
Subject: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Fri, 14 Oct 2022 10:55:45 GMT

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

Hi zusammen,

ich bin noch neu hier, also bitte verzeiht, wenn es hier im Forum die Frage schon gibt.
Ich interessiere mich momentan stark für DIY Sachen, auch in punkto Haarpflege und weil es mich betrifft, im speziellen bei Hairloss.

Kennt ihr da was Gutes? Rezepte oder Mittel die aber tatsächlich was bringen? packungen, shampoos, massageöle, diese Dinge.

Freu mich über jede Meldung von euch, danke schon mal!

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Mon, 14 Nov 2022 12:40:39 GMT

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

Ich kenne mich bei DIY nicht so aus, finde es nur sehr umständlich. Wenn du das aber gerne machst, kennst du ja sicher ein paar Youtube-Channels oder Ista-Accounts, denen du folgst. Findet sich dazu nichts?

Bis jetzt war ich immer nur in der Apotheke und habe mir dort etwas geben lassen. Ich finde so ist man auf der Sicherer Seite. Hätte bei DIY viel zu viel Angst, ich mach beim Messen einen Fehler und dann schadet es mir mehr, als es hilft.

Beim Shampoo ist es bei mir so, dass ich im Grunde nur eines länger vertrage, bei dem bleibe ich solange, bis es eingestellt wird. Dann habe ich allerdings ein Problem.

Ich kenne zwar einige Freundinnen, die selbst Cremes für die Haut herstellen aber auch damit werde ich nicht warm.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 14 Nov 2022 20:25:05 GMT

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

1% Thymian- ODER Oreganoöl.

Letzteres ist noch stärker.

Gemischt mit Alkohol oder Creme.

Besser nicht mit Öl mischen, weil das die Penetration stark beeinträchtigt!

User berichten von einem HA-Stopp schon nach wenigen Tagen.

Das Zeug hemmt COX-2 und wirkt stark anti-fibrotisch.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Tue, 15 Nov 2022 17:03:44 GMT

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

Hi zusammen!

Danke schön für eure Antworten!

@Zerha eigentlich ist das wie Kochen, wenn man so eine Haarmaske probiert. Ich habe so Sachen wie Rezepte mit Olivenöl probiert, ist halt eine Patzerei aber wegen der Ratio mache ich mir nicht sonderlich den Kopf. Ich denke, da muss man nicht genau auf Grämmer schauen. Zumindest nicht bei natürlichen Mitteln

@Norwood-packt-das-an das klingt einsame Spitze! Vielen Dank! Ich muss mich erst einlesen, denke mein HA kommt von Stress, mein Hormonstatus ist in Ordnung soweit, war etwas knapp mit den TSH Werten aber gerade noch okay. Ich versuche das mal mit dem Oregano Öl, ich habe da noch eins glaube ich oder es war Neem (das übrigens schrecklich riecht, weshalb ich es nicht mehr beachte) Thymian habe ich quasi frisch bekommen, hängt zum Trocknen. Denkst du den kann man abkochen und eine Haarspülung machen? Welche Creme verwendest du da, und trocknet Alkohol das Haar nicht aus?

Naja, weil mein Haar jetzt echt schon sehr auslichtet und ich nach dem Schlafen so kahle Partien am Kopf habe, selbst wenn ich meine paar Federchen hochbinde, habe ich nachgeschaut, was man so von innen her machen kann von wegen Mikronährstoffe. Bin dabei auf Cosawell gestoßen und habe eine Packung zum Probieren bestellt, weil es vegan ist und keine künstl. Zusatzstoffe drin hat .. nehm es seit ein paar Tagen, aber ich denke, das braucht noch bis ich davon was merke. Kennt das hier jemand? Es sind Kapseln.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Fri, 25 Nov 2022 11:43:01 GMT

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

Ja man muss sich aber auch auskennen. Man kann sich alles in die Haare schmieren, wer weiß aber ob es hilft oder nicht sogar mehr schadet als hilft? Dazu muss man sich eben im Vorfeld gut informieren und sich auch hier im Forum Hilfe holen. Hier kennen sich viele sehr gut aus. Habe selbst lange still mitgelesen bis ich mich endlich entschieden habe selbst mitzuschreiben.

Wenn man da glaubt, es beginnen langsam die Haare auszufallen bzw. lichter zu werden, sollte man auch nicht zu lange warten bis man gegensteuert. Würde auch versuchen mit der Ernährung einiges zu regeln und gewisse Lebensmittel häufiger essen, wenn du dann mit anderen Mitteln nachhelfen möchtest und zusätzlich noch die ein oder andere DIY Packung machst, wird sich hoffentlich die Situation verbessern.

Ja dem muss man schon seine Zeit geben. Braucht ja auch bis die Haare wieder nachwachsen bzw. bis das Haar gestärkt aus der Wurzel bis in die Haarspitzen ist. Gibt dem Ganzen seine Zeit und beobachte die Situation genau.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Sun, 27 Nov 2022 17:39:33 GMT

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

Welche Lebensmittel würdest du da konkret empfehlen @Zerha?

Da scheiden sich ja auch immens die Geister wenn es um die "richtige" Ernährung geht. Prinzipiell und auch bei spezifischen Symptomen oder Problemen bw psychisch ...

@Norwood-packt-das-an ich habe leider das Oregano Öl mit dem Neem Öl zusammen gemischt, offenbar weil ich so die Reste verwerten wollte. Dufftet nicht gerade, aber was solls. Ich trage 2 Tropfen über die Kopfhaut auf wenn ich weiß, ich sehe niemanden mehr, sodass ich nicht unangenehm auffalle :d

du sagtest aber: Besser nicht mit Öl mischen, weil das die Penetration stark beeinträchtigt!

Ui, ich muss erst ein reines Oregano Öl besorgen ...Muss ich also mit Alkohol mischen?

Grüße!

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 27 Nov 2022 18:00:13 GMT

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

@Lovely

Ich kann dir Lebensmittel Empfehlen

bzw. du solltest die Finger von Zucker/Zuckerhaltiges Zeug lassen
(Überwiegend)

1. Tomaten (Natürlicher DHT Blocker)
2. Grüner Tee oder Grüner Tee Extrakt (ist wirksamer als Grüner tee)
3. Schwarzer Tee
4. Pflücksalat/feldsalat
5. Karotten
6. Aprikosen
7. Orangen
8. Mandarinen
9. Hähnchen Fleisch (Kein Schwein/RIND)
10. Mais
11. Pilze/Champignons
12. Kartoffeln
13. Zwiebeln
14. Knoblauch

15. Dunkle Schokolade
16. Walnüsse
17. Cashew Nüsse
18. Erdnüsse
19. Vollkorn brot
20. Eiweiß brot
12. Mischbrot
13. Wasser mit oder ohne Kohlensäure.
14. Saft nur direktsaft ohne fruktose bzw. ohne zuckerzusätze
15. Heidelberren
16. Himberren
17. Kirschen
18. Trauben
19. Erdbeeren
20. Thunfisch
21. Broccoli
22. Blumenkohl
23. Remoulade
24. Mayonaise
25. Schwarzer Tee
26. Pfefferminz tee
27. Spinat
28. Aubergine
29. Zuchini
30. Fisch
31. Radischen
32. Rotkohl
33. Gurken
34. Pettersillie
35. Basilikum
36. Kidney Bohnen /rote bohnen
37. Grüne bohnen
38. Kokosmilch
39. Sojajoghurt
40. Gouda Käse
41. Aufschnitt (wenn dann frisch) und auch eher auf Pute/Hähnche basiertes was
42. Haferdrink
43. Sojadrink
44. Mandeldrinkl
45. Barista Soja/hafer statt normale milch kondensmilch
46. Lauch
47. Maracuja
48. Wassermelone
49. Honigmelone
50. Eier
51. Bananen
52. Äpfel
53. Birnen

54. Paprika
55. Reis (Braun/Jasmin reis)
56. Haferflocken
57. Müsli mit bananen /nüssen/ ohne extra zucker
58. Zitrone
59. Erbsen
60. Schwarzer pfeffer
61. Olivenöl
62. Kürbniskernöl
63. Kürbiskerne
64. Sonnenblumenkerle
65. Magarine
66. Kiwi
67. Blutorange
68. Kokos/kokonuss
69. Apfeltee
70. Pfefferminztee
71. Dunkle Schokolade Kakao (Kein Nesquick oder co)
72. Vollkornmehl
73. Gemüsechis
73. Maischips
74. Getrockenete chilishotten
75. Limetten
76. Sellerie
77. Wirising
78. Grünkohl
79. Eisbergsalat
80. Rucola
81. Johannisbeeren
82. Spitzkohl
83. Chicoree
84. Spargel
85. Passierte Tomaten (als ketchup ersatz)
85. Tofu
86. Pute
87. Ente
88. Rettich
89. Linsen
90. Steckrpben
91. Fenchel
92. Rosenkohl
93. Brombeeren
94. Pflaumen
95. Grünkohl
96. Salz aber kein Jodsalz

Um mal nen paar zu nennen.

