es am ganzen Kopf 2-3ml) am Abend und in der Früh Schaum, funktioniert vl auch bei dir!

Sonst les dich mal ein wegen Ket und Fin und Minox (Big 3), gibt einige die damit sogar auf NW1 zurück sind

Wie ist das bei minox, habe gehört das damit sogar noch mehr haare ausfallen können? und haare zurück bekomme ich ja nicht oder, ich kann es damit nur halten? und was ist dieses ket shampoo/lotion? wo bekomme ich das her und wie viel kostet es?

Und was ist mit einer HT? es müssen ja beim ersten mal nicht besonders viele grafts transplantiert werden, will einfach wieder eine breitere haarlinie. Die geheimratsecken stören mich nicht mal so arg..

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Yehop](#) on Thu, 15 Dec 2016 13:01:46 GMT

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

Hey,
erstmal willkommen im Club! Haarausfall in den jungen Jahren ist echt nervig.. Wobei ich dich
echt um deine Haare beneide.
Zu Minox kann ich nicht viel sagen. Es gibt jedoch viele Erfahrungsberichte hier im Forum und
extra einen Bereich wo es nur um Minox geht. Da kannst du dich mal einlesen.
Ket- Lotion kannst du dir selberherstellen. Schau mal unter "Selbsthilfe" da findest du eine
Anleitung und ein paar Variationen. Ket- Lotion ist das billigste Mittel um dem Haarausfall den
Kampf anzusagen. Das Ket- Schampoo kaufst du dir. (Bei der Anleitung sind einige Links) und
erstellst dann aus dem Schampoo die Lotion.
Liebe Grüße!

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Fri, 16 Dec 2016 08:47:37 GMT

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

Yehop schrieb am Thu, 15 December 2016 14:01 Hey,
erstmal willkommen im Club! Haarausfall in den jungen Jahren ist echt nervig.. Wobei ich dich
echt um deine Haare beneide.
Zu Minox kann ich nicht viel sagen. Es gibt jedoch viele Erfahrungsberichte hier im Forum und
extra einen Bereich wo es nur um Minox geht. Da kannst du dich mal einlesen.
Ket- Lotion kannst du dir selberherstellen. Schau mal unter "Selbsthilfe" da findest du eine
Anleitung und ein paar Variationen. Ket- Lotion ist das billigste Mittel um dem Haarausfall den
Kampf anzusagen. Das Ket- Schampoo kaufst du dir. (Bei der Anleitung sind einige Links) und
erstellst dann aus dem Schampoo die Lotion.
Liebe Grüße!

also ich komm mal garnicht zurecht..

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24007/>

wofür ist diese NIZORAL Creme da ? die nehm ich ja und mische sie mit Isopropanol (woher
bekomm ich das?) und was ist jetzt mit dem ket shampoo, dachte das muss auch noch mit dazu?

dann kann man diese ket creme ja mit minox mischen..

> <https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/26957/>

da werden erstmal zig varianten von minox aufgezählt..welche sollte ich denn nehmen? dann
wird gesagt dass minox sowohl die 5-AR, als auch die 17- β -HSD erhöhen soll, "sollte
Minoxidil immer mit einem Antiandrogen kombiniert werden:
Finasterid/Dutasterid als 5-AR Hemmer, bzw. Ketoconazol als 17- β -HSD Hemmer" nehmen.

Was macht genau das 5-AR? und von fin wollte ich eigentlich erstmal die finger weglassen wegen
den ganzen Nebenwirkungen aber wie das da geschrieben wird sollte ich das ja zu minox dazu
nehmen ?

Und was ist mit Bockshornklee, hilft das?
ist das was der da labert quatsch ? <https://www.youtube.com/watch?v=gmnfOFJf-Xo>

und wie oft muss und wie viel muss ich das shampoo anwenden?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Fri, 16 Dec 2016 13:27:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab mich weiter durchgelesen und von RU + Minox gelesen, für was steht RU? und DUT?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Grashüpfer](#) on Fri, 16 Dec 2016 13:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24049/>
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/27818/>
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/f/10/>

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Fri, 16 Dec 2016 14:38:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also um sich diese ket lotion zu machen brauche ich nur die nizoral creme und isopropanol wie ich das jetzt verstanden habe? weil Yehop ja meinte ich erstelle mir aus dem shampoo die lotion

Und das mit minox und dem 5-AR, 17-ß-HSD hab ich noch nicht verstanden.. es gibt 5-AR 1-3 stimmts? was genau passiert jetzt wenn ich minox nehme und sich 5-AR erhöht ?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Fri, 16 Dec 2016 18:36:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab jetzt einmal das ket shampoo und die nizoral creme, isopropanol 99,9% und eine pipettenglas mit 30ml! ist das alles was ich brauche?

und wieviel kommt jetzt wovon ins glas?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Yehop](#) on Sat, 17 Dec 2016 00:00:37 GMT

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

Hey,

du bist genau wie ich total in den Panikmodus verfallen.. Ich hab auch alles etwas angelesen und aufgeschnappt und dann 62626 Fragen gestellt. Man bekommt nicht auf alles eine antwort. Was ja auch total verständlich ist, da jedes Mitglied seine Freizeit damit "verschwendet". Allerdings ist das Forum hier super hilfsbereit und informativ. Am besten nutzt du viel die Such- Funktion.
Die Ket- Lotion (welche es aus dem Ket - Schampoo hergestellt wird) kannst du dir nach folgender Anleitung herstellen: https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092
Such dir eine Variante aus und folge der Anleitung. Zur Anwendung steht auch alles auf der Seite.

Zu RU kann ich dir leider nichts sagen.

Gruß!

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [xmax3lx](#) on Sat, 17 Dec 2016 11:11:34 GMT

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

Yehop schrieb am Sat, 17 December 2016 01:00Hey,

du bist genau wie ich total in den Panikmodus verfallen.. Ich hab auch alles etwas angelesen und aufgeschnappt und dann 62626 Fragen gestellt. Man bekommt nicht auf alles eine antwort. Was ja auch total verständlich ist, da jedes Mitglied seine Freizeit damit "verschwendet". Allerdings ist das Forum hier super hilfsbereit und informativ. Am besten nutzt du viel die Such- Funktion.
Die Ket- Lotion (welche es aus dem Ket - Schampoo hergestellt wird) kannst du dir nach folgender Anleitung herstellen: https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092
Such dir eine Variante aus und folge der Anleitung. Zur Anwendung steht auch alles auf der Seite.

Zu RU kann ich dir leider nichts sagen.

Gruß!

Hey danke für die antwort

Ja das stimmt, so viele fragen die ich am liebsten sofort alle beantwortet haben will hab mir jetzt auch schon so viel hier im forum durchgelesen, ist schwer sich das alles zu merken..

also dann versuch ich dass mal nach dieser variante :

Variante 2.

20 ml Ket-Shampoo <http://www.medizinfuchs.de/8881916>

20 ml Alkohol 70-80% [http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/294641/#msg_294641](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/294641/#msg_294641)
und kräftig schütteln.

ich habe aber nur ein 30ml glasfläschchen, also nehm ich einfach 10ml shampoo und 10 ml alk?
hier ist die rede von 70-80% alk, ich habe isopropanol 99,9% gekauft..muss ich das dann noch verdünnen (wasser?), wenn ja wie viel?

in dem Beitrag steht man soll das ganze nach 30 min ausspülen weil es ja immernoch ein shampoo ist..

