

---

Subject: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 04:35:53 GMT

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

---

Hallo Liebes Forum,

Ich habe mein Haarausfall durch eine Ernährungsumstellung stoppen und neue Haare wachsen lassen können.

Zu meiner Person:

- Männlich
- 26 Jahre
- Seit 5 Jahren Haarausfall
- Symptome: HA in Kombination mit fürchterlichem Jucken. Am meisten an den AGA Stellen ,wo auch der Haarausfall zu verzeichnen ist. Ha hatte ich auch an den Seiten der Kopfhaut, sowie den Koteletten.

Ich konnte vorausahnen wo ich mir durch die Haare gehen kann, um dort lose Haare zu erwischen. Extremer HA durch "schlechte Ernährung"

Seit 4 Wochen mit Ernährungsumstellung: Kein HA, Kein Jucken, Zuwachs, extreme dicke, Volumen, Fülle.

Gefühlt habe ich 150% Haare.

(Bilder folgen im verlaufe des Tages)

Vermutliche Trigger: Öle, Fette, Tierische-, Fertigprodukte und Industriezucker.

Ernährung Jetzt: Hauptsächlich Porridge (Haferflocken) mit Wasser, Beeren und Zimt. Sowie Dinkel Vollkornbrot mit vegane Aufstriche.

Diese Produkte und dessen positive Wirkung kann ich bei mir bestätigen.

Vermutliche Ernährungsformen die HA entgegensteuern:

Entzündungshemmende

Basische

Neurodermitische

Wer sich hier wiederfindet, oder zum Teil ähnliche Symptome hat, bitte ich um ein Austausch. Ich würde liebend gerne auch was anderes essen aber zurzeit ist mein Haarstatus einfach ein Segen.

Liebe Grüße und danke an diejenigen, die den Beitrag durchgelesen haben.

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche

nach Gleichgesinnten

Posted by [dreg](#) on Sat, 14 Mar 2020 06:16:41 GMT

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

---

Da du "fürchterliches Jucken" hattest ist das ganze nicht die typische AGA, sondern ein Sonderfall und nur deswegen hatte die Ernährungsumstellung einen Effekt, aber trotzdem scheinbar erfolgreich :thumbup:

Das Thema Ernährung und AGA wurde hier schon mehr als ausführlich diskutiert...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 14 Mar 2020 06:35:54 GMT

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

---

Wenn du den androgenetischen Haarausfall erst mal bekommst, wirst mit guter Ernährung nicht weit kommen. So weit war ich Ende der 90'er auch schon.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 06:39:33 GMT

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

---

Zitat:Da du "fürchterliches Jucken" hattest ist das ganze nicht die typische AGA, sondern ein Sonderfall und nur deswegen hatte die Ernährungsumstellung einen Effekt, aber trotzdem scheinbar erfolgreich

Das Thema Ernährung und AGA wurde hier schon mehr als ausführlich diskutiert...

Danke für deine Antwort.

Der HA war aber komischerweise an den typischen

AGA -Zonen, deswegen bin ich dieser Meinung. Aber wenn dem nicht so ist freue ich mich natürlich. Kann ja sein das gerade diese bei jedem Menschen eine Veranlagung haben schneller auszufallen,egal ob AGA oder nicht.

Bei den Threads zur Ernährung ist jeder einer anderen Auffassung und zurzeit habe ich keines gefunden, welches auf meine Ernährung zurückführen lässt.

Deswegen Frage ich explizit nach, der gleiche Symptome hat und auf die selben Nahrungsmittel gut reagieren.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 06:42:50 GMT

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

---

Zitat:Wenn du den androgenetischen Haarausfall erst mal bekommst, wirst mit guter Ernährung nicht weit kommen. So weit war ich Ende der 90'er auch schon.

Oh man, was für Aussichten. Hoffe mal das man dann Follikel klonen kann.  
Danke, werde so weitermachen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 07:14:43 GMT

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

---

Zitat:Wenn du den androgenetischen Haarausfall erst mal bekommst, wirst mit guter Ernährung nicht weit kommen. So weit war ich Ende der 90'er auch schon.

Ich habe total verhauen dich zu fragen wie damals deine gesunde Ernährung aussah, falls du dich erinnern kannst. :frage: Also Trigger oder was dir gut getan hast.