Du solltest aber sachen vermeiden wie

1. Kaffee
2. Süßigkeiten =Zuviel zucker . Dunkle schokolade ist ne Ausnahme
3. Energy Drinks
4. Fettiges Essen wie Pizza/Pommes solltest du vermeiden bzw wenn du in Maßen /Ausnahme situationen essen, sowas 1x die Woche essen oder 1-4 x im Monat ist nicht schlimm. Aber du solltest es nicht jeden tag essen
5. Marmeleda zumindestens mit Zucker solltest du vermeiden , gibt alternativen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [lcetea](#) on Sun, 27 Nov 2022 18:11:59 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Sun, 27 November 2022 19:00@Lovely

Ich kann dir Lebensmittel Empfehlen

bzw. du solltest die Finger von Zucker/Zuckerhaltiges Zeug lassen
(Überwiegend)

1. Tomaten (Natürlicher DHT Blocker)
2. Grüner Tee oder Grüner Tee Extrakt (ist wirksamer als Grüner tee)
3. Schwarzer Tee
4. Pflücksalat/feldsalat
5. Karotten
6. Aprikosen
7. Orangen
8. Mandarinen
9. Hähnchen Fleisch (Kein Schwein/RIND)
10. Mais
11. Pilze/Champignons
12. Kartoffeln
13. Zwiebeln
14. Knoblauch
15. Dunkle Schokolade
16. Walnüsse
17. Cashew Nüsse
18. Erdnüsse
19. Vollkorn brot
20. Eiweiß brot
12. Mischbrot
13. Wasser mit oder ohne Kohlensäure.

14. Saft nur direktsaft ohne fruktose bzw. ohne zuckerzusätze
15. Heidelberren
16. Himberren
17. Kirschen
18. Trauben
19. Erdbeeren
20. Thunfisch
21. Broccoli
22. Blumenkohl
23. Remoulade
24. Mayonaise
25. Schwarzer Tee
26. Pfefferminz tee
27. Spinat
28. Aubergine
29. Zuchini
30. Fisch
31. Radischen
32. Rotkohl
33. Gurken
34. Pettersillie
35. Basilikum
36. Kidney Bohnen /rote bohnen
37. Grüne bohnen
38. Kokosmilch
39. Sojajoghurt
40. Gouda Käse
41. Aufschnitt (wenn dann frisch) und auch eher auf Pute/Hähnche basiertes was
42. Haferdrink
43. Sojadrink
44. Mandeldrinkl
45. Barista Soja/hafer statt normale milch kondensmilch
46. Lauch
47. Maracuja
48. Wassermelone
49. Honigmelone
50. Eier
51. Bananen
52. Äpfel
53. Birnen

Um mal nen paar zu nennen.

Du solltest aber sachen vermeiden wie

1. Kaffee
2. Süßigkeiten =Zuviel zucker . Dunkle schokolade ist ne Ausnahme
3. Energy Drinks

4. Fettiges Essen wie Pizza/Pommes solltest du vermeiden bzw wenn du in Maßen /Ausnahme situationen essen, sowas 1x die Woche essen oder 1-4 x im Monat ist nicht schlimm. Aber du solltest es nicht jeden tag essen

5. Marmelade zumindestens mit Zucker solltest du vermeiden , gibt alternativen.

Ergo ne ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Dazu wenig Fleisch und wenn dann eher weißes mageres und kein Zucker/Gluten/ wenig Milchprodukte und Salz.

Gute Fette. Würde mich an das Grundprinzip halten und nicht nur auf die obigen Lebensmittel konzentrieren. Gibt noch viel mehr Obst/Gemüse was gesund ist.

Warum das Rad neu erfinden. Die Ernährung wird schon seit Jahrzenten empfohlen und deckt alles ab. Und möglichst Gemüse nicht zu lange garen da sonst keine Vitamine mehr.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 27 Nov 2022 18:48:06 GMT

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

Von einem kompletten Verzicht von Süßigkeiten und Fast Food halte ich persönlich nix.

Am WE gibt es für mich einen cheat day , wo ich dann das trinke und fresse worauf ich Bock habe. Gelüste und Rausch komplett zu unterdrücken, ist imo auch keine Lösung und macht am Ende genauso unzufrieden wie eine 7 days Trash Food Woche.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 27 Nov 2022 21:51:23 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 27 November 2022 19:48 Von einem kompletten Verzicht von Süßigkeiten und Fast Food halte ich persönlich nix.

Am WE gibt es für mich einen cheat day , wo ich dann das trinke und fresse worauf ich Bock habe. Gelüste und Rausch komplett zu unterdrücken, ist imo auch keine Lösung und macht am Ende genauso unzufrieden wie eine 7 days Trash Food Woche.

Du kannst auch grundsätzlich Sachen mischen

Zuckerhaltiges also wie Schokobonbons oder fruchtbonbons sind schädlich für den Körper. Jedoch gibts auch sowas wie Hafer/Dinkelkekse mit Dunkelschokolade, was wiederum gut ist. kannst auch gewisse Chips essen wie Gemüse/mais chips etc

Selbstgemachte pizza ist auch gesund.

Dunkle schoko lade kannst auch trinken/essen

Es geht nur um die zuckerbomben die sind nicht gut.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Blackster](#) on Sun, 27 Nov 2022 22:54:00 GMT

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

Wenig Zucker und dann aber viel Obst empfehlen passt aber auch nicht so richtig zusammen :-*

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 27 Nov 2022 22:56:07 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 27 November 2022 23:54 Wenig Zucker und dann aber viel Obst empfehlen passt aber auch nicht so richtig zusammen :-*

Fruchtzucker ist natürlicher Zucker bzw. es ist begrenzt zucker drin.
Orangen ,Mandarinen usw haben natürlich zucker drin sind sehr gesund.

Aber wenn irgendwo Zucker rein geballert wird, wie in Marmelade obwohls unnötig ist ,ist es ungesund.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Blackster](#) on Sun, 27 Nov 2022 23:19:25 GMT

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

Ist doch egal, sind trotzdem Kohlehydrate, da unterscheidet der Körper nicht.
Deswegen ja die Regel: Obst nur ne Handvoll pro Tag.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [positron](#) on Sun, 27 Nov 2022 23:35:44 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 27 November 2022 19:48

Am WE gibt es für mich einen cheat day , wo ich dann das trinke und fresse worauf ich Bock habe. Gelüste und Rausch komplett zu unterdrücken, ist imo auch keine Lösung und macht am Ende genauso unzufrieden wie eine 7 days Trash Food Woche.

Naja, ist meiner Meinung nach Gewohnheits- und vor allem Ansichtssache. Wie bei einem Raucher, der es sich nicht vorstellen kann, nicht mehr zu Rauchen und anfängt nur an 3 Tagen die Woche zu paffen, aber eigentlich jede Sekunde zählt bis er es wieder darf. Sich selbst geißelt, weil er eine schlechte Angewohnheit irgendwie wieder gut machen will^^ Sieht man als

Raucher die Kippe nicht mehr als "ich kann nicht mehr rauchen", sondern als "ich muss nicht mehr rauchen", entwickelt man ein komplett anderes Verhältnis dazu imo

Trash food ist ein Produkt unserer modernen Zivilisation und sollte meiner Meinung nach nichts sein, worauf man sich die ganze Woche schon freut ... und schor gar nichts, was die restlichen Tage der Woche "unterdrückenswert" ist ... mag vielleicht für den ein oder anderen eine extreme Ansicht sein, aber man braucht Junk Food im Grunde überhaupt nicht.

Dann kommt noch dazu, das wenn man es über abstinente Tage auf das Wochenende kanalisiert, sich seine Unzufriedenheit im Grunde selber plant.

Ich hab vor ca. 20 Jahren aufgehört Süßkram zu essen/trinken, ursprünglich weil es mir mit der Zeit die Zähne förmlich weggeätzt hatte und ich kein Bock hatte mit Anfang 20 auf der Felge zu kauen. Ich habe Cola geliebt und Wasser war für mich absolut unvorstellbar als regelmäßiges Getränk. Mittlerweile ist es genau andersrum.

Klar, ich habe mich damals dazu "gezwungen" z.B. keine 3 Liter Cola am Tag mehr zu saufen und das aus anderen Gründen. Aber ich kann dadurch behaupten, das Leben ohne Zucker funktioniert wunderbar, natürlich abgesehen von den Dingen, die man weitestgehend als Zucker sehen kann ... Brot, Reis etc ... die esse ich natürlich trotzdem ... Apfelschorle wird heute 4-fach verdünnt und ist dann "trinkbar" im Sinne von angenehm süß ... der letzte Schluck Cola ist mittlerweile 8 Jahre her ...

Auch seltsam ist, dass heute ein Biss in ein normales Vollkornbrot vom Bäcker nach dem zweiten oder dritten Kauen bereits sehr süß wirkt. Insgesamt ist es auch extrem schwer, Lebensmittel zu finden, die einem nicht wie eine Zuckerfabrik vorkommen. Das wird mir jedes mal bewusst und macht mir eigentlich Angst und stimmt mich nachdenklich, von welchen "Lebensmitteln" wir eigentlich so umgeben sind ...

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 28 Nov 2022 18:24:46 GMT

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

Die Dosis macht das Gift. Ich halte nichts von Askese und empfinde es als widernatürlich.

Ist ja nicht so, dass ich mich am WE der freien Völlerei von Kuchen, Chips und Limo hingeebe. Den ein oder andere Snack vorm TV oder beim zocken kann ich aber mit meinem Gewissen vereinbaren.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 28 Nov 2022 18:38:14 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 27 November 2022 19:48 Von einem kompletten Verzicht von Süßigkeiten und Fast Food halte ich persönlich nix.

