
Subject: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Wed, 17 Jul 2013 09:30:25 GMT

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

Hallo meine Lieben Freunde der AA,

ich hab mir jetzt einige Zeit Gedanken gemacht, was man den noch gegen AA machen kann.

Kurz mein Bild: Ich hab es letztes Jahr geschafft, den Haarausfall weitgehend durch Krautwickel zu stoppen und mir sind die Haare auch zu 90% wieder nachgewachsen. Jetzt habe ich leider das Problem, dass an einigen wenigen Stellen die Haare immernoch nicht nach kommen wollen. Das ist jetzt nicht weiterhin schlimm, nerft aber, wie halt immer bei AA.

Naja, dass wichtigste ist aber, ich dachte mir, schau doch mal nach, was man noch gegen Entzündungen tun kann, den die Sachen die Funktionieren, also Knoblauch, Kohl etc, sind alle Entzündungshemmend und vorallem Naturkunde.
(und haben auf irgenteineweise schonmal gegen Rheuma geholfen.)

Nach diesen Anhaltspunkten habe ich mich ein bisschen durchs Internet gegoogelt und bin so aufs Heilfasten gestossen.

Otto Buchinger, der Erfinder des Heilfastens (http://de.wikipedia.org/wiki/Otto_Buchinger) hat sich selbst von Rheuma durch das Heilfasten geheilt.

Alerdings hat das Heilfasten einen großen Nachteil:

<http://www.navigator-medizin.de/rheuma/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zu-rheuma/rheumatoide-arthritis/ernaehrung/420-wird-rheuma-durchs-fasten-besser.html>

Bei uns, wo man sich nicht sicher sein kann, ob das ganze vll doch nicht am Fehlen eines Vitamins liegt, sollte man nicht komplett auf alle Nährstoffe verzichten. Daher hab ich mich mal umgehört, was es für Alternativeformen des Heilfastens gibt, und bin somit auf das etwas neuer Suppenfasten gestossen.

Beim Suppenfasten isst man noch alle wichtigen Nährstoffe und hat trotzdem alle Vorteile vom Traditionellen Heilfasten.

Hier ist der Focus Bericht und die Erklärung zum Suppenfasten

http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/coach/tid-23177/suppenfasten-coach_aid_56880.html

So, jetzt aber zu meiner Eigentlichen Frage,

Wer hat Lust mitzumachen?

Dadurch können wir dann sehen, ob dass wirklich was bringt, und es macht mehr Spaß.

Ich will am 12.08 damit anfangen, weil ich vorher Klausuren schreibe.

Zu verlieren hat man ja nichts, außer vll ein Paar Kilos und man macht viel Sport. Sollte AA wirklich vom Stress kommen, hilft das auch, weil man sich 10 Tage wirklich exessiv nur um sich selbst und seinen Körper kümmert.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Monstamausi](#) on Wed, 17 Jul 2013 12:08:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und Glückwunsch dazu, dass du mit den Krautwickeln soviel deiner Haare zurückbekommen konntest!

Zwar ist Rheuma eine entzündliche Erkrankung, die dementsprechend auch mit Kortison behandelt wird, aber ob man so einfach Rheuma und AA in einen Topf werden kann? Hab mir die geposteten Links von dir mal durchgelesen, aber explizit eine Verbindung zu AA kann ich für mich gedanklich nicht herstellen. Mir wäre das Risiko auch zu hoch, das in meinem Körper ein Nährstoff fehlt, der AA auslöst und damit das Fasten alles noch verschlimmern oder wieder aufflammen lassen könnte.

Außerdem nage ich eh schon an der Schwelle zum Untergewicht und war kurze Zeit vor Ausbruch der AA mit dem Gewicht viel zu weit abgerutscht, wodurch sich Hormonwerte verschoben haben und wahrscheinlich die AA endgültig ins Rollen gebracht hat.

Da stellt sich mir auch immer die Frage, ob AA nicht doch etwas mit dem Körpergewicht bzw der Ernährung zu tun hat? Ich hab im Internet schon viele Bilder von Betroffenen gesehen, aber ich hab noch nie Bilder von fülligen Menschen mit AA gesehen. Die Menschen waren immer vergleichsweise schlank bzw normal gebaut (ich selber wie gesagt laut BMI untergewichtig). Aber vllt kann ja jemand meine "Theorie" widerlegen? Hat jemand von euch, der etwas oder deutlich mehr auf der kurzen Rippe hat, auch AA oder ist der Großteil tatsächlich eher von der "(zu) leichten Fraktion"?