In einem andern Hab ich gelesen das man auch mit der nizoral creme eine lotion machen kann, die man dann aber über nacht einwirken lassen soll, was würdet ihr also eher empfehlen, die shampoo lotion oder die nizoral creme lotion? oder vllt kombiniert?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Yehop](#) **on** Sat, 17 Dec 2016 11:30:17 GMT

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

Hey,

Von der Creme hab ich keine Ahnung. Bin ja selbst noch nicht lange dabei. Probier einfach mal die Lotion. Damit machen viele gute Erfahrungen. Pilos ist hier in dem Forum der Pro was das Herstellen von Mittelchen angeht

Ich würde einfach auf der von Pilos angegeben Internetseite (wo man Ket - Schampoo kaufen kann, eine Apotheke auswählen und dort dann auch den Alkohol kaufen. Dann hast du nur einmal Versandkosten) Ich würde auch einfach ein größeres Gefäß nehmen. Dann kannst du die Menge laut dem Rezept erstellen und hast dann ja auch mehr. Sprich musst nicht so oft was anmischen. Wobei das echt keine Arbeit ist und mir sogar Spaß macht
Ich hab die Hardcore Variante und lasse sie etwas länger als 30 min einwirken (45 min oder länger) Das sollte jeder nach Kopfhaut und Gefühl machen. Der eine verträgt es besser der andere schlechter. Einfach testen..

Schau mal hier:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/378275/?srch=Ket+Anwendung#msg_378275

Lies dich da was durch.. Da wurden schon einige Fragen zu der Ket- Lotion gestellt..

Grüße!

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [xmax3lx](#) **on** Sat, 17 Dec 2016 11:41:36 GMT

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

Yehop schrieb am Sat, 17 December 2016 12:30Hey,

Von der Creme hab ich keine Ahnung. Bin ja selbst noch nicht lange dabei. Probier einfach mal die Lotion. Damit machen viele gute Erfahrungen. Pilos ist hier in dem Forum der Pro was das Herstellen von Mittelchen angeht

Ich würde einfach auf der von Pilos angegeben Internetseite (wo man Ket - Schampoo kaufen kann, eine Apotheke auswählen und dort dann auch den Alkohol kaufen. Dann hast du nur einmal Versandkosten) Ich würde auch einfach ein größeres Gefäß nehmen. Dann kannst du die Menge laut dem Rezept erstellen und hast dann ja auch mehr. Sprich musst nicht

so oft was anmischen. Wobei das echt keine Arbeit ist und mir sogar Spaß macht
Ich hab die Hardcore Variante und lasse sie etwas länger als 30 min einwirken (45 min oder
länger) Das sollte jeder nach Kopfhaut und Gefühl machen. Der eine verträgt es besser der
andere schlechter. Einfach testen..

Schau mal hier:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/378275/?srch=Ket+Anwendung#msg_378275

Lies dich da was durch.. Da wurden schon einige Fragen zu der Ket- Lotion gestellt..
Grüße!

glaube bei der creme lotion braucht man den alk mit 99,9 %, finde den beitrag mit der nizoaral
creme aber leider nicht mehr

leider haben die apotheken bei uns jetzt schon zu..wollte es eben heute ausprobieren und nicht
noch länger warten.

und ich glaube ich hab hier auch schon gelesen dass man den alk verdünnen kann, weiss eben
nur nicht wie viel ml ich dann noch dazu geben muss damit es nicht mehr so hochkonzentriert ist..

für was ist das Piroctone Olamine in der hardcore variante da?

EDIT: Hab jz 10ml ket + 7 ml isopropanol 99,9% + 3ml wasser gemischt. Habe ja oben halbwegs
lange haare, wie mach ich das dann am besten dass der alk nicht so schnell verdunstet weil mit
einer folie drüber geht ja nicht mit langen haaren (warum eig?)

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Yehop](#) on Sat, 17 Dec 2016 12:38:24 GMT

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

Bestell doch einfach bei einer der Apotheken.. Dauert meistens nicht all zu lange.
Hast du mal die Such- Funktion genutzt, um vielleicht etwas zu der Creme zu finden?
Ich kann dir leider nichts zu deiner Mischung sagen. Bzw ob es mit dem verdünnen klappt.
Meine Haare sind oben auf dem Kopf Ca 4 cm lang. Und ich mache es genau wie in der
Anleitung. Also mit einer 3ml Sprite und einer Kanüle (abgestumpft) Bahnen über den Kopf
ziehen. Immer mit der Nadel Hautkontakt haben. Die Lotion soll an den Wurzeln wirken. Ich habe
bisher keine Folie verwendet. Welche aber auch nur bei sehr kurzen Haaren verwendet werden
soll.. (

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/368477/?srch=Folie+bei+kurzen+Haaren#msg_368477)

"Bei kurzen Haaren oder Glatze Tüte oder Folie über den Kopf"

Also brauchst du bei deinen Haaren keine..

Gruß!

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Sat, 17 Dec 2016 12:48:44 GMT

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

ja habs jetzt einfach mal so gemacht.

Hab die haare davor nur mit wasser unterm waschbecken bisschen ausgespült und den abfluss zu gemacht.. über 30 haare lagen drin.. beim abtrocknen hingen auch voll viele im handtuch.. bin echt am verzweifeln, ich kann das nicht mehr mit ansehen.. gehe auch so ungerne nurnoch raus und würde mich am liebsten verkriechen. Ich will jetzt was dagegen machen!

ich will mir minox holen aber nicht bevor ich das mit dem 5-AR nicht beantwortet bekommen habe..

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Yehop](#) on Sat, 17 Dec 2016 13:02:40 GMT

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

Lass den Kopf nicht hängen!

Die Haare musst du vorher nicht waschen.. Einfach Lotion auftragen und nach einer Zeit einfach abspülen.

Du bist nicht alleine.. Und allem gehen die Haare flöten. Wobei ich finde, dass du noch sehr viele und schöne Haare hast. Ich mit 21 habe viel dünnere und weniger Haare. Ich habe hinten schon eine richtige kahle Stelle und mein sieht vorne die Kopfhaut durch.. du fängst früh an und das ist sehr gut. Versuch nicht so viel an deine Haare zu denken und tu dir selbst den Gefallen und häng nicht jeden Tag vorm Spiegel und such nach kahlen Stellen oderzähl jedes gefallendes Haar. Das sind nur Haare! Es gibt viel schlimmeres mit dem andere Menschen täglich zu kämpfen haben. Ich hab das in einem

Beitrag schon mal erzählt.. In meiner Uni sehe ich täglich ein Mädchen mit Glatze und keiner Gesichtsbehaarung und vielen kleinen Wunden. Und dieses Mädchen hat einen Energie und Lebensfreude. Unglaublich! Ich will gar nicht wissen was sie alles schon durchgemacht hat. Und dann ist eine Glatze als Frau noch lange nicht so anerkannt wie bei Männern.

Verkrieche dich nicht. Du informierst dich grade und sagst dem Haarausfall den Kampf an. Und machst das beste und du wirst Erfolge haben. Und wenn nicht ist das so.. Das Leben geht weiter.. Es gibt andere viel schlimmere Dinge und falls es dir um Frauen geht kann ich dir sagen, dass ich Lehramt studiere und quasi überwiegend Frauen als Freunde habe. Und jede von denen findet die Ausstrahlung, Charakter, Verhalten , wie man sich bewegt, Humor und so weiter um 7262626277% wichtiger als die Haare. Was bringt eine tolle Frisur wenn der Typ total langweilig ist und keinen Humor hat? Nichts..

Also mach dich nicht verrückt..

Ich habe mich bestimmt einige Male verschreiben.. Hab aber nur noch 5% Akku und wollte das noch schnell schreiben..

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Sat, 17 Dec 2016 15:50:39 GMT

Ich trau mich ja eigentlich kaum mehr Ratschläge geben, aber ich persönlich benutze Minoxidil Schaum in der Früh und Liquid am Abend und dazu alle paar Tage Ket Shampoo um die Haare zu entfetten... hab glaub ich einiges an Dichte zurückbekommen in 3 Monaten, ein wirkliches Fazit ziehe ich nach einem halben Jahr.

