
Subject: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [Loewenmaehne](#) on Mon, 10 Sep 2012 21:36:16 GMT

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

Liebe Freunde,

immer wieder liest man , dass die Ernährung das Autoimmunsystem beeinflusst.

Gerade habe ich ein Buch dazu gelesen und in der neuen Spiegel-Ausgabe wird über den Einfluss Zucker geschrieben . Immer wieder wird auf die Gefahr durch den Verzehr von Arachidonsäure (Bestandteil im Fett ,besonders Fleisch) und zuviel Zucker oder beides zusammen hingewiesen.

Buchtitel von Campbell : die Chinastudie -lesenswert.

Im Umkehrschluss hiesse das doch, daß zBP. Vegetarier (ohne starken Zuckerkonsum) hier bei uns AAlern nicht zu finden sein dürften- sonst meldet euch bitte.

Fühlt ihr euch ansonsten so richtig fit und gesund?

Gab es Auffälligkeiten bei eurer Ernährung (ggf. über längere Zeiten)

Wer möchte mir über seine Erfahrungen schreiben ?

Wenn sich aus den hoffentlich zahlreichen Antworten eine Erkenntnis ableiten lässt. stelle ich das gerne hier ein.

Ich selber habe nach jahrelanger fleischloser Ernährung vor zwei Jahren wieder Fleisch gegessen und vermute hier einen ersten Zusammenhang.

Ja Süßigkeiten standen bei mir auch immer auf der Tagesordnung-ordentlich -

Seit neuem esse ich viel mehr Obst und Gemüse. Vielleicht hilft es mir, wenigstens schadet es nichts & ich bleibe schlank.

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [sommersprosse](#) on Tue, 11 Sep 2012 06:26:09 GMT

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

also ich antworte einfach auch mal bin kein Vegetarier

esse Fleisch und das regelmässig was heisst fast jeden Tag
esse aber fast keine Süßigkeiten

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [Gerbera](#) on Tue, 11 Sep 2012 10:46:56 GMT

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

Ich bin 30 Jahre alt und seit 20 Jahren konsequenter Vegetarier (davon 2 Jahre in der Jugend vegan). Ich ernähre mich sehr gesund und ausgeglichen, esse kaum Süßes. Dennoch habe ich vor 2 Jahren innerhalb 1 Wo alle alle alle Haare verloren. Abgesehen, dass ich aus ethischen

Gründen dafür plädiere kein Fleisch zu essen, denke ich, dass es da keinen Zusammenhang mit AU gibt.

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?
Posted by [speedfreak](#) on Fri, 14 Sep 2012 12:49:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja die gibt es ja himmelweite Unterschiede was die Ernährungsformen einzelner angeht. Gerbera schreibt, sie ernährt sich super gesund. Ich denke das Gegenteil. Du siehst so wird die Sache sehr schwer dort einen gemeinsamen Nenner zu finden. Und was die Arachidonsäure angeht, das stimmt soweit. Aber nur, weil der natürliche Gegenspieler das Omega 3 fehlt. Daher esse ich nur Bio Fleisch. Denn dort ist das wieder im Gleichgewicht halbwegs. Im normalen Fisch und Fleisch vom Rind oder Schwein fehlt das doch erheblich.

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?
Posted by [paulina30](#) on Sat, 15 Sep 2012 20:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ging die AA etwas zeitverzögert los, nachdem ich über 2 Wochen ziemlich harte Antibiotika nehmen musste. Meine Darmflora war danach ziemlich lädiert. Der anschließende Konsum von Weißmehlen und Zucker taten das übrige. Habe danach ca 40% meiner Haare verloren.

Heute, ca 1 Jahr später, habe ich alle Haare wieder mit Ausnahme einer kleinen Stelle, im Nacken, die jedoch nicht auffällt.

Bergauf ging es nachdem ich eigenmächtig eine Darmsanierung vorgenommen habe (Prosynbioflor und auf Vollkorn und Zuckerersatz in Form von Apfel- oder Agavendicksaft umgestellt habe).

Insofern würde ich behaupten, dass nicht unbedingt die Ernährung, sondern eher der Zustand des Darmsystems eine Rolle spielt.

Für weitere Fragen antworte ich auch gerne per Postfach.

Viele Grüße
Paulina

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?
Posted by [sommersprosse](#) on Sun, 16 Sep 2012 07:35:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

diesen Gedanken hatten meine Freundin auch (sie hatte Darmkrebs wurde operiert doch danach brachten die Ärzte ihre Darmflora nicht mehr in den Griff sie lag 2 Wochen im KH und es tat sich nichts - sie ging zu einem Heilpraktiker und er hat ihr geholfen) sie empfahl mir zu eben diesem zu gehen und war der Meinung dass mein Darm nicht gesund sei - doch lt Heilpraktiker ist mein

Darm sehr gesund.

würde mich doch über eine PN von dir freuen was genau du gemacht hast. Zucker nehme ich sehr wenig zu mir - wenn man halt die KH nicht mit einrechnet trinke ich kaum Säfte ausser alle 2 Tage mal eine Dose Cola aber Süßes esse ich kaum vielleicht 1 mal im Monat Schoki

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [crisse23](#) on Sun, 16 Sep 2012 19:48:31 GMT

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

Hallo loewenmaehne,

ich kann deine Vermutung voll unterstützen. Ich war auch 4,5 Jahre Vegetarier und habe dann aufgehört. Ca. 3 Monate später wurde bei mir die erste Stelle festgestellt.

