
Subject: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [Suzanne](#) on Sat, 14 Jan 2012 12:55:54 GMT

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

Hallo,
gestern war ich wegen meienm Haarausfall in der Hautklinik und evtl. werde ich eine Kortison-Behandlung oder DCP ausprobieren. Zumindest bin ich nicht mehr ganz so abgeneigt. Ich muss mich aber erst noch weiter informieren bevor ich mich dazu entscheiden kann. Da ich aber überzeugt bin, dass auf Dauer nur auch eine Behandlung von Innen heraus dem Körper entgültig hilft, möchte ich meinen Säure-Basen-Haushalt bessern. Neben der basischen Ernährung möchte ich natürlich den Körper auch von außen unterstützen. Da es soviele verschiedene basische Pflege-Produkte gibt, würde ich mich sehr über gute Tips von euch freuen.
Liebe Grüße
Suzanne

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [123456789](#) on Sat, 14 Jan 2012 13:15:39 GMT

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

Kauf dir mal Bücher zur F.X. Mayr Kur. Sehr gut von Dr. Rauch Die F.X.Mayr-kur aus dem Haug Verlag und Gesunder Darm- Gesunder Mensch aus dem Trias Verlag von Dr. Bachmann. Dort steht sehr viel zur basischen Ernährung drinnen. Viele Rezepte etc. Gut ist das Basenpulver nach Sander und das nach Rauch. Kann man sich in der APotheke anmischen lassen.

Rp.: Basenpulver nach Sander:

Magn.citr.
Na.phos.
Kal.bicarb. aa 10.0
Calc.carb. 100.0
Natr.bicarb. ad 200.0

D.S.: 1 TI/1/4 l stilles Wasser 1 Std. Vor oder nach dem Essen 1-3x tgl.
während dem Teil der strengen Mayr-Kur sogar nach Bedarf bis zu 10 x täglich.

Ist wirklich toll. Ich habe schon mehrmals die Mayr Kur gemahct und mich auch schon mal über einen längeren Zeitraum (ca. 4 Monate danach ernährt. Es ging mir super un der Zusatznd aht auch immer meherere Moante angehalten. Nur auf die AA hatte es gar keine Auswirkungen. Sehr zu empgehlen ist auch dir Colon Hydro Therapie.

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [badsalz](#) on Sun, 15 Jan 2012 14:26:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HALLO;

ich hatte mich Anfang letzten Jahres so ca. 3 Monate "frei Schnauze" basisch ernährt. Habe dabei ziemlich abgenommen, nur mit meinem Haarausfall ging es in dieser Zeit bis zur universalis.

Gesund ist es aber auf jeden Fall.

Hatte damals irgendwo gelesen, daß der Haarausfall von der Übersäuerung des Körpers käme. Vielleicht bringt es ja was; bei mir halt in dieser (kurzen)Zeit nichts. Vielleicht weil ich ohnehin einen Schub hatte.

Ansonsten hat ja Anais hier gute Quellenangaben gemacht.

Und meine Hautärztin riet mir seinerzeit an, mich nicht selber so sehr zu quälen. Basische Ernährung heißt nämlich auch eine Menge Selbstdisziplin.

Viele Grüße

badsalz

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [Suzanne](#) on Sun, 15 Jan 2012 18:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais8 und Badsalz,

vielen Dank für eure Tipps und Erfahrungsberichte. Ich habe bereits bis vor ca. einem Jahr für ca. mehr als 1/2 Jahr eine Basendiät gemacht. Diese war nach Anleitung einer Heilpraktikerin. Ich habe mich sehr streng gehalten und mich nur noch von sehr wenigen Lebensmitteln ernährt (was wohl nicht unbedingt so notwendig gewesen wäre/ kein Obst, keine Tomaten, kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Gewürze...) Aber so wie ich das jetzt sehe, waren die wenige die ich noch aß nicht unbedingt die richtigen. Und da ich nicht mehr soviel Auswahl hatte, aß ich von den falschen mehr als ich sonst getan hätte.

Daher habe ich mir jetzt drei Bücher gekauft und will es nun nochmals (aber richtig) zusätzlich unterstützend machen. Wenn ich meine Bücher durchhabe, werde ich noch deine/Anais8 Buchtips angehen.

Besonders würde ich mich noch über Erfahrungen mit basischen Shampoos, Bodylotions, Duschgels... freuen.

Liebe Grüße
Suzanne

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [badsalz](#) on Sun, 15 Jan 2012 18:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Suzanne,

was hast Du denn dann überhaupt gegessen? Also, das meiste Obst ging nach der Lehre, der ich in etwa gefolgt bin, schon. Und Mandeln und Paranüsse waren auch erlaubt. Halt keine Walnüsse, kein Kaffee, wenig bis gar kein Fleisch, keine Milchprodukte, kein Brot... etc.

Und da ist für mich irgendwo auch der Punkt: Man sollte sich auch nicht quälen. Gerade bei der Ernährung, da gibt es tausende von Ansätze. Hauptsache, man fühlt sich gut.

VG - Badsalz

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [Suzanne](#) on Sun, 15 Jan 2012 19:12:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Badsalz,

ich hab wirklich nicht mehr soviel gegessen. Da mir Dinkel erlaubt war, viele Dinkelprodukte wie Brot, Nudeln...