Am WE gibt es für mich einen cheat day , wo ich dann das trinke und fresse worauf ich Bock habe. Gelüste und Rausch komplett zu unterdrücken, ist imo auch keine Lösung und macht am Ende genauso unzufrieden wie eine 7 days Trash Food Woche.

Wenn man sowas macht dann ist nur wichtig das man auch den cheat day nichts ausarten lässt und quasi dein Defizit der 6 Tage in einem Tag wieder rein ballert.

Ich persönlich halte und brauche soetwas nicht um meine gesunde Ernährung aufrecht zu erhalten. Weil bei mir die gesunde Ernährung keine Pflicht mehr ist die ich erfüllen muss genauso wie Fitness usw. Nein das ist quasi mein Leben deswegen raten ja so viele von einem generellen gesünderen Lebenswandel. Wenn man sich bewusst macht dass Zucker einer der härtesten Drogen ist und sehr schädlich für den Körper dann kann man mit dem Entzug besser umgehen. Und dann heisst es einfach mal paar Monate hardcore auf Zucker verzichten bis man sich entwöhnt hat. Wenn man nem Alkoholsüchtigen jede woche nen Konterbier gibt ist es auch keine Lösung. Wenn man mal die Sucht überwunden hat dann kann man natürlich hin und wieder auch mal was Süßes sich gönnen aber eben nicht regelmäßig. Nur so lange man noch in dieser Abhängigkeit und Verlangen ist finde ich persönlich ein kalter Entzug genauso wie zb bei Nikotin am besten.

Und ja ich spreche so von einer Sucht weil Zucker nichts anderes macht als süchtig genau so wie andere Drogen. Gibt's auch wissenschaftliches die das bestätigt.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 28 Nov 2022 19:23:10 GMT

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

Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist,wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst.

Es sei denn du meinst Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen,wenn Leute davon langfristig die Finger

lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen

radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich ein Stück

Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr

respektieren und ernst nehmen. Und das tuen hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [positron](#) on Mon, 28 Nov 2022 23:04:51 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mon, 28 November 2022 20:23 Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist, wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst.

Es sei denn du meinst Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen, wenn Leute davon langfristig die Finger

lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen

radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich ein Stück

Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr

Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr

respektieren und ernst nehmen. Und das tue hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht.

Zucker ist Zucker, da gehe ich komplett mit. Und ja, Zucker wird vom Körper benötigt. In Früchten und anderen natürlichen Zuckerquellen ist das Zeug aber anders gebunden. Da erzähle ich sicher nichts neues. Thema Ballaststoffe und Co. Ich meine, ich kenne niemanden, der so Zucker Heißhunger Attacken bekommt und dabei als erstes an nen Apfel oder ne Banane denkt ... es ist doch immer Schokolade etc ... schon allein das zeigt mir, dass der Industriezucker hochgradig gefährlich ist.

Mag jetzt vielleicht sehr vereinfacht klingen, aber der Mensch ist nach wie vor wie alle anderen Lebewesen auf Überleben und Fortpflanzen programmiert.

"Genuss-Wesen" sind wir bestenfalls erst die letzten paar hundert Jahre geworden. Das ist eine Tatsache, die uns der zunehmende Wohlstand beschert hat. Die damit entstandenen hochkalorischen, verarbeiteten Lebensmittel haben sich in unsere Leben gemogelt und wir glauben sie zu brauchen. Klar, weil wir es nicht mehr anders gewohnt sind. Immer und überall gibts jegliches Essen ohne irgendwelchen Aufwand wie "jagen" dazu betreiben zu müssen.

Und für Verzicht ist der Mensch sehr wohl geschaffen. Verzichten ist für einen Menschen physiologisch gesehen zumindest zeitweise in der Regel überhaupt kein Problem. Siehe Heilfasten und Co. Wir, vor allem hier in der westlichen Welt, kennen "Verzicht" nur nicht und tun uns schwer damit und setzen jegliches Nicht-Verzichten mit Lebensqualität gleich bzw. andersherum fühlen wir uns direkt schlecht wenn wir auf Dinge Verzichten müssen ... alles Wohlstandsprobleme der "modernen Welt".

Ich behaupte z.B. mal frech, niemand hier in diesem Forum hat jemals wirklichen an Hunger gelitten, sondern allenfalls größeren Appetit gehabt.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Icetea](#) on Tue, 29 Nov 2022 02:24:02 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mon, 28 November 2022 20:23 Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist, wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst.

Es sei denn du meinst Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen, wenn Leute davon langfristig die Finger

lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen

radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich ein Stück

Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr

Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr

respektieren und ernst nehmen. Und das tue hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht.

Nein Obst hat wenigstens noch viele Vitamine und empfehlenswert wenn man es nicht damit übertreibt. Und gibt auch viel Obst mit wenig Fructose. Überhaupt nicht gleichzusetzen mit Zucker. Und ich meine auch einfache Weißmehlprodukte da die im Körper genau gleich wie Industriezucker verstoffwechselt werden. Das mit dem gleichsetzen mit anderen Drogen habe ich mir nicht aus den Fingern gesaugt das machen ganz viele Wissenschaftler und Studien. Die Abhängigkeit kann im selben Maße da sein. Und klar am besten wäre es alle Zusätze die nichts anderes sind als Zucker zu vermeiden wenn man es gesundheitlich bewusst leben will. Wie weit man da geht muss jeder selbst entscheiden.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Icetea](#) on Tue, 29 Nov 2022 02:36:33 GMT

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

positron schrieb am Tue, 29 November 2022 00:04 HaartzIV schrieb am Mon, 28 November 2022 20:23 Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist, wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst.

Es sei denn du meinst Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen, wenn Leute davon langfristig die Finger

lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen

radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich

ein Stück

Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr

respektieren und ernst nehmen. Und das tue hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht.

Zucker ist Zucker, da gehe ich komplett mit. Und ja, Zucker wird vom Körper benötigt. In Früchten und anderen natürlichen Zuckerquellen ist das Zeug aber anders gebunden. Da erzähle ich sicher nichts neues. Thema Ballaststoffe und Co. Ich meine, ich kenne niemanden, der so Zucker Heißhunger Attacken bekommt und dabei als erstes an nen Apfel oder ne Banane denkt ... es ist doch immer Schokolade etc ... schon allein das zeigt mir, dass der Industriezucker hochgradig gefährlich ist.

Mag jetzt vielleicht sehr vereinfacht klingen, aber der Mensch ist nach wie vor wie alle anderen Lebewesen auf Überleben und Fortpflanzen programmiert.

"Genuss-Wesen" sind wir bestenfalls erst die letzten paar hundert Jahre geworden. Das ist eine Tatsache, die uns der zunehmende Wohlstand beschert hat. Die damit entstandenen hochkalorischen, verarbeiteten Lebensmittel haben sich in unsere Leben gemogelt und wir glauben sie zu brauchen. Klar, weil wir es nicht mehr anders gewohnt sind. Immer und überall gibts jegliches Essen ohne irgendwelchen Aufwand wie "jagen" dazu betrieben zu müssen.

Und für Verzicht ist der Mensch sehr wohl geschaffen. Verzichten ist für einen Menschen physiologisch gesehen zumindest zeitweise in der Regel überhaupt kein Problem. Siehe Heilfasten und Co. Wir, vor allem hier in der westlichen Welt, kennen "Verzicht" nur nicht und tun uns schwer damit und setzen jegliches Nicht-Verzichten mit Lebensqualität gleich bzw. andersherum fühlen wir uns direkt schlecht wenn wir auf Dinge Verzichten müssen ... alles Wohlstandsprobleme der "modernen Welt".

Ich behaupte z.B. mal frech, niemand hier in diesem Forum hat jemals wirklichen an Hunger gelitten, sondern allenfalls größeren Appetit gehabt.

:thumbup:

Zu denken man muss auf was verzichten weil man sein Zucker nicht mehr bekommt ist eh der falsche Ansatz. Zb seit ich mich gesund ernähre mit vielen leckeren Zutaten die kein Zucker usw sind und mich dran gewöhnt habe muss ich auch auf nichts mehr verzichten wenn ich keine Süßigkeiten oder Chips mehr esse. Ich kann locker mehrere Wochen komplett drauf verzichten weil es kein Verzicht mehr ist sondern mein Körper hat sich umgewöhnt. Wenn ich dann mal wieder was Süßes esse nach mehreren Wochen weils vor mir liegt denke ich ja schmeckt ganz gut aber gibt mir jetzt nichts mehr. Und denke lieber dran was ich als nächstes geiles koche. Das meinte ich mit Lebensumstellung im Bezug auf ein bewussteres gesundes Leben was auch zudem sehr glücklich und zufrieden macht. Zucker in so hohem Maß braucht kein Mensch bei uns. Das ist nur eine verdammt große Abhängigkeit und Sucht. Das gute die geht zurück wenn man radikal mal paar Monate verzichtet. Das braucht der Körper um mal erstmal davon wegzukommen. Dann kann man schon sich hin und wieder sündigen keine

Frage so lang es die Ausnahme bleibt.