Von Fin halt ich nix, zu viele Nebenwirkungen auch wenns nur "geringe" sind wie flüssiges Sperma, was mir schon zu denken geben würde.

Zu RU kann ich nix sagen, will mir aber nicht irgendein Antiandrogen dass in einem Chinesischen/Indischen Labor hergestellt wird, auf die Birne klatschen, aber das ist meine Meinung.

Mit Minox kannst du, wenn du ein guter Responder bist, die Haarwurzeln sicher gut am Leben halten, bis mit viel Hoffnung bessere Behandlungsmöglichkeiten kommen.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Sun, 18 Dec 2016 11:59:16 GMT

pacey123 schrieb am Sat, 17 December 2016 16:50 Ich trau mich ja eigentlich kaum mehr Ratschläge geben, aber ich persönlich benutze Minoxidil Schaum in der Früh und Liquid am Abend und dazu alle paar Tage Ket Shampoo um die Haare zu entfetten... hab glaub ich einiges an Dichte zurückbekommen in 3 Monaten, ein wirkliches Fazit ziehe ich nach einem halben Jahr.

Von Fin halt ich nix, zu viele Nebenwirkungen auch wenns nur "geringe" sind wie flüssiges Sperma, was mir schon zu denken geben würde.

Zu RU kann ich nix sagen, will mir aber nicht irgendein Antiandrogen dass in einem Chinesischen/Indischen Labor hergestellt wird, auf die Birne klatschen, aber das ist meine Meinung.

Mit Minox kannst du, wenn du ein guter Responder bist, die Haarwurzeln sicher gut am Leben halten, bis mit viel Hoffnung bessere Behandlungsmöglichkeiten kommen.

naja habe über minox jetzt auch schon so einiges heftige gelesen..schreckt mich immer mehr ab, auch dass die haare dann nach absetzen noch mehr ausfallen können als davor usw..

weiss einer einen guten haar spezialisten bei dem man zur haarsprechstunde gehen kann? einfach mal um eine professionelle meinung noch dazu zu haben um dann zu schauen was ich mache.. weil war bis jetzt bei einem dermatologen der nur kurz einen blick auf meine haare geworfen hat, und dann meinte ja das wäre erblich und mir dann direkt angeboten hat fin zu verschreiben !

will zu einem spezialisten, auch wenn das was kostet, wen gibts da gutes in deutschland?
es gibt ja die dermatologen, deren gebiet ist das ja eig.. und wie ich im inet gesehen habe einige
ärzte und kliniken die untersuchungen machen aber halt gleichzeitig auch haartransplantationen
machen und anderes zeug anbieten.. mein dad meint dazu halt dass die einem dann eh nur was
verkaufen wollen..
was meint ihr?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Yehop](#) on Sun, 18 Dec 2016 12:22:43 GMT

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

Der Kampf gegen Haarausfall ist ein lebenslanger.. Alle Mittel wirken nur so lange wie du sie auch einnimmst. Hörst du auf die Mittel zu nehmen, wird der Haarausfall wieder stärker.

Ich wollte auch unbedingt zu einem Spezialisten. Mein erster Dermatologe hat genau wie bei dir nur kurz drauf geschaut und direkt AGA gesagt. Dann habe ich im Internet nachgeschaut und bin zu einem anderen gefahren. Welcher von anderen Ärzten als erfahren und gebildet im Thema Haarausfall, bewertet wurde. Genau das selbe. Schaut kurz auf meinem Kopf und sagt AGA. Ich hab ihn dann auf einen Bluttest angesprochen. Er erwiderte, dass es nicht nötig sei. Bei einem Mangel würden die Haare am ganzen Kopf ausfallen. Wenn du dir mal an deinen Haaren an der Seite ziehst, wirst du merken, dass diese viel fester sitzen als die oben auf dem Kopf.

Es gibt halt zur Zeit keine perfekte Lösung für Haarausfall. Alles ist mit Risiken verbunden. Du musst selbst bestimmen, ob es dir wert ist diese Risiken einzugehen

Mein Bruder ist mal in eine solche Klinik gefahren. Ihm wurde direkt eine HT empfohlen und er sollte keine Bedenken haben. Die Haaren würde dann nicht mehr ausfallen. Dann hat er sich eine 2 Meinung geholt und dort wurde ihm gesagt, dass es gar kein Sinn macht jetzt die GHE aufzufüllen. Weil ja noch weitere Haare ausfallen und wenn überhaupt erst der Haarausfall gestoppt werden muss. Er hat sich jetzt einfach mit seinen GHE abgefunden und seine Freundin findet die auch männlich und sexy

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Lexus](#) on Sun, 18 Dec 2016 14:15:04 GMT

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

Yehop schrieb am Sun, 18 December 2016 13:22Er hat sich jetzt einfach mit seinen GHE abgefunden und seine Freundin findet die auch männlich und sexy

"An ihren Taten sollt ihr sie erkennen!"

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 21 Dec 2016 16:47:07 GMT

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

welches minox ist zu empfehlen ? vom preis her und zeugs was drin ist..?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Wed, 21 Dec 2016 16:49:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das 5%ige welches du am günstigsten von einer sicheren Quelle bekommst

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [xmax3lx](#) on Wed, 21 Dec 2016 16:55:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pacey123 schrieb am Wed, 21 December 2016 17:49 Das 5%ige welches du am günstigsten von einer sicheren Quelle bekommst
und was ist eine sichere quelle?^^
was ich immernoch nicht verstehe warum es das 5-ar erhöht.. es sollte es doch gerade verringern oder nicht ? habe gelesen das 5-ar für die gesamte kopfhaut verantwortlich ist, wenn es also erhöht ist. würde der haarausfall doch schlimmer werden

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Wed, 21 Dec 2016 17:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß nicht wies in Deutschland ist, ich bestell BIO-H-TIN Generikum bei einer Österreichischen Versandapotheke...

Naja dazu kann ich dir leider nix sagen, benutze Minoxidil und 2x pro Woche Ket Shampoo und bin jetzt 3 Monate dabei, war heute bei meiner Friseurin und die war begeistert vom Ergebnis über 3 Monate gleich wie ich

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Fritze](#) on Wed, 21 Dec 2016 19:02:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beigestert weil die ausgefallenen Haare wieder da sind? Sind es auch mehr Haare (dichter) geworden?
Bzw. kann ich hoffen, dass meine Haare wieder dichter und etwas dicker werden?

Gruß!

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Fri, 23 Dec 2016 01:00:35 GMT

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

xmax3lx schrieb am Wed, 14 December 2016 20:11Hey leute, vor 1-2 Monaten ist mir aufgefallen dass meine geheimratsecken größer geworden sind, das ging nicht von einem tag auf den anderen dass ich das bemerkt habe sondern immer mal wieder als ich mich im Spiegel sah ist mir das aufgefallen. Bei jedem blick in den Spiegel ist es mir mehr aufgefallen. Denke das ich mich in NW2-3 befinde, also die Geheimratsecken gehen ca bis zum anfang meiner Ohrläppchen. Die geheimratsecken kamen ganz langsam und schleichend, so dass ich das garnicht wirklich bemerkt habe.. Hab mir dann Bilder angeschaut wo ich 15 war und war erstmal geschockt und habe gesehen das dass ganze vor ca 2-3 jahren angefangen hat.. werde die Bilder nacher noch hinzufügen. Es belastet mich seit 2-3 monaten EXTREM da ich meine frisur nicht mehr so tragen kann wie ich es immer hatte und mich schon mehrmals leute auf meine Haare angesprochen haben. Meine Haare sind auch dünner geworden (nicht nur vorne, habe ich das gefühl) und lichter.. War vor einer woche beim dermatologen desswegen, einfach um mal nachzufragen und schauen zu lassen ob das erblich bedingt ist oder wie oder was.. Der hat kurz ein Blick auf meine Haare geworfen und meinte ja das ist wahrscheinlich erblich.. mehr hat er nicht gemacht! Hab ihn dann gefragt ob man da nicht irgendwelche Untersuchungen machen kann dazu meinte er das wäre nicht nötig, da man mit ziemlicher wahrscheinlichkeit sagen kann das es erblich bedingt ist. Mein dad hat jetzt mit 53 ca NW5 und sein vater hatte auch eine Glatze.. bei meinem dad hat es allerdings erst mit 35-40 angefangen.. Deshalb frag ich mich warum bei mir so früh, womit hab ich das verdient

Hoffentlich könnt ihr mir weiterhelfen wie ich jetzt vorgehen soll!

