
Subject: mein unperfekter Lösungsweg

Posted by [emilia](#) on Fri, 22 Aug 2014 19:48:28 GMT

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

Nachdem ich schon einige Zeit in diesem Forum mitlese, möchte ich euch kurz meine Erfahrung mitteilen.

Ich bin 45 Jahre und leide seit meinem 14. LJ an AA unterschiedlicher Ausdehnung, begonnen nach Schulstress und einer Zahnwurzelbehandlung.

Zwischenzeitlich hatte ich immer wieder im Rahmen von life events riesige Löcher oder Ophiasis, dann wieder Jahre mir völliger Abheilung. Therapeutisch habe ich alles mögliche versucht, Cortison Tabletten (nur kurzfristige Besserung), Cortison lokal, Zahnsanierung, Amalgam entfernt, Zink, Selen, Knoblauch, Krautwickel (war aus Geruchsgründen beruflich nicht tragbar), Homöopathie, Nosodentherapie ins Zahnfleisch, usw. Alle Versuche brachten keinen durchschlagenden Erfolg. Die nebenwirkungsreichen Therapien kamen für mich als Medizinerin nicht in Frage.

Seit 6 Jahren (Haarverlust ca. 60%) trage ich nach langem Ringen und quälender Entscheidungsfindung eine perfekte Perücke, mit der mich fremde Leute auf der Straße in London nach meinem Friseur fragten..

Als ich vor 4 Jahren an Brustkrebs erkrankte (OP, Chemo, Bestrahlung) nahm ich dies zum Anlass, meinen doch sehr streßbetonten Lebensstil komplett zu ändern.

Einerseits nahm ich mich beruflich deutlich zurück, begann mit walken, yoga und beschäftigte mich mit alternativen Möglichkeiten, einer neuerlichen Krebserkrankung vorzubeugen. Dabei studierte ich die Literatur bezüglich tierischer Proteine in der Ernährung und ihre Auswirkung auf Autoimmunerkrankungen und Krebs.

Als Bücher kann ich empfehlen: T.Campbell, China Study und H.Neumann, Acidose, Allergie und Haarausfall, A. Hildmann fit for life o ä.

Nachdem ich mich nun 1 Jahr basenüberschüssig und vegan ernähre, reichlich Wasser trinke, auf Coffein, Softdrinks und Alkohol weitgehend verzichte, Zucker deutlich reduziere, wöchentlich 45 min Badenbäder nehme und meine Haare/Kopfhaut täglich 10 min mit Naturbürste massiere, ist ein Großteil meiner kahlen Flächen wieder mit Haaren bedeckt. Zusätzlich meditiere ich mit der Schneiderreit CD, halte auf Anraten meiner Onkologin meinen Vit D Spiegel sehr hoch (30 Tropfen Oleovit pro Woche), nehme regelmäßig Vit C, B12 und Selen (nicht gemeinsam), verwende basische Duschgels und Shampoos (Naturladen) und steigere meine Mikrodurchblutung und Säureabbau mit Yoga (DVD yogaworks Amazon) und Bewegung.

Interessant war auch mein trotz Normalgewicht immer deutlich erhöhter Cholesterinspiegel, welcher, wie auch hohe Insulinspitzen nach Zuckermahlzeit angeschuldigt werden, Entzündungskaskaden und Autoimmunreaktionen in Gang zu setzen.

Seit der Ernährungsumstellung ist auch das Cholesterin rasant gesunken.

Wenn ich Zeit habe, wende ich eine ayurved. Haarpackung aus Khadi und Brahmi Pulver (1:1, in heißem Wasser anrühren) an, ca 2 h unter Duschhaube oder Plastiksack. Nachts schmiere ich Aloe Gel oder den Haaractivator von Marbo.

Interessante Tips gibt's auch in der Haarausfall Studie von Zentrum der Gesundheit, ich weiß, wurde hier im Forum kontroversiell diskutiert.

Mit meiner Perücke, die ich hoffentlich bald wieder loswerde, mache ich übrigens alles außer tauchen und vom 3 Meterbrett springen, also alles halb so schlimm.

Ganz sicher bin ich mir, dass eine Verbesserung des Haarbodens mit all diesen Methoden wochen- bis monatelang dauert und ziemlich Geduld und Durchhaltevermögen erfordert.

Ich danke Euch fürs Lesen und Zuhören und wünsche euch viel Kraft, Eure Haare
spriessen zu lassen. emilia