Mein Verzicht wäre aktuell wenn ich keine vollwertigen Gerichte bzw Zutaten mehr hätte und fast nur noch Fast food, Fertiggerichte, Süßigkeiten usw. Alles eine Gewohnheit.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 29 Nov 2022 07:05:27 GMT

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

positron schrieb am Tue, 29 November 2022 00:04HaartzIV schrieb am Mon, 28 November 2022 20:23Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist,wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst.

Es sei denn du meinst Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen,wenn Leute davon langfristig die Finger

lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich ein Stück

Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr

respektieren und ernst nehmen. Und das tuen hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht.

Zucker ist Zucker, da gehe ich komplett mit. Und ja, Zucker wird vom Körper benötigt. In Früchten und anderen natürlichen Zuckerquellen ist das Zeug aber anders gebunden. Da erzähle ich sicher nichts neues. Thema Ballaststoffe und Co. Ich meine, ich kenne niemanden, der so Zucker Heißhunger Attacken bekommt und dabei als erstes an nen Apfel oder ne Banane denkt ... es ist doch immer Schokolade etc ... schon allein das zeigt mir, dass der Industriezucker hochgradig gefährlich ist.

Mag jetzt vielleicht sehr vereinfacht klingen, aber der Mensch ist nach wie vor wie alle anderen Lebewesen auf Überleben und Fortpflanzen programmiert.

"Genuss-Wesen" sind wir bestenfalls erst die letzten paar hundert Jahre geworden. Das ist eine Tatsache, die uns der zunehmende Wohlstand beschert hat. Die damit entstandenen hochkalorischen, verarbeiteten Lebensmittel haben sich in unsere Leben gemogelt und wir glauben sie zu brauchen. Klar, weil wir es nicht mehr anders gewohnt sind. Immer und überall gibts jegliches Essen ohne irgendwelchen Aufwand wie "jagen" dazu betrieben zu müssen.

Und für Verzicht ist der Mensch sehr wohl geschaffen. Verzichten ist für einen Menschen physiologisch gesehen zumindest zeitweise in der Regel überhaupt kein Problem. Siehe Heilfasten und Co. Wir, vor allem hier in der westlichen Welt, kennen "Verzicht" nur nicht und tun uns schwer damit und setzen jegliches Nicht-Verzichten mit Lebensqualität gleich bzw.

andersherum fühlen wir uns direkt schlecht wenn wir auf Dinge Verzichten müssen ... alles Wohlstandsprobleme der "modernen Welt".

Ich behaupte z.B. mal frech, niemand hier in diesem Forum hat jemals wirklichen an Hunger gelitten, sondern allenfalls größeren Appetit gehabt.

Gehe ich durchaus mit eine. Eine rein vegane Ernährung ist allerdings auch Luxus, denn steinzeitlich gesehen sind wir Jäger und Sammler, siehe Paleo-Diät. Erst die Seßhaftigkeit hat uns diesen Weg bereitet.

Ich denke dennoch das wir aufgrund unserer höheren Entwicklung und mit entsprechenden Lebensstandard seit Anbeginn der Menschheit für Vergnügen (Bewusstsein) empfänglich sind. Da gehören neben Ernährung auch noch andere Sachen dazu, die sich nicht zum guten entwickelt haben Das Auto z.b, dass bei vielen nicht primär rational betrachtet als Fortbewegungsmittel gilt, sondern häufig nur zum Spaß gefahren wird.

Und ebenso ist es degeneriert und Wohlstandsverwahrlosung, wenn man kosmetische, operative Veränderungen am Körper vollzieht, in der Hoffnung "attraktivere" Leute vögeln zu können. Investiert das Geld lieber in einen Kurs wie man Pilze bestimmen kann, oder wie man sicher mit Pfeil und Bogen umgeht. Kann alles schneller gehen als man denkt.

Man dreht sich halt immer alles zurecht, wenn es der eigenen Attitüde und den Bedürfnisse am ehesten zu Gute kommt

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Frank1970](#) on Tue, 29 Nov 2022 09:01:11 GMT

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

HaartzIV schrieb am Tue, 29 November 2022 08:05positron schrieb am Tue, 29 November 2022 00:04HaartzIV schrieb am Mon, 28 November 2022 20:23Dann musst du aber auch auf Obst oder viele andere Produkte verzichten, wo Zucker als untergeordnete Zutat enthalten ist,wenn du es mit der Abhängigkeits- Wirkung von Alkohol oder Nikotin gleichsetzen willst. Es sei denn du meins Industriezucker und da kann ich es durchaus verstehen,wenn Leute davon langfristig die Finger lassen wollen, dennoch wird Zucker vom Körper benötigt.

Ich kann von meiner Seite aus behaupten, dass ein Verzicht Werktags schon unheimlich hilft. Ich kann mit diesen radikalen Ansichten halt nur wenig anfangen. Ein leckeres Eis im Sommer z.B bedeutet für mich ein Stück Lebensqualität. Für diesen konsequenten Verzicht sind wir Menschen nicht geschaffen, dafür sind wir einfach zu sehr Genuss-Wesen.

Wenn man alles im Leben nur der körperlichen Begierde von Frauen unterordnet, dann kann ich solche Leute nicht mehr respektieren und ernst nehmen. Und das tun hier offensichtlich einige. Das nennt man dann wohl Geltungssucht. Zucker ist Zucker, da gehe ich komplett mit. Und ja, Zucker wird vom Körper benötigt. In Früchten und anderen natürlichen Zuckerquellen ist das Zeug aber anders gebunden. Da erzähle ich sicher nichts neues. Thema Ballaststoffe und Co. Ich meine, ich kenne niemanden, der so Zucker Heißhunger Attacken bekommt und dabei als erstes an nen Apfel oder ne Banane denkt ... es ist doch immer Schokolade etc ... schon allein das zeigt mir, dass der Industriezucker hochgradig gefährlich ist.

Mag jetzt vielleicht sehr vereinfacht klingen, aber der Mensch ist nach wie vor wie alle anderen Lebewesen auf Überleben und Fortpflanzen programmiert. "Genuss-Wesen" sind wir bestenfalls erst die letzten paar hundert Jahre geworden. Das ist eine Tatsache, die uns der zunehmende Wohlstand beschert hat. Die damit entstandenen hochkalorischen, verarbeiteten Lebensmittel haben sich in unsere Leben gemogelt und wir glauben sie zu brauchen. Klar, weil wir es nicht mehr anders gewohnt sind. Immer und überall gibts jegliches Essen ohne irgendwelchen Aufwand wie "jagen" dazu betreiben zu müssen.

Und für Verzicht ist der Mensch sehr wohl geschaffen. Verzichten ist für einen Menschen physiologisch gesehen zumindest zeitweise in der Regel überhaupt kein Problem. Siehe Heilfasten und Co. Wir, vor allem hier in der westlichen Welt, kennen "Verzicht" nur nicht und tun uns schwer damit und setzen jegliches Nicht-Verzichten mit Lebensqualität gleich bzw. andersherum fühlen wir uns direkt schlecht wenn wir auf Dinge Verzichten müssen ... alles Wohlstandsprobleme der "modernen Welt".

Ich behaupte z.B. mal frech, niemand hier in diesem Forum hat jemals wirklichen an Hunger gelitten, sondern allenfalls größeren Appetit gehabt.

Gehe ich durchaus mit eine. Eine rein vegane Ernährung ist allerdings auch Luxus, denn steinzeitlich gesehen sind wir Jäger und Sammler, siehe Paleo-Diät. Erst die Selbsthaftigkeit hat uns diesen Weg bereitet.

Ich denke dennoch das wir aufgrund unserer höheren Entwicklung und mit entsprechenden Lebensstandard seit Anbeginn der Menschheit für Vergnügen (Bewusstsein) empfänglich sind. Da gehören neben Ernährung auch noch andere Sachen dazu, die sich nicht zum guten entwickelt haben Das Auto z.b, dass bei vielen nicht primär rational betrachtet als Fortbewegungsmittel gilt,

sondern häufig nur zum Spaß gefahren wird.

Und ebenso ist es degeneriert und Wohlstandsverwahrlosung, wenn man kosmetische, operative Veränderungen am

Körper vollzieht, in der Hoffnung "attraktivere" Leute vögeln zu können.

Investiert das Geld lieber in einen Kurs wie man Pilze bestimmen kann, oder wie man sicher mit Pfeil und Bogen

umgeht.

Kann alles schneller gehen als man denkt.

Man dreht sich halt immer alles zurecht, wenn es der eigenen Attitüde und den Bedürfnisse am ehesten zu Gute

kommt

:thumbup:

Gefällt mir!

Auch das von der Person die hier zitiert wurde.

Genau das sind die Gründe....

Fast Jeder Mann den ich so sehe ist angefusselt, weil er ohne Nachzudenken den Riten der neuen Gesellschaft folgt.

Seine Vaeter haben das vor ihm getan.

Und die Boomer noch davor, falls sie nicht schon seine Eltern sind...

Mit erhoehter Androgenrezeptoren Präsenz hat das in unserer Zeit kaum noch was zu tun.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 29 Nov 2022 12:35:28 GMT

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

Zucker ist nicht gleich Zucker.

Ich meine Zucker ist Zucker das ist schon klar.

Aber ich meine es macht nen Großen Unterschied ob Früchte es von Natur aus drin haben , aber dafür Vitamien liefern.