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 14 Mar 2020 07:55:07 GMT

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

---

Timber:

Hat sich in den letzten 20 Jahren relativ wenig verändert.

Ich rauche nicht, Alkohol wirklich ganz ganz selten, und mit Drogen hab ichs auch nicht.

Fast Food viel. 2 x im Monat. Vitamintabletten hab ich lange Zeit genommen ( ob die wirklich helfen, kann ich nicht sagen.)

Fleisch esse ich nicht zuviel, ganz normal.

Und Zucker/ Süßigkeiten / Energy Drinks, Cola etc hab ich vor über nem Jahr zu 85% reduziert.

Grünen oder basischen Tee trink ich seit vielen Jahren.

Bin selten krank, und zunehmen tu ich nicht (66-67 kg, ca 1,73) .

Das macht schon was aus. Aber die AGA hätte ich nur damit, nicht in den Griff bekommen!

[Und das noch nebenbei.... Mein seelisches Gleichgewicht ist ungefähr seit ca. 6 Jahren im konstanten Normalbereich. Keine Ängste/ Depressionen, Unzufriedenheit oder finanzielle Sorgen. Spielt auch eine wichtige Rolle in Bezug auf die Gesundheit. ]

Edit: Vielleicht kannst du mit nem grünen Tee einer milden Alopezie positiv entgegenwirken....

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [JerryMerry](#) on Sat, 14 Mar 2020 14:59:34 GMT

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

---

Dürfte Ich dich fragen, wie stark bei dir das Jucken war und wie oft das aufgetreten ist?

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 14 Mar 2020 16:26:06 GMT

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

---

bei mit ist genau dasselbe... nur hat es mit Histamin zu tun... könnte ja bei Dir auch sein, oder?

Juckreiz wird ja praktisch immer durch Histamin ausgelöst...

ich Kriegs aber trotzdem nicht in den griff... ;-(

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 18:33:53 GMT

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

---

Zitat:Timber:

Hat sich in den letzten 20 Jahren relativ wenig verändert.

Ich rauche nicht, Alkohol wirklich ganz ganz selten, und mit Drogen hab ichs auch nicht.

Fast Food viel. 2 x im Monat. Vitamintabletten hab ich lange Zeit genommen ( ob die wirklich helfen, kann ich nicht sagen.)

Fleisch esse ich nicht zuviel, ganz normal.

Und Zucker/ Süßigkeiten / Energy Drinks, Cola etc hab ich vor über nem Jahr zu 85% reduziert.

Grünen oder basischen Tee trink ich seit vielen Jahren.

Bin selten krank, und zunehmen tu ich nicht (66-67 kg, ca 1,73) .

Das macht schon was aus. Aber die AGA hätte ich nur damit, nicht in den Griff bekommen!

[Und das noch nebenbei.... Mein seelisches Gleichgewicht ist ungefähr seit ca. 6 Jahren im konstanten Normalbereich. Keine Ängste/ Depressionen, Unzufriedenheit oder finanzielle Sorgen. Spielt auch eine wichtige Rolle in Bezug auf die Gesundheit. ]

Edit: Vielleicht kannst du mit nem grünen Tee einer milden Alopezie positiv entgegenwirken....

Freut mich echt das dein Seelisches Gleichgewicht gefunden hast. Ich glaube das trägt auch viel bei, in sachen HA und ist nicht gerade üblich.

Unsere Ernährung sieht gleich aus, Kein Süßes, keine Drogen und auch ich bin eher Schlank. Zumal ich mich nie wirklich ungesund ernährt habe, trotzdem triggern bestimmte

Lebensmittel die vermeintlich gesund sind. Grünen und basischen Tee versuche ich mal, danke.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 18:40:07 GMT

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

---

Zitat:Dürfte Ich dich fragen, wie stark bei dir das Jucken war und wie oft das aufgetreten ist? Ja klar. Also das Jucken hatte ich täglich, mal mehr und mal weniger. Keto-Shampoo hat immer wenig geholfen. Je mehr es gejuckt hat, desto mehr Haare fielen mir aus. Desweiteren habe ich mich über den ganzen Tag, besonders Zuhause gekratzt. Komischerweise auch nachdem Sex oder masturbieren. :?