Ich möchte gerne zu einem GUTEN Arzt der mich und meine haare komplett durchcheckt also Blutbild und alles macht.. Blutbild kann ich ja beim Hausarzt machen lassen oder? Kennt ihr gute Ärzte bei denen ich meine Haare untersuchen lassen kann damit ich genau weiß was los ist?! Mich belastet das ganze extrem. Ich nehme zurzeit schon Arginin, Zink, und Kieselerde. Seit ein paar Wochen merke ich auch dass meine Kopfhaut und allgemein mein Körper vermehrt juckt.. und ich merke oft wie mir einzelne Haare im Gesicht hängen..

Am liebsten würde ich eine HT machen aber wie ich hier im Forum gelesen habe sind die meisten dagegen das in so jungen Jahren machen zu lassen. Aber eigentlich macht es doch nichts es schon früh machen zu lassen, da diese haare die transplantiert werden sowieso nicht ausfallen, und die ärzte dann sowieso noch mit einer weiteren HT rechnen.. Weil ich will nicht länger so rumlaufen müssen und warten.

Den Haarausfall stoppen kann ich wahrscheinlich nur mit Finisterid und Minoxidil? oder was gibt es noch? Habe eben schon viel gelesen im Internet über die 2 Produkte und hab tierisch vor den Nebenwirkungen, die echt nicht ohne sind! vor allem mit 18-19, da ist man ja noch nicht mal richtig ausgewachsen.

Wird das ganze jetzt so fortschreiten oder kann das nur ein schub sein und dann passiert die nächsten 10 Jahre nichts?

Wie man auf den bildern sieht sind an der Haarlinie so kleine ganz feine, dünne, kürzere haare, sind die grade auch am ausfallen oder wachsen da etwa welche nach?

Hoffe ihr könnt mir helfen!

Hi.

Haarausfall, wie die bei dir immer mehr sichtbaren Geheimratsecken sind erste Anzeichen für Durchblutungsstörungen der Kopfhaut.

Auf diese Durchblutungsstörung folgt das Verhören der Haare in den Haarfolikel.

Unter dem Mikroskop betrachtet werden Haare in flüssiger Form produziert. Je mehr sich diese flüssige Substanz dem Ausgang nähert, umso mehr härtet sie aus, wodurch das eigentliche Haar geboren wird.

Bedingt Durchblutungsstörungen werden die Haarfolikel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen durch das Blut versorgt.

In diesen Fällen tritt die bekannte Haarwuchsverkürzung ein, die man auch verkürzte Wachstumsphase nennt.

Wird durch die Durchblutungsstörung keine Haarsubstanz mehr in den Folikel gebildet, so treten logischer Weise auch keine Haare mehr aus dem Drüsenkanal hervor. Irgendwann wird sich die flüssige Substanz in den jeweiligen Haarfolikel verhärtet.

Je nachdem wie lange diese Verhärtung andauert, können die Haarfolikel auch absterben. Auch kann die Flüssigkeit so stark aushärten, dass der Haarkanal nicht mehr frei zu bekommen ist.

Grund dessen ist die ganze DHT Geschichte nur ein Dogma der Pharmaindustrie, um damit Geld zu verdienen.

Deswegen bringen die von dir genannten Mittelchen mal überhaupt nichts, diese werden nichts gegen Verhärtungen der Haarfolikel ausrichten.

DHT nimmt keinen negativen Einfluss auf das Haarwachstum, es sorgt auch nicht für die Verhärtung.

Insofern deine Haarfolikel noch aktiv und nicht zu sehr ausgehärtet sind, hilft dir regelmäßiges, ordentliches Kratzen der Kopfhaut, am Besten beim Waschen mit einem PH-neutralem Shampoo, um dadurch die Durchblutung anzuregen. Nur bitte nicht so stark, damit die Kopfhaut dadurch wund wird, diese soll nur ordentlich sicht- und spürbar rot und warm werden.

Des Weiteren solltest du dich richtig ernähren, mehr Eiweiß durch tierische Produkte

verzehren.

In Lebensmittel tierischer Herkunft findest du alle wichtigen Nährstoffe die dein Körper, sowie deine Haare benötigen.

Tipp:

Schon morgens zum Frühstück 5 Spiegeleier, größere, bessere Vitamin-, Mineral-, und Mikronährstoffbomben wirst du nirgendwo finden.

Eier machen lange satt, geben Kraft, senken das körpereigene LDL, erhöhen das Gute HDL, machen schlank und potent.

Weiter hilfreich sind diesbezüglich täglich 5g Arginin, sowie 5 bis 10 Fischöl Kapseln mit 120/180 DHA/EPA.

Beides fördert generell die Durchblutung im Körper, macht sich auch an einer ganz bestimmten Stelle bemerkbar...grins.

Wer generell unter Durchblutungsstörungen leidet, sollte weiterhin täglich 30g Lecithin verzehren, wodurch Plaquebildungen im Körper-, aber auch in den kleinen Blutgefäßen in der Kopfhaut aufgelöst werden.

Ach ja, bevor ich es vergesse.

Das Hautjucken kommt von deiner Leber, diese hat Probleme bei der Entgiftung.

Wahrscheinlich wird sich auch dein Urin aus sehr dunkelgelb bis bräunlich färben, was ein weiteres Anzeichen für ein Leberproblem darstellt.

Ansonsten wären es Anzeichen für Durchblutungsstörungen.

Deine Leber könnte ebenso verfettet sein, dann wäre das Einbremsen von ungesunden Kohlenhydrate wie u.a. Brot, Backwaren, Nudeln, gezuckerte Getränke, Süßigkeiten und dergleichen ein No GO.

Kohlenhydrate sorgen generell für die Bildung von Plaque in den Blutgefäßen.

Stattdessen solltest du mehr Fett durch tierisches Nahrungsmittel essen, 100g täglich wären angeraten.

Mit dieser Menge nimmst du auch ausreichend Eiweiß zu dir, denn Fett und Eiweiß laufen bei tierischen Nahrungsmittel immer nebeneinander.

Letztendlich ist es auch das Eiweiß, welches deine Leber zwingend für ihre Tätigkeiten-, so auch Entgiftung benötigt.

Folgst du diesen Tipps, wird das Jucken schnell aufhören, dein Urin wieder heller, dein Hautbild sich verbessern, dein Dingens besser stehen und natürlich auch die Haare wieder spritzen.

Beweise für meine Thesen findest du u.a. hier:
gesundheitstipps.eu/viewtopic.php?f=66&t=157

Zitätauszug:

Meine Harre sind wesentlich voller geworden und haben teilweise ihre natürliche Farbe wieder angenommen.
Das Grau wird von Woche zu Woche weniger.

Gruß Gesundheit

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Fri, 23 Dec 2016 09:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@gesundheit

Die große böse Pharmaindustrie xD. Deswegen hilft bei vielen Finasterid gel?.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Fri, 23 Dec 2016 15:45:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pacey123 schrieb am Fri, 23 December 2016 10:32@gesundheit

Die große böse Pharmaindustrie xD. Deswegen hilft bei vielen Finasterid gel?.