Zurück zum Fasten: Also mir wäre es zu heikel.

Aber wenn sich andere finden, die sich an deiner Fastenkur beteiligen, bin ich durchaus sehr gespannt auf das Ergebnis in Hinblick auf die Auswirkungen auf AA.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Milly](#) on Wed, 17 Jul 2013 13:46:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber die meisten Sachen, die gegen Rheuma helfen, helfen auch im Endeffekt gegen AA. Ich mein zum Schluss ist jegliche Behandlung von AA eine Trail and Error Behandlung oder? Und irgendetwas muss man ja auch auf Ideen kommen.

Außerdem geht es mir ja hier nicht ums Abnehmen, sondern darum den Stoffwechsel zu restarten.

Zu dem Versorgt das Suppenfasten ja mit den richtigen Nährstoffen und Abnehmen sollst du dadurch ja auch nicht. Man wird eh niemals das Abgenommene Gewicht halten können, dass man durch nicht Essen erreicht hat.

Ich bin dünn, aber meine Ernährung ist schlecht und ich mache keine Bewegung. (zu mindest in der Lernphase)

(Ich esse täglich mein Gewicht in Schokolade , danke gute Gene.)

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Monstamausi](#) on Wed, 17 Jul 2013 18:06:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie gesagt, viel Erfolg und ich bin sehr auf den Verlauf und das Resultat gespannt

Ich glaube, ich könnte mein Gewicht nicht damit halten. verbrenne schon im Ruhestand mehr als normal (genetische Veranlagung), hab zudem einen körperlich sehr sehr anstrengenden Beruf. kann es mir einfach nicht leisten, das Risiko einzugehen außerdem wachsen gerade alle haare wieder nach, also bloß nichts verändern

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Elouisa](#) on Wed, 17 Jul 2013 23:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej Milli,

ich finde Deine Idee gut! Man sagt vom Fasten ja auch, dass es ein Reboot für den Körper ist. Ich habe es vor wenigen Jahren mal probiert, aber damals habe ich noch geraucht (auch während des Fastens), das war natürlich blöd und konnte so ja gar nichts bringen.

Es freut mich sehr, dass Du mit den Kohlwickeln so erfolgreich warst! Ich hab selbst ziemlich lange gewickelt und habe dadurch am Hinterkopf sehr viele Haare bekommen. Leider ist vorne nach wie vor große Dürre zu verzeichnen. Es stagniert jetzt auch seit Monaten. Wenigstens fallen die wiedergewonnenen Haare nicht aus, wenigstens etwas. Eventuell werde ich den Kohl irgendwann wieder aufnehmen. Im Moment bin ich aber auch nach wie vor auch noch an der Magen-Darm-Sache dran. Was Granga in den letzten Monaten gepostet hat, war sehr interessant. Ich bin einigermaßen schlank, habe aber fast immer eine Riesenwampe dranhängen. Es muss eine Unverträglichkeit vorhanden sein. Im Moment lasse ich Weizen weg und Zucker wo es geht und beobachte.

Ich plane das Intensivprogramm nach Dr. Rau zu machen. Ich bin per Zufall auf ein Buch von ihm gestoßen, er ist (war?) medizinischer Leiter einer Klinik in der Schweiz. Das Programm ist, denke ich, nicht so weit entfernt vom Suppenfasten und beinhaltet eine Leberreinigung. Schaden tut es bestimmt nicht.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Irena](#) on Thu, 18 Jul 2013 05:48:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr,

als bei mir die AU ausgebrochen ist (12/2010) hatte ich Übergewicht (BMI 30). Zu dem Zeitpunkt habe ich es auch nicht geschafft abzunehmen. Ich wurde dann zur Reha geschickt und habe 15kg abgenommen. Ein bißchen ist wieder drauf, mein BMI liegt bei 24 und damit bin ich normal, aber nicht dünn. Soviel zur Theorie.