Ich habe seit dem viel über diesen Zusammenhang nachgedacht. Ich fände es sehr gut, wenn mehr Leute hier ihre Beobachtungen schreiben könnten, um etwas mehr Übersicht zu bekommen. Es kann aber auch gut sein, dass es nur Zufälle sind. Achso Zucker habe ich als Vegetariere sehr viel gegessen und auch sonst ungesund gelebt (Rauchen, Alk und wenig Obst und Gemüse).

Gruß

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [guggl91](#) on Tue, 18 Sep 2012 18:07:26 GMT

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

Schönen Abend

Also das Thema Ernährung steht bei mir (vor allem, wenn es um die Haare geht) im Zusammenhang mit Säure-Basen-Haushalt.

Wie ich vor ungefähr vor einem Jahr von meiner Heilpraktikerin erfahren habe, dass ich übersäuert sei, habe ich mich mit dem Thema mal genauer auseinandergesetzt. Das meist säuernde Lebensmittel ist Fleisch (im Allgemeinen). Ich habe mich also dazu entschlossen, Vegetarierin zu werden. Das bin ich nun seit Anfang des Jahres. Habe bisher auch keine schlechte Erfahrung damit gemacht, ich vermisse es nicht (also das Fleisch). Ich esse aber weiterhin ab und zu Fisch, welcher zwar an zweiter Stelle nach Fleisch kommt, was den Säuregrad angeht, aber ist ja auch was gesundes dran (omega3fettsäuren). Auch Milchprodukte, welche an dritter Stelle stehen, sind Bestandteil meiner Ernährung. Ich esse auch vermehrt Dinkel statt Weizen, da Dinkel eines der wenigen Getreidesorten ist, welches leicht basisch oder zumindest neutral ist.

Süßes ? Hmm, da könnte ich mich definitiv noch einschränken .. Raffinierten Zucker verwende ich beim Backen nicht mehr. Nur noch mit Agavendicksaft wird gesüßt oder auch mal Stevia. Gut, wenn ich mir was beim Bäcker kaufe, habe ich weder Dinkel noch eine "gesunde" Sorte Zucker. Das ist halt doof. Beim ebl-bio findet man zBDinkelschokohörnchen oder so, das ist ab und zu ne Alternative zu gängigen Bäckereien.

Ok und jetzt zu meiner haarigen Geschichte:

Ich glaube die Ernährung wirkt definitiv mit. Ich habe seit der Umstellung aber auch noch mit Ayurvedaprodukten angefangen.

Bei der ayurvedischen Ernährung wird auch weitestgehend auf Fleisch verzichtet.

Ich habe jetzt seit ein paar Wochen Härchen an verschiedenen kleinen Stellen. Ich fühle mich besser zur Zeit. Ich denke ich habe auch eine andere Einstellung. Ich bin ausgeglichener. Habe auch mein Studium abgebrochen und jetzt meine Traumausbildung angefangen.

In meinem Leben hat sich also nicht nur die Ernährung sondern auch Lebensumstände geändert. Ich bin jetzt einfach im Reinen mit mir.

Ich weis, ich rede daher, als wäre ich hypnotisiert oder so. Aber ich bin im Moment echt glücklich mit meinem Leben. Ich glaube, das hat auch eine enorme Wirkung auf die Haare. Weil ich einfach psychisch nicht mehr belastet bin.

Ok, ich schweife vom Thema Ernährung ab, aber ich wollte eben erklären, dass sich bei meinen Haaren was tut und das zwar schon mit der Ernährung zu tun hat, aber eben auch mit anderen Dingen.

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [dylan006](#) on Wed, 19 Sep 2012 09:24:49 GMT

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

Lies Dir doch mal diesen Artikel durch. Wenn man seiner Argumentation Glauben schenkt, dann begünstigt eine nicht-vegetarische Lebensweise Haarausfall eher. (Ich darf noch keine Links verwenden, daher such mal bei Google nach Diet Health Club und Alopecia Areata. Auch unter steinorthopedic.com findest Du AA-Beitraege.)

Ich selbst habe mit Beginn einer AA meine Ernährung umgestellt und esse jetzt nur noch 1x in der Woche Fleisch und verzichte komplett auf Wurst. Meine Haare wachsen wieder. Der o.g. Artikel rät aber sogar noch dazu, auf Milchprodukte zu verzichten... Ich stelle gerade Überlegungen an, ob ich mal eine zeitlang Soja-Produkte verwenden sollte.

Subject: Aw: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [hope09](#) on Wed, 19 Sep 2012 16:12:18 GMT

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

Hi Ihr,

esse seit ein paar Monaten auch kein Fleisch mehr. Für mich eine von meiner AU unabhängige Entscheidung...

Die Haare wachsen seither trotzdem nicht. Glaube schon, dass man über die Ernährung evtl. Dinge beeinflussen

kann... Allerdings habe ich mich gefühlt immer schon und jetzt insbesondere sehr gesund ernährt und es tut sich trotzdem nix...!? Naja.

Wer Lust hat, Vegetarier zu werden. soll sich nur mal den Beitrag von Paul McCartney auf <http://www.meat.org/>

"Glass walls" anschauen, dann ist es plötzlich ganz leicht...

Ist wirklich sehenswert. Wenn man das mal gesehen hat, will man zumindest die konventionelle Tierhaltung nicht mehr unterstützen (macht Euch aber auf eine "ehrliche" Reportage gefasst).

Grüße,
hope09