Ja genau, die gute Pharmaindustrie, die Barmherzigen, die Wohltäter der Nation, mit ihren auch so tollen und guten Produkten. ...lol

Hinsichtlich der Wirkung von Finasterid gel.

Nichts was man(n) auch mit einer anderen Lösung und entsprechenden "Einmassieren" über mehrere Wochen auch erreichen würde.

Wobei klar der Begriff "Einmassieren" (z.B. eines Gels) zwecks Durchblutungsförderung im Raum steht.....

Aber, es ist wie es ist.
Irgendwer glaubt immer noch das unsere Erde eine Scheibe ist.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [Jay1289i](#) on Fri, 23 Dec 2016 16:30:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gesundheit schrieb am Fri, 23 December 2016 16:45pacey123 schrieb am Fri, 23 December 2016 10:32@gesundheit

Die große böse Pharmaindustrie xD. Deswegen hilft bei vielen Finasterid gel?.

Ja genau, die gute Pharmaindustrie, die Barmherzigen, die Wohltäter der Nation, mit ihren ach so tollen und guten Produkten. ...lol

Hinsichtlich der Wirkung von Finasterid gel.

Nichts was man(n) auch mit einer anderen Lösung und entsprechenden "Einmassieren" über mehrere Wochen auch erreichen würde.

Wobei klar der Begriff "Einmassieren" (z.B. eines Gels) zwecks Durchblutungsförderung im Raum steht.....

Aber, es ist wie es ist.

Irgendwer glaubt immer noch das unsere Erde eine Scheibe ist.

Ich glaub mit "Finasterid Gel" ist kein Gel zum einmassieren gemeint, sondern das gel im Sinne von verstanden (was gerne Frankfurter sagen) oder irre ich mich da?

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Fri, 23 Dec 2016 16:36:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, gel sagen wir in Österreich auch :b

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Fri, 23 Dec 2016 17:08:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jay1289i schrieb am Fri, 23 December 2016 17:30gesundheit schrieb am Fri, 23 December 2016 16:45pacey123 schrieb am Fri, 23 December 2016 10:32@gesundheit

Die große böse Pharmaindustrie xD. Deswegen hilft bei vielen Finasterid gel?.

Ja genau, die gute Pharma-industrie, die Barmherzigen, die Wohltäter der Nation, mit ihren auch tollen und guten Produkten. ...lol

Hinsichtlich der Wirkung von Finasterid gel.

Nichts was man(n) auch mit einer anderen Lösung und entsprechenden "Einmassieren" über mehrere Wochen auch erreichen würde.

Wobei klar der Begriff "Einmassieren" (z.B. eines Gels) zwecks Durchblutungsförderung im Raum steht.....

Aber, es ist wie es ist.

Irgendwer glaubt immer noch das unsere Erde eine Scheibe ist.

Ich glaub mit "Finasterid Gel" ist kein Gel zum einmassieren gemeint, sondern das gel im Sinne von verstanden (was gerne Frankfurter sagen) oder irre ich mich da?

Wenn ein Hesse mit seinem "gel" das für Hessen typische "gelle" meint, was soviel wie ein Frage(abschluß) darstellt.

Dann möge er dieses auch richtig schreiben.

Ansonsten ändert es nichts an der Tatsache, dass dieses unnütze Zeugs nun mal "Finasterid Gel" heißt.

Es ändert auch nichts daran, dass eben diese Brühe auf der Kopfhaut einzumassieren ist, durch dieses Ein(Massieren) die Durchblutung leicht angeregt wird, worauf es im Laufe der Wochen zu einem lichten Wachstum von Haaren kommen kann und dieser Wachstum einzig auf das leichte Massieren der Kopfhaut zurückzuführen ist.

Diesbezüglich sollte man(n) mal richtig massieren oder noch besser, seine Kopfhaut gut kratzen.....

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Fritze](#) on Fri, 23 Dec 2016 17:22:01 GMT

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

@gesundheit:

Sehr interessanter Beitrag! Ich glaube auch das die Ernährung eine Rolle spielt. Auch wenn nur eine kleine..

Allerdings erfülle ich all deine Punkte nun schon über ein Jahr. Ich betreibe Kraftsport und achte sehr auf meine Makros und Mikros. Komme täglich auf 140g Eiweiß. Fett liegt immer

zwischen 60-80g. Arginin habe ich in meinen BCAAS drin. Ich esse Massen an Obst und Gemüse. Täglich 1-2 Grüne Smoothies mit frisch geschroteten Leinsamen, Grünkohl, Spinat + Obst. Esse regelmäßig Fisch und gute Fette aus Nüssen etc. Achte also wirklich auf meine Ernährung und mir fallen trotzdem die Haare aus. Das mit dem massiere werde ich mal machen. Allerdings möchte ich mit dem Beitrag jetzt nicht sagen, dass ich dir nicht glaube oder das es nichts bringt. Ich kann ja nicht sagen wie ich ohne die Ernährung aussehen würde. Aber ich fühle mich sehr fit und bin extrem selten krank. Und mit krank meine ich schon so Kleinigkeiten wie Schnupfen. Ich glaube aber nicht das eine gute Ernährung den Haarausfall stoppen kann. Aber ich empfehlen es einfach jedem der sich schlapp fühlt oder was für seine Gesundheit tuen möchte. Und es macht sogar wirklich Spaß

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Fri, 23 Dec 2016 18:10:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fritze schrieb am Fri, 23 December 2016 18:22@gesundheit:
Sehr interessanter Beitrag! Ich glaube auch das die Ernährung eine Rolle spielt. Auch wenn nur eine kleine..
Allerdings erfülle ich all deine Punkte nun schon über ein Jahr. Ich betreibe Kraftsport und achte sehr auf meine Makros und Mikros. Komme täglich auf 140g Eiweiß. Fett liegt immer zwischen 60-80g. Arginin habe ich in meinen BCAAS drin. Ich esse Massen an Obst und Gemüse. Täglich 1-2 Grüne Smoothies mit frisch geschroteten Leinsamen, Grünkohl, Spinat + Obst. Esse regelmäßig Fisch und gute Fette aus Nüssen etc. Achte also wirklich auf meine Ernährung und mir fallen trotzdem die Haare aus. Das mit dem massiere werde ich mal machen. Allerdings möchte ich mit dem Beitrag jetzt nicht sagen, dass ich dir nicht glaube oder das es nichts bringt. Ich kann ja nicht sagen wie ich ohne die Ernährung aussehen würde. Aber ich fühle mich sehr fit und bin extrem selten krank. Und mit krank meine ich schon so Kleinigkeiten wie Schnupfen. Ich glaube aber nicht das eine gute Ernährung den Haarausfall stoppen kann. Aber ich empfehlen es einfach jedem der sich schlapp fühlt oder was für seine Gesundheit tuen möchte. Und es macht sogar wirklich Spaß

Auszug aus deinem Zitat:

Ich esse Massen an Obst und Gemüse. Täglich 1-2 Grüne Smoothies mit frisch geschroteten Leinsamen, Grünkohl, Spinat + Obst. Esse regelmäßig Fisch und gute Fette aus Nüssen etc.

Meine Antwort hierauf:

Völlig falsche Ernährung.

Viel zu viele Kohlenhydrate und äußerst ungesunde Fructose.

Zudem auch noch entzündungsfördernde mehrfach ungesättigte Omega6 Fettsäuren, jedoch KEINE echten entzündungssenkende Omega3 Fettsäuren EPA + DHA.

Hierzu die Info:

Pflanzen verfügen NICHT über echtes Omega3, sondern nur über eine Vorstufe, die man ALA (Alpha Linolensäure) nennt.