Die Krautwickel haben leider gar nicht geholfen. Jetzt bin ich auf eine Mikrobiologin gestoßen. Die meinte, dass ich die Haare nie wieder bekomme, aber ich weitere Autoimmunerkrankungen bekommen werde und daher abklären sollte, welche Mineralien mein Darm nicht aufnimmt. Dazu möchte sie eine Vollblutmineralanalyse, Kryptopyrrol, Citrullin und eine Darmanalyse machen. Bin gespannt was diesmal rauskommt. Dann könnte ich mir auch Heilfasten vorstellen. Aber das wird wohl noch bis zum Herbst dauern.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [werner 127](#) on Thu, 18 Jul 2013 09:27:53 GMT

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

Hi Irena,

alternative Methoden haben sicher ihre Berechtigung und es gibt interessante Ansätze. Deine Mikrobiologin ist aber entweder gnadenlos inkompetent oder völlig verantwortungslos. Wahrscheinlich sogar beides. Ja, es stimmt, je weniger Haare desto schlechter die Heilungschancen. Aber nie wieder? Totaler Bullshit. Wir hatten echt schon alles hier. Haare ganz weg, ganz wieder da, wieder weg etc. Und ja, es gibt einige Fälle, bei denen sich AI's paaren. Aber soweit ich das überblicken kann haben die meisten hier "nur" mit der AA zu tun. Dir zu prognostizieren, dass Du jetzt zum AI-Zombie mutieren wirst ist völlig deplazierte Angstmacherei und fördert genau die Gedanken, die einen so fertig machen. Da möchte ich Deiner "Ärztin" gerne den weisen Spruch eines Fußballmanagers an die Hand geben: "Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Fresse halten!"

Ich hab nicht das Gefühl, dass die Dich und Deine Krankheit anschaut und dann ne Therapie entwirft, sondern die hat ne Theorie gelernt und stülpt sie über Deine Krankheit. Investier das Geld lieber in nen schönen Urlaub, ne Aryurveda- oder sonstige Kur, da hast Du mehr davon. Oder such Dir jemanden, der wenigstens schon mal mit irgendwas Erfolg hatte (wie z.B. der mit der Hormontherapie, der hat schon dreien geholfen). Oder probier was von den neueren Medikamenten wie Fundaderm oder der topischen Vitamin-D-Behandlung. Da wissen wir zwar auch noch nicht viel drüber, aber wenigstens liegen da Studien zugrunde. Aber vor allem, lass Dir keinen Quatsch einreden.

Sorry für diese Heftigkeit, aber bei solchen Aussagen krieg ich echt Gefrierbrand im fortgeschrittenen Stadium. Hatte übrigens auch ordentlich Übergewicht als es bei mir los ging.

LG

Werner

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Irena](#) on Tue, 23 Jul 2013 05:52:30 GMT

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

Hallo Werner,

auf Äußerungen von Ärzten gebe ich z.Z. wenig. Man hat mir im letzten Dezember an der Uniklinik gesagt, ich sei untherapiebar. Nur weil DCP nicht wirkt. Und ich weiß, dass meine Oma nach 8 Jahren Glatze all ihre Haare wieder bekommen hat und sie sind auch nicht mehr ausgefallen bis zur Chemo 17 Jahre später. Und das ganz ohne Therapie. Aber das glaubt kein Arzt.

Was ich eigentlich interessant finde ist, wenn der Körper irgendetwas nicht aufnimmt, zB Zink, dann ja wahrscheinlich auch nicht, wenn man es in Tablettenform oder Saft zu sich nimmt. Was macht man dann und könnte es an so etwas liegen?

Im Übrigen habe ich etwas zeitlich mit AA eine 2 Autoimmunerkrankung bekommen: Vertiligo (Weißfelcken). Ist genausowenig erforscht und nervt im Sommer total, da ich bei dem Wetter nur mit Handschuhen Fahrrad fahren kann.

Gruß Irena

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 23 Jul 2013 20:44:04 GMT

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

Hallo Irena,

ist den dein Zinkspiegel durch eine Blutuntersuchung genau gemessen worden?

Ich denke eher , daß das vorhandene Zink nicht ausreicht und durch Tabletten erhöht wird; d.h. aber nicht , daß dein Körper gar kein Zink aufnimmt.

Ich selber hatte einen Zinkmangel, wurde gemessen und durch die regelmäßige Einnahme von Cefazink (erst 20, dann 10 mg, rezeptfrei) erreichte der Zinkspiegel ein normales Level. Außerdem habe ich gelesen, daß z.Bp. Kaffee und Colagetränke sehr viel Zink verbrauchen - hat bei mir zugetroffen. Den Colakonsum habe ich gestrichen; gibts nur noch ausnahmsweise und weniger Kaffee.

