
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

Subject: Aw: mein unperfekter Lösungsweg
Posted by [Patagonia1899](#) on Sun, 24 Aug 2014 11:40:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tönt ganz gut, wobei es sich auch nach extrem viel Aufwand anhört das alles zu machen!

Ich ernähre mich seit 2 Wochen auch vegetarisch und habe seit 1 Jahr keinen Alkohol mehr getrunken (Nicht wegen der Alopezie, sondern aus Überzeugung), somit hoffe ich nach diesem Bericht auch auf eventuelle langfristige Verbesserungen. Wobei ich nach wie vor überzeugt bin, dass Stress die Hauptursache für AA ist!

Subject: Aw: mein unperfekter Lösungsweg
Posted by [emilia](#) on Mon, 25 Aug 2014 11:49:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Patagonia, beim Aufwand stimme ich dir wirklich zu, vielleicht war die Tatsache, dass es mir doppelt ans Fell ging (Wortspiel?) ausschlaggebend, diese Kombi zu wählen.

Auch bei mir waren die grimmigen AA Episoden immer mit Streß verbunden. Streß bringt den Körper meist in eine saure Stoffwechsellage und behindert dadurch den interzellulären Elektrolyttransfer, der für die normale Gewebefunktion notwendig ist.

Ich habe absichtlich 6 Monate gewartet, nachdem die ersten Haare gewachsen sind, bevor ich hier geschrieben habe, um einen längeren Beobachtungszeitraum zu haben.

Da viele einzelne Therapieversuche bei mir nicht funktioniert haben, denke ich, dass die Stärke der Methode in ihrer Kombination liegt.

Tatsächlich ist es sicher eine unbegrenzte Lebensstiländerung, die man auf sich nehmen möchte oder auch nicht. Als Nebenbefund ist übrigens meine Katzenallergie verschwunden.

Viel Geduld und Kopf hoch, du bist sicher auf einem guten Weg emilia

PS Chlorella Algen und grüne Smoothies hab ich auch noch im Programm, auch auf die Gefahr hin, als veggiefreak zu enden...

Subject: Aw: mein unperfekter Lösungsweg
Posted by [MyMo74](#) on Mon, 01 Sep 2014 17:34:15 GMT

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

Hallo Emilia!

Verrätst du mir, woher du Deine Perücken beziehst? Bin immer noch auf der Suche nach dem perfekten Modell.....momentan trage ich kurze Kunsthaarperücken von Ellen Wille, die auch recht chic sind, aber ich sehne mich mal wieder nach langen Haaren und v.a. nach Echthaar...

Dein "unperfekter Lösungsweg" gefällt mir! Einige Dinge davon mache ich auch, allerdings ist vieles auch schwer umzusetzen für mich als alleinerziehende Mama mit jeder Menge Stress

Würde mich sehr über eine Antwort von dir freuen.

Liebe Grüße!

Subject: Aw: mein unperfekter Lösungsweg
Posted by [emilia](#) on Mon, 01 Sep 2014 19:04:25 GMT

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

Hallo MyMo!

Ich kaufe online bei Haarmoden 2000, der Händler ist sehr nett und hilfsbereit. Ich trage derzeit Kunsthaar von Gisela Mayer, das Modell heisst Vicky und die Farbe ist am Ansatz dunkler (rooted). Meine Farbe ist 23/26+12, das ist blond gestrahnt und sehr pflegeleicht, da mein weiß-grau-brünetter Nachwuchs drunter gar nicht auffällt. Hatte auch schon Bernstein rootet, das ist etwas dunkler. Echthaar hab ich aus Pflegegründen noch nie versucht, bin aber auch am überlegen, falls mein Wuchstempo wieder nachlassen sollte. Ellen Wille hatte ich auch schon, kann mich aber an das Modell nicht mehr erinnern.

Als langgediente Mama kann ich, was den Stress angeht, weniger Perfektion empfehlen, ist mir auch nicht immer gelungen, wäre rückblickend hilfreich gewesen...

Wenn du einiges bereits umgesetzt, finde ich das schon einen wunderbaren Anfang, vielleicht motiviert dich meine Geschichte, noch einige Puzzlesteine hinzuzufügen! Ich wünsch dir ganz viele neue Haare!

Alles Liebe emilia

Subject: Aw: mein unperfekter Lösungsweg
Posted by [MyMo74](#) on Mon, 08 Sep 2014 11:33:56 GMT

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

Hey Emilia!

Danke für deine Info!

Liebe Grüße!
