
Subject: AA Überstanden

Posted by [Christkind](#) on Sun, 10 Mar 2013 13:47:02 GMT

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

Hallo zusammen!

Ich war vor ca. 2 Jahren von AA betroffen. Fing mit einem kleinen Loch am Hinterkopf an. Machte mir keine Sorgen darüber, meine Mutter meinte sie hätte das öfter gehabt und es ginge von selbst wieder weg. Denkste! Das erste Loch hatte ca. einen Radius von 7cm, gefolgt von ca. 5 weiteren, die im Schnitt einen Radius von 4cm hatten. Ein Loch davon, das Kleinste mit ca. 2cm war zwar am Oberkopf, die anderen alle im unteren Kopfbereich Schläfen - Nacken. Bei meiner Mutter begrenzte es sich immer auf ein kleines Loch am Hinterkopf. Konnte zwar immer alles Abdecken, nur die Panik dass es bald nichtmehr der Fall sein könnte hat mich fast in eine Depression getrieben. Hatte mich schon über Perücken erkundigt...in etwa 1/3 der Haare waren weg, wenn nicht mehr. Ca. 8 Monate später war der Spuk auf einmal vorbei.

Ich möchte euch erzählen was ich alles versucht habe, was ich denke was mir geholfen hat, und was ich denke was mir nicht geholfen hat. Ausschließen kann ich wie gesagt nichts, und schwören kann ich auch auf nichts. Jedoch finde ich es wichtig dass ihr auch mal positive Berichte lesen könnt, nicht nur Negative. Jeder schreibt hier rein solange ihm schlecht geht. Wenn Besserung eintritt lässt keiner mehr was von sich hören.

ALSO:

Kortisonsalbe: Lächerlich...

Kortisontabletten: Schon interessanter. Während der Einnahme stoppte der Haarausfall sofort. Begann allerdings auch sofort nach Einnahmestopp wieder. Interessant war, dass die Ärztin meinte der Nachwuchs würde wenn überhaupt, erst nach 3-4 Monaten beginnen. Sie meinte aber auch dass der Ausfall sofort und auch nach Ende der Einnahme stoppen würde. Der Ausfall war zwar nicht gestoppt, aber nach genau 3 Monaten war er das und das Nachwachsen begann.

Buch: Der Kreisrunde Haarausfall, von Knaak: Soweit ich mich erinnern kann eine studierte Philosophin die sich in Medizin versucht. Sie hat interessante Ansätze über die Ursachen des Haarausfalls, dass im Körper etwas stockt was wieder zum Laufen gebracht werden muss. Ansonsten allerdings eher unsinnig. Habe die Wickel auch garnicht ausprobiert.

CD von Günther Schneiderei: Dieser Methode stand ich mit äußerster Skepsis gegenüber. Hätte mich lieber weiter von der Schulmedizin mit Kortison und ALLEM was sie haben vollgestopft, obwohl ich sonst kein Freund von Tabletten bin. Aber etwas für mich derart Wichtiges, wollte ich nicht in die Hände eines Wunderheilers legen. Wurde aber eines besseren belehrt. Ich habe eines der beiden Programme wirklich jeden Tag gehört. Beim ersten mal hören fand ich es schon fast lächerlich. Doch lustiger Weise hab ich kein einziges Programm wach überstanden. Bin jedes mal eingeschlafen und wie Schneiderei auch "prophezeit" hatte, nach 3 Wochen war mein Haarausfall gestoppt. Ich glaubs ja noch immer nicht wirklich.... Aber vielleicht hat das geholfen.

BioHtin: Ca.3 Monate genommen, kein Unterschied, also aufgehört. (Vorsicht teuer)
Selen: Immer genommen. Insgesamt ca. 3 Monate bis Stopp
Gelee Royale: Immer genommen. (Vorsicht teuer), Ingesamt ca. 3 Monate bis Stopp.
Bio Chlorella: Immer genommen. Insgesamt ca. 3 Monate bis Stopp
Basische Diät: Habe ich ca. 7 Wochen vor dem AA-Stop begonnen. Habs zwar nicht extrem konsequent gemacht aber hab mich sehr gut dabei gefühlt.

Nach 3 Untersuchungen bei verschiedenen Ärzten hatte ich keinerlei Auffälligkeiten im Blut oder an der Schilddrüse. Jetzt, 2 Jahre danach diagnostiziert ein 4. Arzt eine leichte Vergrößerung und einen hohen Jodmangel. Auch meine Mutter, die mit AA Probleme hatte, hat Probleme mit der Schilddrüse.