Bitte aber nicht unbedenklich Zinktabletten einnehmen, da ein erhöhter Zinkspiegel umgekehrt zu Zinkvergiftungen führen kann: also den Arzt fragen und Blutbild erstellen lassen. Viel Erfolg wünsche ich dir von ganzem Herzen!!!!

Bei Diäten bin ich vorsichtig: diese stellen immer eine Belastung und eine Stresssituation für den Körper dar; also auch hier den Arzt fragen.

Ich bin der Meinung, daß gerade bei AA der Körper die beste Nahrungsmittelversorgung benötigt, also alle Mineralstoffe, Vitamine , ungesättigte Fettsäuren (werden auch im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankung diskutiert!!!!) täglich frisches Gemüse, wenig Weißzucker und wenig Transfette (meine Philosophie, wer damit was anfangen kann). Hier sollte man aber Zeit und Geduld haben und die Ernährung -für alle Zeiten!!- und grundsätzlich umstellen).

Die ungesunde Ernährung in den Industrieländern wird öfters in Zusammenhang mit Autoimmunerkr. gebracht und als ein Mit-Auslöser betrachtet.

Wer zusätzlich noch Stress hat, sollte bedenken, daß Cortisol auch noch den

Nährstoffhaushalt im Körper durcheinanderbringt.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Thu, 25 Jul 2013 19:01:53 GMT

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

Ich gehe nochmal zurück zu meinem Argument:

Beim Suppenfasten bekommst du deine Nährstoffe.

Und wichtig ist auch noch, der Sport reduziert Stress, und man macht viele Sachen, die seehr entspannend für den Körper sind.

Zu dem ist das Suppenfasten Basisch.

Kohlsaft wirkt (laut jemanden aus dem Forum hier) nur, wenn der Körper übersäuert ist.

Ein Basisches Fasten ist daher keine Schlechte Idee.

Zu dem spühlt Fasten Gifte aus dem Körper.

Alles Sachen, die Haarausfall auslösen können.

Also wie gesagt ich versuchs und würde mich freuen wenn jemand mitmachen würde

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [werner 127](#) on Sat, 27 Jul 2013 11:35:46 GMT

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

@irena

erst mal mein aufrichtiges mitgefühl für deine doppelbelastung. das ist echt zum k...

von darmgeschichten hab ich keine ahnung, kann mir aber schwer vorstellen, das der kein zink aufnehmen soll. da glaub ich eher an probleme weiter hinten in der verarbeitungskette, aber wie gesagt, keine ahnung!

ansonsten kann ich mich nur immerwenigerhaare anschließen. sich selbst aktiv mit ernährung und (mein steckenpferd) heilkräutern/salben etc. auseinander setzen. da entsteht ein prozeß, bei dem man auf sachen stößt, über die man eh schon mal nachgedacht hat oder hätte sollen. ich kann dir nicht sagen ob oder was mir von all den dingen geholfen hat, aber es ist ein gesunder prozeß in gang gekommen und mir geht's gesamtgesundheitlich einfach besser. und genau wie iw h hab ich auch äußerliche anwendungen und mehr sport gemacht und entspannungsübungen etc. einfach alles, was halt in meinem einflußbereich liegt. bei rheuma gedankliche anleihen zu machen ist glaub ich auch nicht verkehrt (hat jemand schon mal ein antirheumatikum probiert?)und ich hab's schon öfter geschrieben, da entsteht mit oder ohne haare ein mehrwert. und mit ein bißchen glück macht's vielleicht an der richtigen stelle klick.

so doppelgeschichten sind natürlich besonders schwierig (hast du hashimoto mal checken lassen?). da würde ich auch versuchen alle möglich körperlich ursachen auszuschließen, auch wenn's nervt...

