
Subject: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Mon, 29 Dec 2014 12:36:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an Alle,

ich habe ein Buch zu unserem Thema bekommen und will Euch davon berichten: "Dr. Susan Blum: Autoimmunerkrankungen"

Die Autorin, Ärztin, litt selbst unter Hashimoto und konnte die Erkrankung wohl stoppen. Sie baut Ihre Empfehlungen auf vier Säulen auf: Ernährung/ Nahrung als Medizin, Stressreduktion, gesunder Darm, gesunde Leber. Ich bin bisher erst im beim Ernährungs-Thema angelangt, viel bekanntes Wissen - und trotzdem für mich etwas fundierter als sonst und - wichtig - trotzdem gut lesbar.

Sie vertreibt in dem Zentrum, das sie gegründet hat auch Zeug - Nahrungsmittelergänzung etc. das macht mich dann immer etwas skeptisch...aber finde das Buch ist trotzdem sehr lesenswert. Der Ansatz, funktionell zu schauen, warum das Immunsystem überreagiert, statt nur Symptome zu bekämpfen/ das Immunsystem zu blockieren/ zu unterdrücken macht m.Erachtens viel Sinn. Habe Einiges besser verstanden. Keine Ahnung, ob man auch AA damit stoppen kann, aber es sind hier ja auch viele "Hashimotis". Ich zumindest habe abgesehen von der Umsetzbarkeit schon jede Menge gelernt.

Hier eine Leseprobe, die ich dazu im Netz gefunden habe, incl. Inhaltsverzeichnis etc.:

http://www.narayana-verlag.de/homoeopathie/pdf/Autoimmunerkrankungen-erfolgreich-behandeln-Susan-Blum.17974_1.pdf

Vielleicht hat ja der/ die ein oder andere von Euch auch ein paar freie Tage und damit mehr Zeit zum Lesen als sonst?!?

Auch wenn ich selbst schon - bisher wenig erfolgreich - viel mit Ernährung experimentiert habe, hat mir hat das Buch auf jeden Fall wieder etwas Hoffnung und Mut gemacht, dass es Ziele/ Wege/ Ansatzpunkte gibt... und das können wir ja, denke ich, alle brauchen !
Frohe freie Tage und einen guten Rutsch!

Lg,
Hope09

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [emilia](#) on Tue, 30 Dec 2014 19:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hope, vielen Dank für deinen interessanten Tipp, ich hab das Buch bereits bestellt, da es genau meinem derzeit laufenden Selbstversuch entspricht. Seit 1,5 Jahren vegane Ernährung mit hohem Rohkostanteil hat zu deutlichem Neuwuchs geführt. In Wochen, wo ich etwas mehr Zucker oder Gluten konsumiert habe, war mehr Juckreiz und weniger Haarwuchs zu verzeichnen. Dies entspricht auch der Erfahrung von Patienten mit Autoimmunerkrankungen, dass offensichtlich eine latente Glutenunverträglichkeit den Darm und somit unser

immunkompetentes Organ mit kleinen permanenten Entzündungen irritiert und somit eine fehlgesteuerte Immunreaktion gegen eigene Zellen startet.
Ich jedenfalls nehms zum Anlass, mal 3 Monate glutenfrei zu werden und berichte dann!
Fröhlichen Rutsch emilia

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Wed, 31 Dec 2014 11:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej Emilia,
das freut mich !
Bin gespannt, wie Du es findest. Ist streckenweise schon etwas amerikanisch. Aber es steckt viel Wissen und m.Erachtens auch Wahrheit drin. Ich glaube, es ist wichtig, an den verschiedenen Fronten zu arbeiten. Ernährung alleine z.B., reicht glaube ich nicht. Ich habe z.B. letztes Jahr tatsächlich mal ein paar Monate nur Rohkost gegessen (also auch gar kein Gluten). Ausser, dass ich mich super dabei gefühlt habe, hat das aber nichts wesentlich verändert (also im Bezug auf Haare).
Spiele immer mal wieder mit dem Gedanken, das nochmal zu machen, weil ich mich so gut/ leicht gefühlt habe. Ist allerdings ja nicht so wahnsinnig gesellschaftsfähig . Und in kalten Ländern, wie unserem...die Frage, wie sinnvoll das ist. Ayurveda sagt ja z.B. ´was ganz anderes, gibt so viele Theorien. Ich gehe mittlerweile da primär nach dem Gefühl bzw. womit ich mich gut fühle. Vielleicht mache ich im Sommer mal wieder Rohkost, ganz vegan fände ich auch mal spannend. Habe ich bisher aber, ausser in meiner Rohkost-Zeit, nicht geschafft. Gibt ja immer so Anlässe, wie Weihnachten/ Silverster/ Geburtstage etc, wo das echt schwer ist. Jetzt habe ich auch erst mal die Umstellung/ das Austesten, wie sie das in dem Buch vorschlägt, vor. Mal generell achtsamer sein, was ich persönlich vertrage und was nicht.