Daraus kann der menschliche Organismus eines Erwachsenen so gut wie kein Omega3

gewinnen, im besten Fall 5% DHA und daraus wiederum ca. 0,5% EPA.
Viel zu wenig für den täglichen Bedarf.

Die (richtige) Ernährung ist das Wichtigste überhaupt.
Dazu auch das Sprichwort: "Eine Krankheit hat viele Väter, aber die Mutter ist IMMER die Ernährung"

Obst und Gemüse stellt für den Menschen eine sehr untergeordnete Rolle in seiner Ernährung dar.

Der Grund ist so einfach wie simpel, dieser liegt an der Nährstoffausbeute.

Der Dünndarm des Menschen kann bestenfalls 10% bis 15% der Nährstoffe aus seiner roh verkostigten Nahrung herausfiltern, alles andere wandert leider in die Keramik.

Zum Vergleich:

Ein Widerkäuer, ein echter Pflanzenfresser, der seine Nahrung nicht wie Menschen nur kaut, sondern diese regelrecht zermahlt, zudem mehrere Mägen besitzt, seine Nahrung mehrmals wieder hervorwürgt, um diese erneut zu kauen und über eine Darmlänge verfügt, die im Mittel 5x länger ist als die des Menschen.....

KANN BESTENFALLS 30% bis 35% der Nährstoffe aus seinem Futter herauslösen.

Gerade deshalb sind tierische Nahrungsmittel für uns Menschen so wichtig.

Der Mensch verdaut tierisches Fleisch weitaus besser als pflanzliche Kost.

Mit unserem Dünndarm können wir über 80% aller Nährstoffe aus Fleisch-, bei Hühnereier und Milch zu über 90% herauslösen.

Grund dessen ist z.B. das Hühnerei eine derartige Vitaminbombe, wie es sich der Durchschnittsmensch überhaupt nicht vorzustellen vermag.

Der herausfilterbare Nährstoffgehalt eines Hühnerei beträgt im Mittel 50x mehr als das nährstoffreichste Obst beinhaltet.

Kurz um, ein Hühnerei gibt dem Menschen 50x mehr Vitamine, Mineralien und Mikronährstoffe, als ein Obst in dem gleichen Mengengewicht jemals vorweisen wird.

Es sollte auch erwähnt werden, dass alle Vitamine, Mineralien und Mikronährstoffe in tierischen Lebensmittel exakt so vorliegen, wie der menschliche Darm diese mag.

Dies ist bei pflanzlicher Kost nicht der Fall.

Wie auch immer....

In allen Ländern dieser Welt, in denen Menschen viel Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte essen, beklagen diese Menschen weder Durchblutungsstörungen, Haarausfall oder andere chronische Zivilisationskrankheiten.

Angemerkt sei, unter Fleisch essen versteht man auch nicht die typische Verzehrmenge wie uns es die völlig Unwissenden von DGE oder WHO stets vorgeben.
Fleisch essen heißt nicht 300g die Woche, sondern 300g bis 500g und mehr AM TAG.

Ideal dazu wären 5 bis 10 gekochte oder Spiegeleier täglich und/oder 1 bis 2 Liter Vollmilch.

Nur so bekommt der Körper alles was er wirklich braucht, so auch für die Bildung wichtiger Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Testosteron etc. zwingend benötigt.

Sonstiges zur unnötige Pflanzen- und Obstkost.

Diese stellt für den Organismus des Menschen nur unwichtigen kalten Kaffee dar.....

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) **on** Sat, 24 Dec 2016 16:09:55 GMT

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

@Fritze

Noch ein Hinweis:

Mal davon ausgehend du hättest sportliche, muskulöse 80 KG und einen täglichen Energiebedarf von ca. 3000 kcal.

Den du nun wie (angeblich) gesund abdeckst ?

Wir fassen zusammen.....

140g Eiweiß sind (x 4,3 Kcal je Gramm), ca. 600 Kcal.
80g Fett sind (x 9,1 Kcal je Gramm), ca. 730 Kcal.

Verbleiben 3000 Kcal - 1330 Kcal gleich 1670 Kcal Rest.

Diesen Rest 1670 Kcal deckst du nun mit völlig ungesunden Kohlenhydrate (4,3 Kcal je Gramm) gleich gleich 388,38g als Glucose, vor allem Fructose ab.

Wunderst dich aber über Haarausfall.

Gesunde Ernährung, gerade für Sportler oder Bodybuilder sieht bei weiten ganz anders aus.

Abdeckung des täglicher Energiebedarfes, ausgehend von 3000 Kcal.
55% Fett gleich ca. 180g
30% Eiweiß gleich ca. 210g
15% Kohlenhydrate gleich ca. 100g

Diese 100g Kohlenhydrate täglich sollten möglichst nur über Gemüse, Naturreis oder eine

wenig Kartoffeln abgedeckt werden.

Auch sollte diese Menge nicht überschritten werden, da alles darüber sowieso nur in die Fettdepots wandert.

Auf Obst-, mit Ausnahme von diversen Citrusfrüchten, des Vitamin C wegen, sollte man generell verzichten, weil wir Menschen dieses überhaupt nicht brauchen, siehe auch Nährstoffausbeute oben.

Insofern du nun glauben solltest, 100g Kohlenhydrate wären viel zu wenig, so sei dir gesagt, 100g über Gemüse abzudecken sind eine ganze Menge.

Die meisten Gemüsesorten verfügen über kaum mehr als 5g Kohlenhydrate je 100g Gemüse.

Von daher müsstest du schon 2KG Blumenkohl oder Broccoli täglich verzehren, um auf 100g Kohlenhydrate zu kommen.

Selbst bei gekochten Kartoffeln wären es immer noch ca. 400g.

Also, nur wenn du dich so ernährst, wie ich es oben dargelegt habe, kannst du behaupten, dass deine Ernährung gesund ist.

Sich täglich fast 400g Kohlenhydrate reinzuziehen ist de facto nicht gesund, es führt nur zu: Leberverfettung, Vergrößerung der Fettdepots, Übersäuerung, Entzündungen und, der ständigen Insulinsprünge, früher oder später zu Diabetes.

Schon deswegen deckt man benötigte Energie nur mit Fett ab.

Fett ist reine Energie, es benötigt kein Insulin, kann daher auch nicht in die Fettdepots wandern. Überschüssig verzehrtes Fett muss der Körper entweder verbrennen oder als Ketonkörper durch den Urin ausscheiden.

Nun weißt du etwas mehr.

Gruß Gesundheit

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Sat, 24 Dec 2016 16:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

WTF xDxDxD

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Sun, 25 Dec 2016 00:55:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Fritze

Und noch ein Nachtrag:

Viel Testosteron im Blut gleich mehr Muskelwachstum, starke Knochen, größerer Sexualtrieb, höhere Standfestigkeit, mehr Energie, weniger Körperfett und u.a. verstärkter Haarwuchs.

Falsche Ernährung, besonders eine mit zuviel Kohlenhydrate reduziert die Produktion von Testosteron, sowohl im Hoden, als auch in den Nebennieren.

Der Testosteronspiegel lässt sich enorm steigern:

Vermehrt gesättigte, tierische Fette (Fleisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte) und Kokos(Öl)Fett-, sowie "nur" einfach ungesättigte Fette (Olivenöl, diverse Nüsse (NICHT in billigen Sonnenblumenöl geröstet, weil gesundheitsschädliche Transfette) und Avocados verzehren.

Auf möglichst viele Kohlenhydrate und mehrfach ungesättigte Omega6 Fettsäuren verzichten.