Das Jucken ist aber immer noch nicht ganz weg, zumal ich nicht weiss, welche Lebensmittel genau diese verursachen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 18:43:04 GMT

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

---

Zitat:bei mit ist genau dasselbe... nur hat es mit Histamin zu tun... könnte ja bei Dir auch sein, oder?

Juckreiz wird ja praktisch immer durch Histamin ausgelöst...

ich Kriegs aber trotzdem nicht in den griff... ;-(

Bist du dir Sicher? Hast du denn die gleichen Symptome oder es mal versucht, auf Histaminhaltige Lebensmittel zu verzichten? Wäre mal ein Versuch wert, auch für mich.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [DetConan](#) on Sat, 14 Mar 2020 19:05:43 GMT

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

---

Timberlands schrieb am Sat, 14 March 2020 05:35Hallo Liebes Forum,

Ich habe mein Haarausfall durch eine Ernährungsumstellung stoppen und neue Haare wachsen lassen können.

Zu meiner Person:

- Männlich
  - 26 Jahre
-

- Seit 5 Jahren Haarausfall
- Symptome: HA in Kombination mit fürchterlichem Jucken. Am meisten an den AGA Stellen ,wo auch der Haarausfall zu verzeichnen ist. Ha hatte ich auch an den Seiten der Kopfhaut, sowie den Koteletten.

Ich konnte vorausahnen wo ich mir durch die Haare gehen kann, um dort lose Haare zu erwischen. Extremer HA durch "schlechte Ernährung"

Seit 4 Wochen mit Ernährungsumstellung: Kein HA, Kein Jucken, Zuwachs, extreme dicke, Volumen, Fülle.

Gefühlt habe ich 150% Haare.

(Bilder folgen im verlaufe des Tages)

Vermutliche Trigger: Öle, Fette, Tierische-, Fertigprodukte und Industriezucker.

Ernährung Jetzt: Hauptsächlich Porridge (Haferflocken) mit Wasser, Beeren und Zimt. Sowie Dinkel Vollkornbrot mit vegane Aufstriche.

Diese Produkte und dessen positive Wirkung kann ich bei mir bestätigen.

Vermutliche Ernährungsformen die HA entgegensteuern:

Entzündungshemmende

Basische

Neurodermitische

Wer sich hier wiederfindet, oder zum Teil ähnliche Symptome hat, bitte ich um ein Austausch. Ich würde liebend gerne auch was anderes essen aber zurzeit ist mein Haarstatus einfach ein Segen.

Liebe Grüße und danke an diejenigen, die den Beitrag durchgelesen haben.

Ich kann mir nicht vorstellen dass du innerhalb von 4 Wochen so krasse Veränderungen bekommen hast, aber an sich ist dein Ansatz richtig. Ich denke mit einer basischen und ENTZÜNDUNGSCHEMMENDEN Ernährung kann man AGA zumindest stoppen.

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 19:40:35 GMT

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

---

Veilleicht war das bisschen extrem ausgedrückt, aber ich hatte schon immer extrem dickes haar. Nun sind die dünnen haaren and den AGA Zonen auch dicker geworden und ich habe auch neue kleine härchen.

Natürlich kein vergleich zu finasterid oder duta was ich damals genommen habe. Die haben mich vor einer glatze verschont.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [JerryMerry](#) on Sat, 14 Mar 2020 19:42:24 GMT

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

---

Sorry das Ich jetzt nochmal die gleiche Frage stelle, aber dein Juckreiz, ist der schon recht "penetrant" gewesen und wirklich ohne das kratzen es gar nicht mehr ging oder doch nur so ein entspannter Juckreiz wo man vielleicht einmal kurz kratzt? Beim kratzen sind dir auch immer Haare ausgefallen und hat es sich auf den ganzen Kopf immer gehäuft wenn du es nichts gemacht hast? Sorry für diese schon dummen Fragen, aber würde mich interessieren, falls es mal dazu kommt.

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 20:04:33 GMT

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

---

JerryMerry schrieb am Sat, 14 March 2020 20:42 Sorry das Ich jetzt nochmal die gleiche Frage stelle, aber dein Juckreiz, ist der schon recht "penetrant" gewesen und wirklich ohne das kratzen es gar nicht mehr ging oder doch nur so ein entspannter Juckreiz wo man vielleicht einmal kurz kratzt? Beim kratzen sind dir auch immer Haare ausgefallen und hat es sich auf den ganzen Kopf immer gehäuft wenn du es nichts gemacht hast? Sorry für diese schon dummen Fragen, aber würde mich interessieren, falls es mal dazu kommt.