alles gute!
werner

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Immermehrhaare](#) on Mon, 29 Jul 2013 13:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Milly,
wenn du diese Diät machst, bist du vielleicht so nett, und berichtest hier nachhaltig für die anderen über deinen Erfolg oder Misserfolg, das wäre super?
Wir sind ja hier um uns gegenseitig zu helfen.
Wenn ich so überzeugt wäre wie du, würde ich starten und loslegen, auch ohne andere Teilnehmer, die du hier schwer findest.
Namen kommen und gehen hier, und die wenigsten geben ein nachhaltiges Feedback od eine Rückmeldung über ihre Therapieversuche.
Wir sind doch demjenigen dankbar, der schreibt, es hat leider nicht geklappt, und umgekehrt wenn doch: her damit!!
Was du von unseren Tips mitnimmst, ist deine Entscheidung.
Bei mir wachsen Sie im moment wie Unkraut, und ich kann dir nur nahelegen, dir meine Geschichte vlt. einmal durchzulesen.
Ich selber halte viel von Heilmedizin; aber es stört mich, wenn bei jeder Erkrankung die Säure-Basen-Diät aus der Schublade geholt wird; mal eben für viel Geld.
Bei unserem Krankheitsbild bekommt man easy eine Psychotherapie und wenn ich dich richtig verstanden habe, trägst du ja einige Ängste wegen weiterer Folgeerkrankungen in dir, und alleine diese Ängste stauen sich wo auch immer in deinem Körper und stören die Feinmotorik und den Energiefluß. Alles wird gut!!

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Milly](#) on Mon, 29 Jul 2013 16:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werds euch berichten
Aber das Ding ist, meine AA ist momentan fast vollständig rum, also keine Ahnung ob es euch hilft, wenn ich sage, dass mir die Haare verstärkt nachgewachsen sind.

Heute bemerkte ich Haare auf den Beinen D:
Und ich hab mehr wimpern bekommen und meine Finger sind auch beharrt. Alles noch weiß und sehr zierlich, aber was da ist, ist da.
Bin gespannt, ob ich arm behaarung bekomme.

Ich will meine Beinhaare wieder loswerden , wieso kann der Teil nicht bleiben?
Ist euch bewusst, wenn man AA gezielt einsetzen könnte (also namentlich an den Beinen),
könnte man ein Vermögen damit machen?!

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Wed, 14 Aug 2013 17:19:53 GMT

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

Wie versprochen werde ich euch jeden tag ein bisschen updaten

Soo
Tag 1

Heute war der erste Abbautag .
Essen und Aktivitäten:

Heute morgen gab es 2 Scheiben Vollkornbrot mit Honig, mittags Reis mit osmanischer Tomatensauce, nachmittags Leberwickel, Fahrrad fahren und einen köstlichen Saft und abends eine Minestrone mit Brot.

Gefühl:
Gemischt.

Ich bin überrascht, dass ich mich so dazu satt fühle, obwohl ich nur in etwa 1200 kcal gegessen habe.

Ich bin von dem überrascht, dass ich heute keinen Bedarf nach Zucker hatte, normal lebe ich von nichts anderem (der Honig zählt nicht ;D)

Ich bin etwas nervös, weil man angeblich während der Fastenzeit stinkt :/ dass will ich halt nicht.

Ansonsten kann ich nicht allzu viel sagen. Bis jetzt hab ich nur etwas Bauchweh, aber keine großen Veränderungen

Lg und morgen gibt es mehr.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Thu, 15 Aug 2013 19:51:19 GMT

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

2 Tag

Essen:

Wie gestern nur mehr Gemüse, heute ist mir aufgefallen, dass ich auf Salz verzichten hätte sollen . Naja ab morgen

Befinden:

Heute morgen gings meinem Magen nicht so gut. Danach bekam ich dann Hunger, dann wurde mir schlecht, dann hab ich wieder was gegessen und dann gings wieder.

Jetzt hab ich Kopfschmerzen

Naja noch 1 Stunde sport, dann gehts schlafen

Ig Milly

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Nicci](#) on Fri, 16 Aug 2013 14:47:02 GMT

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

Hallo Milli,

In einem anderem thread habe ich schon beschrieben, dass ich auch eine Entgiftung mache. Meine Heilpraktikerin hat mir allerdings von Heilfasten abgeraten statt dessen nehme ich jetzt ein Pulver welches ähnlich wirkt! Ich soll mich bewegen und ich stinke und wie kann mich selber nicht riechen dazu Bade ich alle zwei Tage in Natron. Erst war nix aber beim dritten und vierten Tag bekam ich den Dreckrand fast gar nicht mehr vom Badewannenrand Unglaublich! Hoffe Du hält's durch! Drück dir die Daumen! Lg Nicci