Oder man sich irgend nen Junkfood also Süßigkeiten reinballert, die 40% Zucker oder mehr drin haben bzw. 0 vitamine liefern bzw. nur fett für den körper sind , sowie noch die zähne

kaputt machen.

Sowie wie gesagt man brauch nicht auch fastfood verzichten selbst wenn man Gesund lebt.

1. Pommes zb. in Ofen oder Heißluft fritseue packen ist gesündete als inne üblichen Friteuse.
2. Auf Ketchup mit extra zucker verzichten, gibt ketchup ohne zucker zu kaufen
3. Fertig pizza nicht kaufen aber dafür pizza selber machen bzw. mit gesünderen belag belegen.
4. Dunkle Schokolade in Maßen ist gesund
5. Chips gibts auch einige gesunde alternativen, die sogar besser schmecken als die normalen

Nur um nen paar punkte zu nennen.

Bzw. wie hier jemand schon sagte, Obst tut man essen aber inne regel übertreibt mans damit nicht.

1-2 Orangen am Tag
1-2 Bananen am tag
nen paar trauben usw.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Icetea](#) on Tue, 29 Nov 2022 20:11:41 GMT

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

HaartzIV schrieb am Tue, 29 November 2022 08:05[

Und ebenso ist es degeneriert und Wohlstandsverwahrlosung, wenn man kosmetische, operative Veränderungen am

Körper vollzieht, in der Hoffnung "attrativere" Leute vögeln zu können.

Das ist deine viel zu verkürzte Wahrnehmung. Du weisst doch garnicht was bei solchen Menschen alles dahinter steckt und der wahre Grund ist. Ob sie sich unwohl in ihrer Haut gefühlt haben usw. Und dadurch jetzt ein glücklicheres Leben führen können? Dazu gehören ja auch zb Haartransplantationen. Wenn einer jetzt jahrelang unter Depressionen gelitten hat weil er sich und seine Umwelt bewusster wshrgenommen hat wie viele andere und unter seiner Glatze und eventuell Blicken sehr gelitten hat und sich damit nicht identifizieren konnte und jetzt durch die HT ein viel glücklicherer Mensch ist? Hör auf andere Menschen zu verurteilen nur weil es in dein kleines Weltbild nicht reinpasst. Das hatten wir aber schon in einem anderen Thread. Ich kann nur vehement widersprechen bei solchen verkürzten Ansichten.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [positron](#) on Tue, 29 Nov 2022 22:09:08 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Tue, 29 November 2022 13:35Zucker ist nicht gleich Zucker.

Ich meine Zucker ist Zucker das ist schon klar.

Aber ich meine es macht nen Großen Unterschied ob Früchte es von Natur aus drin haben , aber dafür Vitamien Liefern.

Oder man sich irgend nen Junkfood also Süßigkeiten reinballert, die 40% Zucker oder mehr drin haben bzw. 0 Vitamine liefern bzw. nur Fett für den Körper sind , sowie noch die Zähne kaputt machen.

Auch hier spielen die Vitamine eher eine untergeordnete Rolle ... es geht vor allem um die Menge an Zucker, die man auf natürliche Art und Weise überhaupt in der Lage ist, zu sich zu führen ... niemand frisst 8 Orangen am Stück ... aber ein Glas O-Saft geht locker runter ... auch dem Karies ist es vollkommen egal woher der Zucker letztlich kommt ...

Zitat: Sowie wie gesagt man braucht nicht auch Fast Food verzichten selbst wenn man gesund lebt. Meine Aussage war nicht, dass man verzichten muss. Meine Aussage war, dass man definitiv darauf verzichten kann, ohne irgendwelche negativen Effekte zu erfahren, da diese vermeintlichen "Lebensqualitäten" einfach angewöhnt sind.

Verzicht auf Zucker, ungesundes Essen ist kein Lebensqualitätsverlust wie viele glauben. Man braucht keinen Cheat-Day oder irgendwelche Zeitpunkte auf die man "hinlebt" um da die Sau raus zu lassen, wie manche z.B. auf das Wochenende warten um endlich ein oder zwei Bier kippen zu können ...

Ich kann nur immer wieder das Beispiel mit dem Rauchen bringen. Jeder Raucher glaubt, wenn er nicht mehr rauchen kann, irgendwas an Genuss und Lebensqualität zu verlieren ... jeder der mal geraucht hat wird mir zustimmen, dass das hinterher gesehen totaler Käse ist, den man sich da einbildet ...

Mein Körper ist auch kein Tempel, ich esse auch ungesunde Sachen (bis eben auf die meisten zuckerhaltigen Dinge), trinke mal ein Bier, oder zwei ... oder auch mal fünf an einem Abend ... aber ich analysiere das nicht durch irgendwelchen Regeln wie "ein Cheat Day pro Woche" ... "Bier nur am Wochenende" ... das ist für mich der eigentliche Qualitätsverlust am Leben, durch den man sich selber geißelt ... bezogen auf Urzeiten ist das auch mehr als natürlich ... da hat ja auch niemand gesagt "Heute gibts nur Reh und morgen schieß ich mir ein Mammut, und Mittwoch nur Barsch" ... da wurde auch gegessen, was gerade vor den Speer kam ...

Klar, wenn man kein gesundes Maß für sein Essverhalten hat muss man irgendwie maßregeln, aber ich denke auch dass ist ein großer Teil des Problems, denn viele haben genau dieses "gesunde Maß" einerseits für Mengen als auch für die Qualität des Essens irgendwann verloren bzw. nie beigebracht bekommen. Für viele heißt "selber Kochen" die Tüte "Maggi Fix für heißes Wasser" aufreißen und anrühren ...

Aber BTT: Bezogen auf Haare und Haarausfall glaube ich persönlich, dass es bestenfalls ein kleines bisschen positiv einzufließen kann. Zumindest wenn es um AGA geht ... groß was ändern wird es am Haarausfall natürlich nicht.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 29 Nov 2022 22:50:13 GMT

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

Es gibt aber auch halt Leute für die ist Essen ein Hobby, so wie für einige wild und munter rumvögeln, jedes WE

Party machen, schnell Auto fahren oder Videospiele ein exzessive Freizeitbeschäftigung darstellt

Ein guter, selbstgemachter Burger ist für mich ca. alle 14 Tage eine Zelebrierung.

Wenn ihr in anderen Bereichen auch so straight edge und enthaltsam lebt, dann gut, aber diese Gesundheitspolizei geht mit wie der Trashfood-Pöbel fast gleichermaßen aufn Sack.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Wed, 30 Nov 2022 10:39:37 GMT

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

Gesunde Ernährung ist nicht gleich gesunde Ernährung.

Ja man kann sich durchaus gesund ernähren, heißt aber nicht, dass diese Ernährung dann auch gut für die jeweilige Situation ist. Wenn ich mit der Ernährung meinen Körper in der jeweiligen Situation helfen möchte, muss ich wissen was fehlt und was der Körper braucht. Man kann sich super gesund ernähren und trotzdem dem Körper nicht die Stoffe geben, die er gerade braucht.

Bei den Haaren ist es wichtig Obst und Gemüse mit hohem Vitamin C Anteil zu sich zu nehmen (Orangen, Zitronen, Paprika, Spinat,...), da diese Lebensmittel auch die Kollagen-Produktion ankurbeln. Grünes Gemüse enthält viel Eisen, das ist gut für den Haarwachstum.

Lebensmittel mit viel Zink sind beispielsweise Fleisch, Sellerie, Kartoffeln, Auberginen, Spargel, Feigen,...

Es würde jetzt noch viel zum Aufzählen geben aber es weiß ja keiner was dir letztlich fehlt. Bringt nicht viel wenn du genug Zink hast und dann noch mehr von den zinkhaltigen Lebensmitteln zu dir nimmst.

Deshalb - gesunde Ernährung ist super, besser ist die gesunde Ernährung an die jeweiligen Probleme anzupassen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Wed, 07 Dec 2022 17:57:58 GMT

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

Hey zusammen! :)

Wowser, das sind ja so viele spannende Antworten, wie cool ist das denn!

Danke für die Liste @Sweety1988, kann ich sowas von gut gebrauchen! Ich muss mich aber erst schlau machen, was genau mit dem Zucker gemint ist. Ich meide Industriezucker wo es nur geht, ich meine mal gelesen zu haben, dass Aspartam Bakterien Kacke ist ... ist da was dran?

@lceta, ich denke punkto Ernährung bin ich gar nicht so übel unterwegs. Einzig der Espresso am Morgen ist leider noch meine Achillesferse, uff!

Frage: denkt ihr es ist auch eine Frage des richtigen Entgiftens? Kann es sein, dass der Körper beim Detox quasi das Haar abwirft, weil die Haarwurzeln absterben? Ist mal nur so ein Gedanke, aber irgendwie kommt mir vor dass das was als Alterserscheinung auftaucht eigentlich sowas wie eine Verschleißerscheinung sein könnte ...

@positron da pflichte ich dir bei, ich denke diese ganzen Energydrinks sind schädlich. Trinke ich auch schon gefühlt lange Zeit nicht mehr. Ja, arg, was wir eigentlich täglich zu uns nehmen ist irgendwie nicht artgerecht.