Weiteres hierzu, hier (siehe Testosteron erhöhen):
marathonfitness.de/testosteron-steigern/

Frohe Festtage an alle.... Gesundheit

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [PhilippKI](#) on Mon, 26 Dec 2016 22:10:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@gesundheit, woher beziehst du dein "Wissen" denn? Fast schon abenteuerlich was hier als Fakt dargestellt wird. Bei Zeit werde ich mir einzelne Aussagen rauspicken, ich kann das so nicht stehen lassen.

und an alle Pseudo-Gelehrten: haltet euch mit Halb-Wissen zu wichtigen Themen zurück. Es könnte jemand lesen und die falschen Schlussfolgerungen ziehen.

gez.
ein Mediziner

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Tue, 27 Dec 2016 10:56:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PhilippKI schrieb am Mon, 26 December 2016 23:10@gesundheit, woher beziehst du dein

"Wissen" denn? Fast schon abenteuerlich was hier als Fakt dargestellt wird. Bei Zeit werde ich mir einzelne Aussagen rauspicken, ich kann das so nicht stehen lassen.

und an alle Pseudo-Gelehrten: haltet euch mit Halb-Wissen zu wichtigen Themen zurück. Es könnte jemand lesen und die falschen Schlussfolgerungen ziehen.

gez.
ein Mediziner

Dazu brauch ich nicht mal Mediziner sein, um den Schwachsinn zu ignoriern, was Gesundheit von sich gibt xD

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Tue, 27 Dec 2016 17:04:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pacey123 schrieb am Tue, 27 December 2016 11:56PhilippKI schrieb am Mon, 26 December 2016 23:10@gesundheit, woher beziehst du dein "Wissen" denn? Fast schon abenteuerlich was hier als Fakt dargestellt wird. Bei Zeit werde ich mir einzelne Aussagen rauspicken, ich kann das so nicht stehen lassen.

und an alle Pseudo-Gelehrten: haltet euch mit Halb-Wissen zu wichtigen Themen zurück. Es könnte jemand lesen und die falschen Schlussfolgerungen ziehen.

gez.
ein Mediziner

Dazu brauch ich nicht mal Mediziner sein, um den Schwachsinn zu ignoriern, was Gesundheit von sich gibt xD

Aber klar doch, alles was ich schrieb ist Schwachsinn...lol

Sprich aus dem Munde desjenigen, der absolut keine Ahnung von Anatomie, den physiologische Vorgänge im Körper und von gesunder Ernährung hat.

Von jemanden der wahrscheinlich „nicht nur Haarausfall beklagt“, weil er-, wie viele andere, in den letzten Jahrzehnten in Sachen Ernährung so ziemlich alles verkehrt gestaltete.

Gerade dieser jemand, zum üblichen Mob gehörend, braucht natürlich einen Rädelstführer, hier eine Geisel der Pharmaindustrie, um sich völlig unqualifiziert zu Wort zu melden.

Mehr sollte eigentlich zur Aussage von „pacey123“ nicht geschrieben werden müssen.

Hinsichtlich gesunder Ernährung, welche sowohl chronischen Zivilisationskrankheiten, als u.a. auch Haarausfall vorbeugt,
verweise ich auf weitaus fähigere Menschen, die dies schon vor mehr als 100 Jahren wussten und durch ihre Studien belegten.

William Banting (1797 bis 1878) - Urvater des Low Carb

Dr. Weston Price:

https://journeytoforever.org/farm_library/price/pricetoc.html

Ethnologen Dr. Vilhjalmur Stefansson und Kollege Karsen Andersen - Studie aus 1935 im Journal of the American Medical Association 365 Tage Fleisch

<http://www.uuliv.de/365-tage-fleisch/>

Auszug:

Andersen berichtete, dass sein starker Haarausfall zurückging und sein Haar stattdessen dicker nachwuchs, seine Kopfhaut gesünder wurde.

Dr. Lutz - Leben ohne Brot

Dr. Atkins _ Low Carb

u.s.w.

Natürlich schrieben alle diese Herren ebenso nur Schwachsinn.

Nur der Gelehrte User, von, zu, auf und davon „pacey123“, weiß es selbstredend besser.

@pacey123

Ich ordne dich wie folgt ein:

dreidimensionale Denkstruktur Fehlanzeige.

Intelligenzquotienten nicht nennenswert.

Verhalten und Ausdrucksweise unqualifiziert.

Zeugnis Mangelhaft, sitzengeblieben, meine Empfehlung, die letzten Schuljahre wiederholen.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [Leo123](#) on Tue, 27 Dec 2016 18:14:44 GMT

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

ebenfalls Mediziner

@Gesundheit: es ist schon sehr vielsagend, wie übersensibel und dann auch noch aggressiv und beleidigend du deinen Kritikern antwortest .

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Tue, 27 Dec 2016 23:54:50 GMT

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

Leo123 schrieb am Tue, 27 December 2016 19:14 ebenfalls Mediziner

@Gesundheit: es ist schon sehr vielsagend, wie über-sensibel und dann auch noch aggressiv und beleidigend du deinen Kritikern antwortest .

Ach wie goldig, voller Stolz präsentiert sich ein Arzt mit 2x Daumen hoch.....

Ich hätte mich gewundert, wenn ein Mediziner den Unterschied zwischen einer Kritik und einer Beleidigung, wie vorgetragen "Schwachsinn" (gleich geisteskrank) erkannt hätte.

But it is like it is.

Mediziner haben sich in ihrem Studium nur ein sehr begrenztes Wissen hinsichtlich Medizin angeeignet.

Auch ihnen fehlt die Fähigkeit des dreidimensionalen Denkens.

Das größte (Fehl)Wissen bekommen Ärzte durch die Pharmaindustrie, sowie deren getürkten Studien vermittelt.

Spätere, gründliche Weiterbildung aus Eigeninitiative: Fehlanzeige.... Warum auch, Zeit ist Geld.

Weswegen alleine hier in Germany jährlich über 20.000 Tode durch Ärztepfusch-, über 100.000 Fälle von Falschbehandlungen,

sowie weitere 20.000 Fälle beklagen, in denen Menschen zu Tode therapiert werden.

Frei nach pseudo Leitlinie und (möchtegern) Lehrbuch, Hauptsache Geld verdienen, auf Teufel komm raus.

Ständig mit Kanonen auf Spatzen schießen, viel zu oft völlig Sinn freie Medikamente verschreiben,

nicht selten Menschen wie Fische ausweiten, oder hirnrissigen Chemotherapien bei einem metabolistischen Syndrom wie Krebs durchführen.

Dass vieles auch ganz anders geht, vor allem günstiger und mit weniger unerwünschten Nebenwirkungen, ist unwichtig, damit lässt sich schließlich kaum Geld verdienen.

Die wahren Experten sind mehr die Chirurgen.

Die "leider" völlig unterbezahlt, auch noch exakt dies tun müssen, was ihnen unwissende Ärzte ständig vorgeben.

Von gesunder Ernährung besitzt bestenfalls 1 Arzt von 10.000 einen halbwegs orientieren, begehbarer Plan,
siehe diesbezüglich die Ernährungsdocs.

Nun ja, warum sich gerade Ärzte mit Haarausfall hier aufhalten, spricht für sich und füllt

Bände.

Nicht Daumen hoch sondern runter, für den Halbgott in Weiß.
Gut das ich nicht an Götter glaube.....lach.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Wed, 28 Dec 2016 11:15:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An deiner Art mit anderen Menschen zu kommunizieren merkt man, dass deine soziale Intelligenz nicht auf der Höhe ist . Aber was erwartet man von einem, der meint er wisse mehr über die Menschheit, als Jahre der Evolution. Dunning-Kruger lässt bei dir Grüßen, wenn du meinst, Ärzte hätten nix im Kopf xD.

Und danke für die netten Worte, mach mich eh gerade bereit für mein Studium im Informatik/Elekrotechnikbereich, wo mir dann ein völlig falsches und unnötiges Wissen beigebracht wird .