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Fri, 23 Aug 2013 09:51:47 GMT

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

So kurze Zusammenfassung:

Positiv:

- > Hungermäßig ließ es sich gut aushalten.
- > Ich hab nicht wie alle anderen mirs vorher gesagt haben gestunken.
- > Meine Nägel sind in der Zeit wie verrückt gewachsen (musste sie 2 mal schneiden)
- > Meine Haare (und das gesicht) waren weniger fettig. (3 Tage ohne Waschen war kein Problem)
- > Hab viel Sport gemacht .
- > Man macht sich Gedanken übers essen und kommt mit allen Möglichen Gemüsesorten in Verbindung .
(ein paar meiner neuen Lieblinge sind jetzt Sellerie (unglaublich lecker im Saft),
Trockenfrüchte, Hafer)
- > Man nimmt am Tag 500g ab.

Negativ:

- > Blutdruck war absolut im Keller. (Ganz zum Schluss wars auf 68 zu 48. Wenn es an dem Tag nicht eh schon der letzte Tag gewesen wäre, hätte ich spätestens da aufgehört.)
 - > Ich war sehr müde die ganze Zeit und hab in den letzten zwei Nächten dann jeweils 11 Stunden geschlafen.
 - > Das Sozialleben leidet darunter.
-
-

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Immermehrhaare](#) on Mon, 09 Sep 2013 20:13:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und tut sich was: schon ein Haar in der Suppe gefunden?

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Milly](#) on Fri, 13 Sep 2013 07:34:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, danach gings mir besser.

Ich war fitter (blöde lernphase nimmt das gerade weg, aber nach dem lernen gehts wieder los)

Meine Ernährung hat sich zu 100% verbessert.

Bis auf kaffee (und hin und wieder ein Stück seelen schokolade), esse ich nichts ungesundes.

Anstelle von Pizza zum abendessen gibt es jetzt vollkorn reis mit gemüse. .

Wie gesagt, bei mir würde man es weniger merken, wenn die Haare schneller nachkommen würden. Hab ja schon fast wieder vollständiges haar

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [Jenni](#) on Mon, 30 Sep 2013 11:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe bereits einmal den Versuch gestartet zu Fasten. Nach zwei Tagen komplett ohne Essen, muss ich am dritten Tag morgens etwas essen, da mein Kreislauf total im Eimer war, und auch ein Löffel Honig nichts gebracht hat.

Mein Fehler war damals, dass ich von heute auf morgen angefangen habe zu Fasten. Ohne die Tage davor meinen Körper durch geringere Nahrungsaufnahme vorzubereiten.

Nächste Woche Montag werde ich wieder mit dem Fasten beginnen.

Meine Motivation: Ich habe durch meine DCP Behandlung alle Haare zurück bekommen. 2,5 Monate war ich "komplett" auf dem Kopf, und jetzt fallen sie wieder aus. Ich möchte Versuchen den aktuellen Schub durch Heilfasten zu stoppen.

Vielleicht hat jemand interesse sich auszutauschen.

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [sommersprosse](#) on Sat, 07 Mar 2015 09:10:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schade dass es hierzu keine Neuigkeiten mehr gibt!
Hat das mit dem Heilfasten denn keiner mehr versucht?
Gestern war eine Doku in ARTE - ich habs leider nicht gesehen - mein Mann und er sagte es hilft für unzählige Krankheiten..

Subject: Aw: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?
Posted by [burberry](#) on Thu, 21 May 2015 13:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der thread ist ja schon eine weile her aaaaaaaaaaaaaaber ich wollte mich einbringen

ich habe eine weile einen tag gegessen und dann wieder nicht an dem Nicht esser Tag habe ich jedoch Grün Blatt Smoothies zu mir genommen - positver Effekt der Körper nimmt nur das ab was er an Schlaken in sich hat !
ich habe dann bemerkt, dass es mit meinem Haarwachstum positiv voran geht
jetzt habe ich es eine weile bewusst abgebrochen und mich wie früher ernährt - Haare fallen zwar nicht aus aber das nachwachsen dauert viel länger!

also werde ich jetzt wieder mit meinem Programm starten und wenn ich postive erfahrungen mache werde ich sie euch wissen lassen !

Ps.: ich arbeite auch nebenher energetisch sehr sehr viel an mir