Übrigens gab es bereits in den Siebzigern den Hinweis auf das Zucker Thema mit dem Buch "Sugar blues". War bei uns zu Hause. Prinzipiell bin ich der Low Carb Typ und lebe nicht vegan. Diese ganzen Ersatzprodukte kommen mir auch nicht gerade gesund vor.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Wed, 14 Dec 2022 11:02:12 GMT

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

Lovely schrieb am Wed, 07 December 2022 18:57

Frage: denkt ihr es ist auch eine Frage des richtigen Entgiftens? Kann es sein, dass der Körper beim Detox quasi das Haar abwirft, weil die Haarwurzeln absterben? Ist mal nur so ein Gedanke, aber irgendwie kommt mir vor dass das was als Alterserscheinung auftaucht eigentlich sowas wie eine Verschleißerscheinung sein könnte ...

Gegenfrage: Ist das nicht nur ein Mythos mit dem Entgiften?

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 15 Dec 2022 16:18:11 GMT

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

[/quote]

Gegenfrage: Ist das nicht nur ein Mythos mit dem Entgiften?

[/quote]

Nein es ist kein Mythos mit den *Entgiften*

Du kannst dein Körper Entgiften .

Aber da reicht selbst schon aus , gewissen Tee zu trinken.

Man tut sich halt durch gewisse Lebensmittel zuviel Fette /Zucker etc , in sein Körper rein werfen.

Dieses Entgiften, bringt alles wieder ins Gleichgewicht.

Sowie auch schon gehört wenn du Obst /Gemüse nur isst. Da gibts nen Wort für nen Spezielles , ich rede nicht von Vegan/Vegetarisch etc.

Das es dein Körper besser verdaut/verarbeitet bzw. das sogar das Ergrauen hinauszögern kann. Ich meine wir ergrauen alle später so oder so.

Aber so kannste es durchaus bis ca Ende der 40 er /Anfang der 50er Hinauszögern.

Wenne graue haare hast , können die mit glück wieder normal werden.

Sofern der Auslöser *Stress/Schlechte Ernährung ist* , kann sein muss aber nicht.

Sowie ich habs selber früher gemacht , ich hab bis März 2022 , relativ Ungesund gegessen. Wo ich mein Haarausfall festgestellt hatte.

Fertig Pizza

Pommes

Quasi kein Obst /Gemüse

Cola/Fanta /Eistee etc viel getrunken.

Ich hab mich körperlich immer Müde /Schlapp gefühlt.

Seitdem her alles umgestellt, weil auch ernährung nen grund für haarausfall sein kann , wenns fettig /ungesund ist.

1. Fertig Pizza hab ich auf ein totales Minimum Reduziert MAXIMAL 1 x im Monat
2. Bananen/Nüsse(Mit schale)
3. Orangen
4. Viel Fisch
5. 1x die Woche Hähnchen/Pute
6. Quasi keine Süßigkeiten mehr nur noch dunkle schokolade aber selbst das alle 4-8 wochen 1x.
7. Hauptsächlich Mineral Wasser und Tee (Grüner tee und pfefferminztee)
8. Hin und wieder 100% Direktsaft
9. Eier ziemlich viel
10. Spinat /Gemüse etc.

Ich hab Abgenommen 5 KG , bzw. ich hab nie Übergewicht gehabt bei 2,04 Meter 94 KG Was schon unter BMI ist, aktuell bei 89 KG .

Sowie ich fühl mich nicht mehr Müde , Körperlich besser .

Sowie ich vor meiner Haartransplantation bzw. bevor ich Finasterid genommen hatte. Ist sogar mein Haarausfall , leicht zurück gegangen . Ich meine mein Haaransatz ist ca 5 cm zurück gegangen. Wurd septemeber operiert. Aber ich sag mal 5 % (etwa) hat sich die haarsituation damals verbessert.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Thu, 15 Dec 2022 17:03:11 GMT

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

Ich sehe das mit dem Entgiften ähnlich wie du @Sweety1988

Das Wichtigste ist doch, dass man sich körperlich besser fühlt, dann kommt das Psychische hoffentlich auch.

Mit operiert meinst du damit die Haartransplantation?

@Zerha, deine Frage verunsichert mich ein wenig, ha! Naja, es gibt sogar Leute die Aderlass machen, sich alle möglichen Sachen zum Entgiften besorgen oder so Fastenkuren machen. Ich denke jetzt schon, dass da was dran ist. Aber was ich mich nicht sagen kann, welche Methode die Geeignetste sein könnte. Wobei ich denke, egal wie, man muss sich wohl danach wieder mit mikro- und makro-Nährstoffen auffüllen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 15 Dec 2022 17:27:11 GMT

@Lovely

Ja , ich meine mit Operiert die Haartransplation.

Ich bin Non Binary /Trans irgendwas dazwischen , blöde Situation.

Der Arzt inne türkei hat mich nicht für ernst genommen, wollte damals nen weiblichen Haaransatz haben.. wieder nen Männlichen. Ist nicht schlimm werd eh nicht voll MTF gehen.

Aber bis dahin werden noch 7-8 Monate vergehen, bis ich anfangen kann. Muss noch warten bis ich die bestätigung meiner Krankenkasse habe für die Psychologischen termine hatte schon 4 Kennenlernsitzungen.

Nunja auch egal.

Auf jeden fall Grundsätzlich kann man vieles ohne Finasterid /Dutasterid/Minoxidil etc. machen.

Ich meine es gibt da viele möglichkeiten bzw. im gesampaket

1. Dermaroller 1x Pro woche anwenden um die Durchblutung/Haarsituation zu verbessern (wirkt wie ne prp behandlung bzw. wurd durch studien bestätigt).
2. Gesunde /Ausgewogene Ernährung
3. Stress Reduktion /Vermeidung
4. Yoga /Hometraining , ich hab mir nen Fahrrad für zuhause angeschafft und ne vibrationsplatte , für training , jeden tag 10-15 Minuten training um Bewegungsmangel vorzubeugen.
5. Psychische Probleme beseitigen bzw. behandeln lassen
6. Nahrungsergänzungsmittel nehmen bzw. ggf. Home tests kaufen. Gibt welche wo man sein Körperhaushalt checken kann.
- Mittel wie : Vitamin B12, Vitamin C , Multivitam, Zink, Eisen, Vitamin D , Silizum , Biotin nehmen
7. Rauchen aufhören /Nicht anfangen

Ich sag mal wenn man das Gesamt paket macht , kann man durchaus in ca 1 Jahr spätestens sein haarsituation verbessern/Halten.

Ich hab auch schon gehört man kann auch Minoxidil mit Dermarolling auf ein totales Minimum reduzieren, falles es ne Option für ein ist, aber wäre dan kein natürliches mittel mehr.

Also 1x die Woche Dermarolling machen und 1 tag warten und dan minoxidil nehmen, aber nur 1x die woche. Nicht jeden tag.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Praktikant](#) on Thu, 15 Dec 2022 20:22:15 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Thu, 15 December 2022 18:27

... Der Arzt inne türkei hat mich nicht für ernst genommen, wollte damals nen weiblichen Haaransatz haben.. wieder nen Männlichen. Ist nicht schlimm werd eh nicht voll MTF gehen. ...

Wäre eine FFS mit hairline lowering was für dich, Sweety? Dann hättest du das Problem mit der hohen Stirn mitgelöst

<https://www.youtube.com/watch?v=k1ckg9RcGak>

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 15 Dec 2022 20:31:16 GMT

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

Was spricht eigentlich gegen Clementinen/Mandarinen?

Kiwi Gold finde ich z.B auch mega. Trauben, traditionelle, alte Apfelsorten usw. Gibt so viel leckeres Obst und trotzdem wird dir da mit dem Zeigefinger von der Gesundheitspolizei gedroht, wenn das die tägliche Nascherei von Gummibärchen und Schoggi ersetzt. Ja, Fruchtzucker aber auch reichlich Vitamine und ich habe keine Probleme mit schneller Gewichtzunahme. Nervt.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Blackster](#) on Thu, 15 Dec 2022 21:01:51 GMT

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

Du kannst doch essen was du willst, solange du nicht im Überschuss bist.
Macht doch da nicht immer so ne Wissenschaft draus.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 16 Dec 2022 20:00:11 GMT

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

@Torsti

Danke, ja ich kenn das nur die Operationen sind Arsch teuer.. ich meine wirklich Arsch teuer. In Belgien kann man bei der 2passlink sowas machen lassen . ne Op geht 25.000 Euro los. Mit meinen Minijob +ALG 2 Aufstockung, kann ich das nicht leisten. Hab Psychische Probleme : Disrealion, Depressionen, Body -Dysophoria. Bin halt in Psychischer behandlung. Selbst das

geld , für die haartransplation hatte mit mühen über jahre erspart.

Da wäre ne 2te Haartransplation für ca 2000 euro eher nen schnäppchen gegen.
Ich will halt nicht ganz feminin gehen, werd ne hormon dosis , mit nen endokrimologe schon gesprochen auf nen totales minimum gehen um östreopose (hormonmangel zu vermeiden). So wirds man körper sich leicht ändern, aber nicht zu sehr. Und raxiofem dwerd ich dagegn nehmen um brüste zu kriegen. Also keine zu bekommen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Praktikant](#) on Fri, 16 Dec 2022 21:44:02 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Fri, 16 December 2022 21:00@Torsti

Danke, ja ich kenn das nur die Operationen sind Arsch teuer.. ich meine wirklich Arsch teuer.
In Belgien kann man bei der 2passlink sowas machen lassen . ne Op geht 25.000 Euro los. Mit meinen Minijob +ALG 2 Aufstockung, kann ich das nicht leisten. Hab Psychische Probleme : Disrealtion, Depressionen, Body -Dysophoria. Bin halt in Psychischer behandlung. Selbst das geld , für die haartransplation hatte mit mühen über jahre erspart.