Gemüse (außer Tomaten) gekocht, als Suppe in der Pfanne und als "Gewürz" eine Brühe aus dem Reformhaus ohne Gewürz. Als Obst waren nur Birnen erlaubt.

Irgendwie hatte mir das damals das gar nicht soviel ausgemacht, das durchzuhalten. Gutgetan hatte mir diese Diät auf jedenfall trotzdem. Ich fühlte mich in meinem Körper richtig wohl. aber bei der AA hatte es zwar Besserung aber nicht im gewünschten Ausmaß gegeben.

Deshalb will ich nun einen weiteren Versuch starten.

Liebe Grüße
Suzanne

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [larabri](#) on Sun, 15 Jan 2012 20:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Suzanne, hallo Badsalz!

Kennt ihr das Buch die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung von Andreas Moritz??? Ich habe es vor einigen Tagen erhalten und finde es sehr interessant. Leider habe ich noch keine Zeit gehabt, die Leber- & Gallenblasenreinigung auszuprobieren. Es geht darin um das Immunsystem,

um Hauterkrankungen, Haarausfall, Schilddrüse, emotionalen Stress, Lymphstau, Erkrankungen des Darmes, und vieles mehr.

Liebe Grüße
Iarabi

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [badsalz](#) on Sun, 15 Jan 2012 23:19:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Suzanne und Iarabi,

"ich weiß, daß ich nichts weiß". Dieses weltberühmte Zitat ist von Platon oder so.

Mein gesunder Menschenverstand sagt mir jedenfalls, daß es doch mehr als fraglich ist, wenn vom Obst nur Birnen erlaubt sind. Egal, wenn es hilft. Aber, die Haare sind auch nicht gekommen.

Ich bin jetzt seit 2 Jahren betroffen, seit 1 Jahr in diesem Forum, ich habe seitdem, glaube ich, jedes neue Posting hier gelesen.

Ich denke, irgendwo ist es auch eine Glaubenssache, wie man ran geht.

Irgendwann mal, so vor ca. 7 Jahren, habe ich im Spiegel gelesen, man muß kein Vegetarier sein, sondern leben wie ein Vegetarier. Und die sind halt mehrheitlich gut gebildet, rauchen nicht, machen Sport, autogenes Training oder Yoga usw.

Und das bißchen Fleisch wäre auch für die egal!

Und jetzt wieder zurück zum Glauben: Der kann ja bekanntlicherweise Berge versetzen.
Wenn man sich einfixt auf basische Ernährung oder irgendwas anderes, natürlich kann das vielleicht helfen.

Aber ich selber habe überhaupt kein Bock darauf, mich jetzt auch noch mit der Einhaltung irgendwelcher krassen Diäten (warum nur Birnen und keine Äpfel?) selbst zu bestrafen, so empfinde ich das.

Gesund leben ist ja O.K.

So, jetzt muß ich schlafen gehen. Das ist gut für das Haarwachstum.

Grüße Badsalz

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [Haarengel](#) on Mon, 16 Jan 2012 02:08:53 GMT

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

Ich kann dazu nur sagen ein gesunder Mensch kann dies machen und es schadet ihn nicht,früher hab eich auch mal gefastet.

ABER WIR sollten sowas nicht tun.

Vitamine und eine gesunde Ernährung ist nun das A und O.

Sowas sollte niemand mehr machen.

Sondern alle sollten zb. von Eisen,bis Seelen,über Zink und Magnesium untersachen lassen.Die muss nicht aber kann ein Schlüssel sein.

Bei mir ist zwar alles okay aber es gab auch Zeiten da war es nicht so.

In diesem Sinne,mutet Euch zu viel zu.

Ich kann nur sagen.

Nothing and no one can ever change you who you are. I am sitll me...I am unique and beautiful.

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [larabri](#) on Mon, 16 Jan 2012 05:04:44 GMT

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

Guten Morgen,Haarengel, suzanne, badsalz!

In dem Buch geht es um keine Diäten. Sondern um ein Reinigungsverfahren, dass 1 Woche dauert. Außerdem ist es sehr informativ. Ob es wirkt, dass weiß ich nicht,da ich es noch nicht ausprobiert habe.

An Diäten habe ich kein Interesse. Wahrscheinlich würde ich dann erst recht, meine Haare verlieren.

Ich ernähre mich seit 2 Monaten ausgewogen, esse viel Fisch, trinke 2 l Wasser und nehme Eisen,Omega3,Vitamin C, Magnesium. 1x /Woche wende ich die Knoblauch Therapie an, die ich als sehr wirksam empfinde.

Die Haare wachsen langsam wieder nach -(habe 2 Löcher).

LG

larabri

Subject: Aw: Basische Ernährung und Körperpflege
Posted by [Suzanne](#) on Mon, 16 Jan 2012 18:09:17 GMT

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

Hallo,

also diesmal werde ich die basische Ernährung auch nicht in so einem krassen Rahmen wie damals durchführen. Sondern so wie es die gängige Literatur empfiehlt. Ich denke, dass ich damals einfach keine richtige Anleitung hatte. Ich möchte es auch eher so machen, dass ich es nicht nur als Kur sehe sondern meine Ernährung komplett also längerfristig etwas umstellen möchte. Aber päpstlicher wie der Papst will ich da auch nicht mehr sein.

Gruß

Suzanne