Andere Symptome, die ich zwar schon länger vor der AA hatte aber seitdem nichtmehr: Globusgefühl, ständige Müdigkeit, Juckreiz an Waden und Unterarmen nach dem Duschen. Egal ob mit/ohne Duschgel, Creme etc....

Für die Statistik: Ich bin weiblich, war bei Einsatz der AA 24 und habe lange dunkle und mittlerweile wieder viele Haare. Hatte keine Schocksituation erlitten, und war auch vorher nicht von irgendwelchen Depressionen oder sonstigem betroffen. Keinerlei Gewichtsprobleme. Habe aber immer geraucht (und noch immer) und auch gern mal das eine oder andere Glas Wein vernichtet (und noch immer). Die Ernährung war auch nicht so top.

Fazit: Ich würde eine basische Ernährung, Selen, Bio Chlorella, und auf jeden Fall die CD von Günther Schneiderei empfehlen.

Ich wünsche euch allen alles alles Gute.

LG

Subject: Aw: AA Überstanden
Posted by [xxSonnenscheinxx](#) on Sat, 16 Mar 2013 20:47:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Christkind,

vielen Dank für deinen Beitrag..in einigem erkenne mich mich wieder.
hab auch die CD daheim und hab sie auch eine zeitlang abend zum Schlafengehen gehört...und ich bin auch wie du eingeschlafen

Basisische Ernährung: Wie muss ich mir das in der Praxis vorstellen?
Hast du dann alle säurebildenden Lebensmittel konsequent gemieden oder hast du deine Mahlzeiten so zusammengestellt, dass die basischen Lebensmittel immer überwogen haben?

Liebe Grüße
Sonnenschein

Subject: Aw: AA Überstanden

Posted by [Christkind](#) on Sun, 17 Mar 2013 15:50:05 GMT

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

Hallo Sonnenschein,

Ich habe einige Säurenbilder komplett weggelassen wie zB Kaffe, Kohlensäure, Süßigkeiten und Dergleichen.

Also alles was man so zu sich nimmt ohne das es eigentlich eine Mahlzeit darstellt.

Sowas hab ich dann auch durch Basenspender ersetzt... Tees, Obst....

Wenn es um Frühstück, Mittag und Abendessen ging hab ich auf eine positive Bilanz geachtet.

Manche Dinge sind nicht so einfach zu streichen, wie zB Brot. Das hab ich dann eben auf ein Minimum runter geschraubt.

Ich habe nie eine Lebensmittelunverträglichkeit testen lassen. War mal auf anraten meiner Mutter bei so einer art Scharmanin (Mami steht auf eben sowas, war aber keine Vodoo Hexe oder so sondern beschäftigt sich mit der Balance von Körper und Geist) und die hat bei mir eine unverträglichkeit für Hefe und Weizen "ausgependelt" oder was auch immer. Die hat mir damals schon eine basische Ernährung empfohlen.

Hab mich im Nachhinein auch geärgert dass mir eine Ernährungsumstellung bei AA nicht schon früher eingefallen ist bzw. dass ich nicht gleich beim 1. Haarloch damit angefangen habe. Aber da wäre es wahrscheinlich eh schon zu spät gewesen. Ob es bei den Haaren geholfen hat kann ich nicht beweisen, aber ich kann nur nochmal sagen dass ich mich (auch wenn ich oft pissig war... Haarausfall und jetzt jetzt darfst du essen auch nicht mehr) wirklich gut dabei gefühlt habe.

Du solltest dir wenn du das durchziehen willst einen Ratgeber kaufen wo auch eine Lebensmitteltabelle dabei ist. Nicht alles Obst und Gemüse ist auch basenbildend. Ich habe einen Ratgeber von GU.

Was ich auch vergessen habe zu erwähnen, klingt lächerlich, aber wer weiß.... eine Bekannte von mir war auch von einer kahlen Stelle betroffen (beneidenswert) und hat mir geschworen dass es bei ihr geholfen hat das Ding in die Sonne zu halten, in die Sauna zu gehen und der gleichen. Das hab ich auch gemacht weil ihre Erklärung einleuchtend war: Haare auf dem Kopf haben wir damit wir uns nicht die Kopfhaut verbrennen, und Augenbrauen und Wimpern hat der Mensch entwickelt damit einem nicht der Schweiß in die Augen tropft. Sie meinte also ich soll meinen Körper daran erinnern warum er Haare braucht, damit er wieder welche nachschießt. Man greift ja dankbar nach jedem Strohalm mit AA, also habe ich mich auch exzessiv in die Sonne gelegt. Günther Schneidereith spricht ja auch von Licht und Sonne auf seiner CD.

Mach es einfach! Kostet ja nichts