Da wäre ne 2te Haartransplation für ca 2000 euro eher nen schnäppchen gegen.
Ich will halt nicht ganz feminin gehen, werd ne hormon dosis , mit nen endokrimologe schon gesprochen auf nen totales minimum gehen um östreopose (hormonmangel zu vermeiden). So wirds man körper sich leicht ändern, aber nicht zu sehr. Und raxiofem dwerd ich dagegn nehmen um brüste zu kriegen. Also keine zu bekommen.

Also als nonbinary ohne Brüste wäre sowas dein Ziel wie bei Andrej Pejic. Sehe ich das richtig?

https://www.google.de/search?q=androgynous+model+andrej&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiW9lftiv_7AhVwQvEDHXJBDh4Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1553&bih=789&dpr=1

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 17 Dec 2022 13:10:14 GMT

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

Ja das siehste richtig , genau so wollte ich das haben /machen.

Bis ich mit den Hormonen anfangen kann, vergehen aber noch wie gesagt ca. 7 Monate. Könnte theoretisch auf eigene Faust früher anfangen, bzw. Tabletten kriegen ich aus dem EU-Ausland eh. Bzw. könnte man dann auf Finasterid verzichten und da drauf umsteigen. Weil der AGA dann auch gestoppt wird.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Wed, 21 Dec 2022 10:13:10 GMT

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

Lovely schrieb am Thu, 15 December 2022 18:03

@Zerha, deine Frage verunsichert mich ein wenig, ha! Naja, es gibt sogar Leute die Aderlass machen, sich alle möglichen Sachen zum Entgiften besorgen oder so Fastenkuren machen. Ich denke jetzt schon, dass da was dran ist. Aber was ich nicht sagen kann, welche Methode die Geeignetste sein könnte. Wobei ich denke, egal wie, man muss sich wohl danach wieder mit mikro- und makro-Nährstoffen auffüllen.

Die Frage muss nicht verunsichern. Welche Gifte soll man denn aufnehmen, dass man sie dann wieder entfernen müsste?

Wenn jetzt bei einer Blutuntersuchung herauskommt, man hat zu viel von XY und sollte weniger davon haben, lasse ich es mir ja einreden.

Ein natürliches Gleichgewicht scheint es nicht mehr zu geben. Hat man zu wenig von irgendwas, nimmt man diverse Mittel. Dann hat man aber wieder zu viel davon und muss entgiften - weil man sich ja anscheinend davor Gift reingehauen hat.

Ich finde ja diverse Mittel sind eine große Hilfe, weil man eben oft mit der natürlichen Ernährung nur schwer gewisse Dosen erreichen kann. Aber warum muss man dann glauben, dass man dadurch Gift aufnimmt?

Zuerst hilft etwas, dann ist es plötzlich schädlich. Da bleibt man dann ja in einen ewigen Kreislauf.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Fri, 06 Jan 2023 17:04:29 GMT

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

Hey in die Runde!

Ich hoffe allen geht es soweit gut, @Sweety1988 das finde ich sehr mutig und tapfer von dir, ist sicher nicht einfach mit dem Ganzen klar zu kommen. Ich denke, die Hormon-Schwankungen schlagen auch ordentlich auf die Psyche, aber vllt. bin ich da naiv. Also geht es dir nur um den Haaransatz, oder hast du auch Themen mit der Dichte und Länge?

So ist es halt bei mir, ich wünsche mir dichtes und zumindest Schulterlanges Haar.

@Zerha ich versuche es tunlichst zu vermeiden in so einen Kreislauf zu kommen. Mache mir aber generell Gedanken, denn man sieht einfach gut aus, wenn man gesund und vital ist.. Das strahlt man damit einfach aus, egal ob einem Schönheitsideal entsprechend oder nicht. Das ist meine

Meinung. Deshalb finde ich, dass sportliche Frauen, mit etwas Bräune und festem Haar einfach super aussehen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 06 Jan 2023 17:58:33 GMT

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

Lovely schrieb am Fri, 06 January 2023 18:04Hey in die Runde!

Ich hoffe allen geht es soweit gut, @Sweety1988 das finde ich sehr mutig und tapfer von dir, ist sicher nicht einfach mit dem Ganzen klar zu kommen. ich denke, die Hormon Schwankungen schlagen auch ordentlich auf die Psyche, aber vllt. bin ich da naiv. Also geht es dir nur um den Haaransatz, oder hast du auch Themen mit der Dichte und Länge?

So ist es halt bei mir, ich wünsche mir dichtes und zumindest Schulter langes Haar.

Hi,

Ich hab einige Problem weil ich 34 Bin seit 7 december. Die Brust/behaarung wird mehr.. Ohrenhaare..nasenhaare, gehen mit extrem auf die Psyche dazu noch die Handhaare. Aber immerhin kann ich die handhaare für i mmer vernichten. Bin schon dabei. Hab ne Professionele elektroepilation maschine zuhause bzw. seit 5 Monaten dabei noch 7 Monate,wegen denn blöden haarzyklen dann bin ich durhc.

Sowie nasenhaare lass ich ab 12 januar lasern, sind nen paar graue bei..aber lass ich dann ergänzend per nadel epi (professionel weg machen).

Hab die probleme damit schon seit mein 12 Lebensjahr , ich hab sehr Trans/Homophobfeindliche elternteile, ich konnte mich nie outen. Habs selbst nach der Schule/ausbildung trotz probleme Psychische die ich habe immer nachhinten/zur seite geschoben. Bis ich anfang psychische zu sammenbrüche seit 2019 zu bekommen.

Ich hatte schon sehr Langes jahr bis März 2022. Also ich rede wirklich von Sehr Langes Jahr, meine Haare waren 1,20 Meter Lang.

Ich hatte März erst festgestellt gehabt, das ich haarausfall hatte. Also meine Stirn war hoch. Ich hatte Norwood 2,5.

Aber die Gründe dafür habe ich nie untersuchen lassen . Obwohl sehr wahrscheinlich das kein AGA Ist /War. Obwohl dieses auch möglich seien kann. 50-50% Chance. Mein Vater /OPA/Onkel haben haarausfall.

Der Vater meiner Mutter hatte es nicht.

Sowie mein Vater/onkel haben seit über 30 Jahren stabilen haarstatus. Aber ich denke bei dennen war es mehr Stress/cortisol.

Mein Vater war damals Bäcker wo der inne Backstube angefangen hat, teilweise über 50 std pro Woche gearbeitet hatte. Da fing sein Haarfall an. Dann wo er sein Meister gemacht hat bzw. deutlich chilliger arbeiten konnte und weniger. Seitdem her ist nichts mehr passiert. Er hat Norwood 5 bzw. seit über 30 bzw. geht auf die 70 zu.

Bei mir hätte es verschiedene Gründe haben können.

1. Psychischer Stress wegen meiner Trans Sache bzw. Depressionen
2. Ich hatte Schuppen, ich hab 20 verschiedene Antischuppen shampoos ausgetestet, die haben alle nichts gebracht.
3. Mit meinen Langenhaare ich hatte quasi den ganzen Tag, also wirklich über 23 std und 55 Minuten nen Haarband drin gehabt in meinen Haaren. Sowie ich hatte am Hinterkopf, Kopfschmerzen. Vlt Spannungshaarausfall
4. Ich habe nicht wirklich auf die Ernährung geguckt bis März 2022. Ich habe keine Vitamine zu mir genommen. Obst/Gemüse sehr selten. Fertiggerichte standen fast täglich auf der Tagesordnung. Sehr viel Kaffee getrunken. Also nen Nährstoffmangel kanns auch sein
5. Bewegungsmangel kann auch nen Grund für haarausfall gewesen sein.
6. AGA oder Nicht, keine Ahnung. Nehm Präventiv zu denn Sachen die ich so oder so mache: Finasterid+Biotintabletten+Silizium+Zink und Eisen präparate.

Vorher waren meine Haare im Allgemein Licht und ich rede hier nicht von Haarfall. Bei mir waren meine Haare dünn, ich meine am Hinterkopf/Seite /Oben/Haarlinie also wirklich überall.

Als ich ab März mit den Ersten Schritten anfing, also meine Lebensmittel die ungesunden weg geschmissen habe. Sowie auf Obst/Gemüse, frische Sachen, kein Kaffee /Zucker umgestiegen bin. Sind die Haare dicker geworden. Sowie auch mein Haarfall an der Linie, ist ganz leicht zurück gegangen.

Sowie mache YOGA + Hometraining also Homefahrrad /Vibrationsplatte mit Übungen 15 Minuten pro Tag (konstant).

Hatte am 15 September meine ich war das ne Haartransplantation machen lassen in Istanbul, bei Bank of hair..auch wenn ich mit der Haarlinie nicht zufrieden bin. Es ist deutlich besser als vorher.