Gar kein Problem, frag soviel wie du willst. Wollen uns ja gegenseitig helfen.

Also der Juckreiz variierte je nach Ernährungsform. Wenn ich Zuhause war und mein Essen selber gemacht habe ging es noch gerade so. Ohne kratzen aber no chance. Also wie geschrieben, nicht gerade wenig aber nach spätestens 3 Tagen musste ich meine Haare mit Keto waschen.

Als ich die ein oder anderen male bei meinem Vater zu besuch war (meist mehrere Wochen), ging es mir zunehmend schlechter, weil seine Frau extrem Fettig und Ölig kocht (Morgens, Mittag, Abends. Ich hatte zum Teil kahle stellen und der Juckreiz hatte mich einige male fast zum heulen gebracht, also so richtig penetrant.

So habe ich dann auch endlich begriffen das es an der Ernährung liegen muss.

Beim kratzen selbst sind mir glaube ich keine Haare ausgefallen, aber wenn in an diesen Stellen durch die Haare ging waren da immer welche, verdammt viele.

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [JerryMerry](#) on Sat, 14 Mar 2020 20:18:53 GMT

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

---

Also gibt es eig. keine Verbindung zwischen AGA und dem jucken sondern eher mit der Ernährung, das jucken aber den Haarausfall verschlechtern kann, so empfinde Ich gerade das wie du es beschreibst? Das mit dem "ölligen" Essen wundert mich schon, das man so einen krassen Juckreiz bekommen kann.. und das es ohne kratzen überhaupt nicht weggeht. Danke nochmal!

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 14 Mar 2020 20:36:08 GMT

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

---

also das mit dem "öiligen" essen wundert mich...

klar, frittiert und so ist scheisse. aber sonst sind öle sehr entzündungshemmend und gegen den Juckreiz zum Beispiel Krillöl oder Leinöl oder Schwarzkümmelöl.

ich meld mich gern später nochmal detaillierter zum Histamin. muss mir jetzt grad überlegen was ich tun soll, mein Juckreiz heute ist enorm schlimm...

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 20:41:44 GMT

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

---

Zitat:Also gibt es eig. keine Verbindung zwischen AGA und dem jucken sondern eher mit der Ernährung, das jucken aber den Haarausfall verschlechtern kann, so empfinde Ich gerade das wie du es beschreibst? Das mit dem "ölligen" Essen wundert mich schon, das man so einen krassen Juckreiz bekommen kann.. und das es ohne kratzen überhaupt nicht weggeht. Danke nochmal!

Ja das kann gut sein. Ich nehme zwar immer noch Fin, aber habe es schon reduzieren können. Ganz ohne würde es nicht gehen, da würde ich auch wieder HA bekommen. Habe es schon ausprobiert :?

---

Subject: Aw: Haarausfall gestoppt durch Ernährung, Kein Jucken mehr / Suche nach Gleichgesinnten

Posted by [Timberlands](#) on Sat, 14 Mar 2020 20:49:40 GMT

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

---

klar, frittiert und so ist scheisse. aber sonst sind öle sehr entzündungshemmend und gegen den Juckreiz zum Beispiel Krillöl oder Leinöl oder Schwarzkümmelöl.

ich meld mich gern später nochmal detaillierter zum Histamin. muss mir jetzt grad überlegen was ich tun soll, mein Juckreiz heute ist enorm schlimm...[/quote]

Also Sonnenblumenöl ist auf jeden Fall ein Trigger, das hat die Frau von mein Vater nur benutzt und dieses ist ja sehr sehr Omega 6 lastig. 120:1 und damit sehr entzündungsfördernd. Habe es schon mit Leinöl, Algenöl, Fisch mit EPA DHA ausprobiert aber ich bin mir da nicht so ganz sicher. Wie gesagt ich suche Leute mit ähnlichen Erfahrung, mit denen ich mein Wissen austauschen kann.

Danke dir und versuch es doch mal mit Haferflocken und Wasser, auch wenn das hart ist. Ich hatte schon Verbesserungen nach 3 Tagen, im Bezug auf Jucken. Ich kann dein Leid sehr gut

---

verstehen.

---