Achja, und mach dir über meine Gesundheit keine Sorgen, ich esse oft wirklich nur shit zusammen, bin jedoch schon 25, top Gesund und auch noch schlank ohne Sport .

Genetik spielt halt ne weitaus größere Rolle, als 10kg Fleisch/Tag.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [gesundheit](#) on Wed, 28 Dec 2016 11:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pacey123 schrieb am Wed, 28 December 2016 12:15An deiner Art mit anderen Menschen zu kommunizieren merkt man, dass deine soziale Intelligenz nicht auf der Höhe ist . Aber was erwartet man von einem, der meint er wisse mehr über die Menschheit, als Jahre der Evolution. Dunning-Kruger lässt bei dir Grüßen, wenn du meinst, Ärzte hätten nix im Kopf xD.

Und danke für die netten Worte, mach mich eh gerade bereit für mein Studium im Informatik/Elekrotechnikbereich, wo mir dann ein völlig falsches und unnötiges Wissen beigebracht wird .

Achja, und mach dir über meine Gesundheit keine Sorgen, ich esse oft wirklich nur shit zusammen, bin jedoch schon 25, top Gesund und auch noch schlank ohne Sport .

Genetik spielt halt ne weitaus größere Rolle, als 10kg Fleisch/Tag.

Schon 25 Jahre ist er alt und noch gesund..., Respekt

Wie auch immer....

Wenn es um das höchste Gut des Menschen-, wie ebenso um die Wahrheit geht, dann spielt soziale Intelligenz diesbezüglich eher eine untergeordnete Rolle.

Wahrheit ist oft nicht schön und Schönes nur selten wahr.

Für dich @pacey123 gilt.

Wenn du auf mehr als 50 Lebensjahre zurückblicken kannst, du wie ich noch deinen vollen Schopf besitzt, keinerlei Gebrechen beklagst, über 100 KG bei nur 11% KFA wiegst und über einen durchschnittlichen HDL von 100 mg/dl verfügst.....

Dann kannst du gerne wieder vortreten und dumme Sprüche reißen.

Zur Genetik Verhält es sich exakt so.

Alles was ein Mediziner (so auch Patient) nicht erklären kann, sieht er immer wieder gerne als Rheuma oder Fehler in der Genetik an.....lol

Es ist wissenschaftlich Vielfach belegt, die Genetik eines gezeugten Menschen ist IMMER frei von Fehler.

Was bei über 5000 Reparaturgene von insgesamt etwa 21000 Gene auch kein Wunder ist.
Einzig die Ernährung der Mutter, während sie ihr Kind austrägt, spielt eine überaus große Rolle.

Ohne Baumaterial nützen auch die besten Gene nichts.

Die zweitgrößte Rolle spielt dann die Ernährung des Säuglings bis hin zum Erwachsenenalter.

Wer etwas anderes behauptet, hat nicht mal ansatzweise etwas von der Evolution verstanden.

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?
Posted by [pacey123](#) on Wed, 28 Dec 2016 11:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gesundheit schrieb am Wed, 28 December 2016 12:51 pacey123 schrieb am Wed, 28 December 2016 12:15 An deiner Art mit anderen Menschen zu kommunizieren merkt man, dass deine soziale Intelligenz nicht auf der Höhe ist . Aber was erwartet man von einem, der meint er wisse mehr über die Menschheit, als Jahre der Evolution. Dunning-Kruger lässt bei dir Grüßen, wenn du meinst, Ärzte hätten nix im Kopf xD.

Und danke für die netten Worte, mach mich eh gerade bereit für mein Studium im Informatik/Elekrotechnikbereich, wo mir dann ein völlig falsches und unnötiges Wissen beigebracht wird .

Achja, und mach dir über meine Gesundheit keine Sorgen, ich esse oft wirklich nur shit zusammen, bin jedoch schon 25, top Gesund und auch noch schlank ohne Sport .

Genetik spielt halt ne weitaus größere Rolle, als 10kg Fleisch/Tag.

Wenn es um das höchste Gut des Menschen-, wie ebenso um die Wahrheit geht, dann spielt soziale Intelligenz eher eine untergeordnete Rolle.

Wahrheit ist oft nicht schön und Schönes nur selten wahr.

Für dich @pacey123 gilt.

Wenn du auf mehr als 50 Lebensjahre zurückblicken kannst, du wie ich noch deinen vollen Schopf besitzt, keinerlei Gebrechen beklagst, über 100 KG bei nur 11% KFA wiegst und über einen durchschnittlichen HDL von 100 mg/dl verfügst.....

Dann kannst du gerne dumme Sprüche reißen.

Was machst du dann in einem Forum für Haarausfall, wenn du doch gar keinen haben kannst?
Nächstenliebe schließ ich mal aus, da du weder gläubig noch sozial kompetent bist

Subject: Aw: 18 Jahre Haarausfall, wie gehe ich vor?

Posted by [gesundheit](#) on Wed, 28 Dec 2016 12:22:03 GMT

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

pacey123 schrieb am Wed, 28 December 2016 12:55gesundheit schrieb am Wed, 28 December 2016 12:51pacey123 schrieb am Wed, 28 December 2016 12:15An deiner Art mit anderen Menschen zu kommunizieren merkt man, dass deine soziale Intelligenz nicht auf der Höhe ist . Aber was erwartet man von einem, der meint er wisse mehr über die Menschheit, als Jahre der Evolution. Dunning-Kruger lässt bei dir Grüßen, wenn du meinst, Ärzte hätten nix im Kopf xD.

Und danke für die netten Worte, mach mich eh gerade bereit für mein Studium im Informatik/Elekrotechnikbereich, wo mir dann ein völlig falsches und unnötiges Wissen beigebracht wird .

Achja, und mach dir über meine Gesundheit keine Sorgen, ich esse oft wirklich nur shit zusammen, bin jedoch schon 25, top Gesund und auch noch schlank ohne Sport .

Genetik spielt halt ne weitaus größere Rolle, als 10kg Fleisch/Tag.

Wenn es um das höchste Gut des Menschen-, wie ebenso um die Wahrheit geht, dann spielt soziale Intelligenz eher eine untergeordnete Rolle.

Wahrheit ist oft nicht schön und Schönes nur selten wahr.

Für dich @pacey123 gilt.

Wenn du auf mehr als 50 Lebensjahre zurückblicken kannst, du wie ich noch deinen vollen Schopf besitzt, keinerlei Gebrechen beklagst, über 100 KG bei nur 11% KFA wiegst und über einen durchschnittlichen HDL von 100 mg/dl verfügst.....

Dann kannst du gerne dumme Sprüche reißen.

Was machst du dann in einem Forum für Haarausfall, wenn du doch gar keinen haben kannst?
Nächstenliebe schließ ich mal aus, da du weder gläubig noch sozial kompetent bist

Was wäre, wenn es mir doch um Nächstenliebe, bzw. um das Interesse an der Gesundheit meiner Mitmenschen ginge ?

Vielleicht habe ich schon zu viele gehen gesehen ?

Darunter Menschen, denen man durchaus helfen können, wenn sie nur auf Ärzte, unnötige Medikamente, hirnrissige Operationen und/oder auf einen Mist wie Chemotherapie verzichtet hätten.

Menschen sind wie sie sind.

Gerade beim Vorliegen von Krebs greifen viele aus reiner Verzweiflung nach jedem Strohhalm, so auch nach Chemotherapie.

Ohne sich darüber bewusst zu sein, dass sich gerade bei diesem Strohhalm namens "Chemotherapie", um einen mit Sprengstoff und Zeitzünder versehenen Halm handelt, den man im Interesse seiner Gesundheit besser umschwimmen sollte.

P.s.

Bist du hier um die Wahrheit zu erfahren, oder mehr um dir die Seele graulen zu lassen ?