Lass seitdem her meine Haare wachsen, sind aber noch kurz vlt 8-9 cm lang. Ich lass die wieder wachsen, aber ich werde die NIE wieder so lang wachsen lassen wie vorher. Ist zu pflegen intensiv. Ich werde die mir Maximal bis zum Kinn/Hals wachsen lassen also so 25-40cm.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Fri, 13 Jan 2023 18:04:45 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Fri, 06 January 2023 18:58

Hab die probleme damit schon seit mein 12 Lebensjahr , ich hab sehr Trans/Homophobfeindliche elternteile, ich konnte mich nie outen. Habs selbst nach der Schule/ausbildung trotz probleme Psychische die ich habe immer nachhinten/zur seite geschoben. Bis ich anfang psychische zu sammenbrüche seit 2019 zu bekommen.

Ich hatte schon sehr Langes jahr bis März 2022. Also ich rede wirklich von Sehr Langes Jahr, meine Haare waren 1,20 Meter Lang.

Vorher waren meine Haare im Allgemein Licht und ich rede hier nicht von Haarausfall. Bei mir waren meine Haare Dünn , ich meine am Hinterkopf/Seite /Oben/Haarlinie also wirklich überall.

Als ich ab März mit den Ersten Schritten Anfing, also meine Lebensmittel die ungesunden weg geschmissen habe. Sowie auf Obst/Gemüse , frische sachen , kein Kaffee /Zucker umgestiegen bin. Sind die haare dicker geworden. Sowie auch mein Haarausfall an der Linie, ist ganz leicht zurück gegangen.

Sowie mache YOGA + Hometraining also Homefahrrad /Vibrationsplatte mit übungen 15 minuten pro tag (konstant).

Hatte am 15 September meine ich war das ne Haartransplation machen lassen in Istanbul , bei Bank of hair..auch wenn ich mit der Haarlinie nicht zufrieden bin. Es ist deutlich besser als vorher.

lass seitdem her meine Haare Wachsen, sind aber noch kurz vlt 8-9 cm lang.

Ich lass die wieder Wachsen, aber ich werde die NIE wieder so lang wachsen lassen wie vorher. Ist zu pflege intensiv. Ich werde die mir Maximal bis zum Kinn/Hals wachsen lassen also so 25-40cm.

Chapeau @Sweety1988, das nenne ich Disziplin!!!

Das tut mir so leid für dich, wegen aller Schwierigkeiten in deinem Leben! Ich weiß es von einer Freundin, die ich immer als weiblich angenommen habe, aber geboren männlich. Sie ging auch durch harte Zeiten. Aber derzeit ist ja eine offene Stimmung diesbezüglich da. Ich hoffe, das hilft den Betroffenen weiter. Für mich ist das nicht so nachvollziehbar, nachdem ich mich immer gut fühlte in meiner Haut, bis auf die kleinen Makel ...

Was du über die Haare sagst: waaas, sooo lange hattest du´s??? Ich habe das nie geschafft. War froh, wenn´s mal 40 cm gab. Ich muss aber sagen, dass meine Kur mit Cosawell kombiniert mit Öregano Öl auf Creme ein wirklich wirklich gutes Ergebnis gebracht hat --- was ich bisher sagen kann. Ich habe überall Nachwuchs. Sieht derzeit nicht so doll aus aber ich hoffe, dass ich demnächst mal einen gepflegten Dutt machen kann. Aber du hast recht, längeres Haar ist Pflege intensiver. Mal sehen.

Ich wünsche dir jedenfalls alles was du dir für dich selbst wünschst auf deinem Weg -

einfach wohlfühlen!

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 14 Jan 2023 13:59:41 GMT

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

@Lovely

Das mit den Haaren die so lang zu kriegen ist sehr einfach.

2018 etwa waren meine haare schon ca 20 cm Lang.

Bzw. ende 2018 , war ich damals letzte mal beim friseur.

Ich hatte 2018 bzw. die über Corona konstant wachsen lachsen. Meine Haare gingen mir, bis um Rücken.

Damals wo ich den haarausfall fest gestellt hatte. Anfang 2022. Hab ich geguckt wie weit das ging, aber zum glück nur vorne haarausfall gehabt an der Haarlinie.

Hab damals mit die 1 x von 1,20 auf ca 50-60 cm geschnitten. Dann wo ich mich für ne haartransplation entschieden hatte. Hatte ich meine Haare komplett abgemacht. Ich hätte die auch lang lassen können, wegen DHI methode. Aber wollte die eh nie wieder so lang haben. Mach m ir wie gesagt bis zum Hals/kinn ne friseur. Bis die wieder ansatzweise so lang sind. Vermutlich bis irgendwann mitte -ende nächstes jahr.

Danke dir.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Tue, 17 Jan 2023 10:49:51 GMT

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

Lovely schrieb am Fri, 13 January 2023 19:04

Ich muss aber sagen, dass meine Kur mit Cosawell kombiniert mit Öregano Öl auf Creme ein wirklich wirklich gutes Ergebnis gebracht hat --- was ich bisher sagen kann. Ich habe überall Nachwuchs. Sieht derzeit nicht so doll aus aber ich hoffe, dass ich demnächst mal einen gepflegten Dutt machen kann. Aber du hast recht, längeres Haar ist Pflege intensiver. Mal sehen.

Freut mich für dich.

Pass nur auf bei den Frisuren. Gleich wieder einen strengen Dutt zu machen, belastet auch die Haare wieder. Eventuell nicht gleich überall einen Zug reinbringen. Erst alles schon wachsen lassen und sich auch festigen lassen. Sehe da jetzt kein Problem wenn man mal die Haare lose zusammenbindet aber eben nicht so, dass Zug drauf ist.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Mon, 23 Jan 2023 10:16:24 GMT

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

Zitat.: Sehe da jetzt kein Problem wenn man mal die Haare lose zusammenbindet aber eben nicht so, dass Zug drauf ist.

Das stimmt natürlich, ich dachte eh an einen losen Dutt.

Momentan ist es bei mir so kalt in der Bude, ich sag´s euch da ist mir die Frisur schon sehr wurst. haha!

Ich überlege ernsthaft noch in diesem Jahr nach Albanien zu ziehen. 17 Grad indoors ist mir einfach zu wenig

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Tue, 24 Jan 2023 10:03:07 GMT

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

Ja das wäre mir auch zu wenig:)

Könnte das nicht auch negative Folgen für den Körper haben und somit auch für die Haare? Wenn einem da immer kalt ist, wird der Körper sicher auch mehr gestresst. Da hat der Körper sicher viel mit gewissen Dingen zu tun (Körper auf Temperatur halten, Krankheiten nicht aufkommen lassen: Erkältungen, Halsschmerzen,...) dann bleibt nicht mehr viel über um die Probleme mit den Haaren in den Griff zu bekommen bzw. ist das dann sicher nicht seine erste Priorität.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Tue, 31 Jan 2023 12:11:00 GMT

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

Erkältung hatte ich bisher und glücklicherweise keine. Ein bisschen Schnupfen hie und da. mehr nicht.

Aber das habe ich auch kürzlich gelesen, dass grippale Infekte zu Haarausfall führen können. Ist da was dran?

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Zerha](#) on Wed, 08 Feb 2023 12:38:28 GMT

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

Gelesen habe ich es auch, vor allem in Zusammenhang mit Corona.

Ich denke (und das ist jetzt nur meine laienhafte Erklärung dafür weil ich kein Arzt bin) - bei gewissen Ursachen kann ich es mir schon vorstellen.

Wenn durch eine Grippe der Körper zusätzlich geschwächt wird, dann kann er wohl nicht

Probleme angehen, die er nicht einmal in gesunden Zustand heilen kann. Besser wird es durch eine Grippe oder andere Krankheit wohl nicht werden. Das schwächt ja alles den Körper. Aber eine Grippe sollte ja schnell überstanden sein. Die Frage ist dann halt ob der Körper es in "gesunden" Zustand schafft die restlichen Probleme zu beseitigen oder ob und wie viel Hilfe von außen er benötigt.

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [Lovely](#) on Tue, 14 Feb 2023 12:36:57 GMT

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

Ich denke in gesundem Zustand ist der Körper so konzipiert, dass er sich selbst heilt. Siehe Wundheilung, da funktioniert das ja auch. Bw. wenn man sich in den Finger schneidet reagiert er sofort mit Ausbluten um die Wunde zu reinigen und danach, wenn auch mit Schmerzen verbunden, wächst die klaffende Wunde mehr oder weniger langsam zusammen. Deshalb denke ich, dass man eventuell den Heilungsvorgang verhindert, wenn man medikamentös überdosiert usw.

Jedenfalls ist meine "Strategie" wirksam, ich bin froh, dass es so wunderbar mit Cosawell & co. klappt. War es wert, das auszuprobieren. Mein Nachwuchs hat bereits eine Länge von zwei bis drei cm und dichter wird das Haar auch vor allem sichtbar am Haaransatz. Danke für die für mich wichtige Unterhaltung hier, das gab schon den Stein des Anstoßes überhaupt mal was zu unternehmen!

Subject: Aw: Erfahrungen mit natürlichen Mitteln bei Haarausfall?

Posted by [DylanWalker](#) on Tue, 05 May 2026 07:28:29 GMT

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

Diese Ernährungsweise wird bereits seit Jahrzehnten empfohlen und deckt alle Bedürfnisse ab. Zudem sollte Gemüse nicht zu lange gegart werden, um den Vitamingehalt zu bewahren.