Auf mehr Achtsamkeit im neuen Jahr - und viiiiiel Gesundheit! Toi, toi, toi!
Frohes Feiern und guten Rutsch!
Lg,
Hope09

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Wed, 31 Dec 2014 11:59:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P.s. Cool, dass Du solche Erfolge verzeichnen kannst!
Bzw. Deinen Körper bzgl. den Reaktionen auf Gluten und Zucker so genau beobachten konntest. Das spricht ja dafür, dass bei Dir da Zusammenhänge vorliegen. Ich würde sagen: Dranbleiben!

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [emilia](#) on Wed, 31 Dec 2014 14:46:54 GMT

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

Hej Hope, tja mit 35 Jahren AA Erfahrung hat man einiges durch. Vielleicht hast du schon die Seite von Molly Vasquez auf YouTube gesehen, sie ist da ernährungsmäßig in einer ähnlichen Ecke wie wir und hat ihre Haare wieder bekommen. Bezüglich ganz Rohkost bin ich komplett bei dir, das kann ich mir auch aus genannten Gründen nicht vorstellen! Also Kopf hoch, Haare raus, Yoga weiter etc... glg emilia

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Wed, 31 Dec 2014 15:24:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee, kannte ich noch nicht, danke
Toi, toi, toi!

Lg,
Hope09

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [emilia](#) on Tue, 05 May 2015 20:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hope, wollte nur mal nachfragen, ob du mit der Umsetzung des Buches von Susan Blum begonnen hast und ob du schon eine Veränderung bemerken konntest? Ich habe viel weißen Nachwuchs, sehr flauschig, jedoch die kräftig pigmentierten Haare lassen auf sich warten. Zur Unterstützung hab ich mir einige Aloe Pflanzen besorgt, deren Gel ich abends nach kräftigem Bürsten mit Naturhaarbürste auftrage.
Es ist geruchlos, fettet nicht und macht nicht schlaflos, wie z.B. der ätherische Ölmix mit Rosmarinöl.
Liebste Grüße an Euch alle emilia

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Sat, 09 May 2015 12:06:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

tja, obwohl ich so angetan war von dem Buch - ist dann die Umsetzung über Weihnachten, Silvester etc. und im Alltag doch wieder untergegangen...Glutenfrei essen, habe gerade keine Lust auf den Aufwand
Entsprechend tut sich auch nichts...

Plane gerade eine Untersuchung meiner Darmflora...mal gespannt, was da rauskommt!
Toi, toi, toi für den flauschigen Flaum !

Lg und schönes WE,
Hope

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [magenta](#) on Sun, 24 May 2015 12:33:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

Ich bin dabei das Buch von S. Blum zu lesen bin etwa zu Dreiviertel durch. Danke für die Empfehlung. Eine gute Freundin ist an Hashimoto erkrankt und hat als Ärztin breit zu Autoimmunerkrankungen recherchiert. Bei Hashimoto ist der Zusammenhang von Gluten im Blut und Krankheitsverlauf gut dokumentiert und so hatte sie konsequent auf glutenfreie Ernährung umgestellt. Ich fragte dann meinen Arzt, ob sich das auf alle Autoimmunerkrankungen übertragen lässt und er meinte: selbstverständlich, dieser Zusammenhang wäre unter vielen Ärzten anerkannt.

Die Empfehlungen von S. Blum gehen aber weit über glutunfreie Ernährung hinaus und sind durchaus interessant. Zumal eine Autoimmunkrankheit selten alleine kommt und AA vergleichsweise eine harmlose Version einer orientierungsloser T-Zellentruppe ist. Ich bin nach Lektüre ziemlich überzeugt und setzte jetzt erstmal auf glutenfrei. Autoimmunerkrankungen sind sehr schwer in den Griff zu kriegen und das wenige, was ich selbst tun kann mach ich dann auch.

Ich würde jedem/r AA-Betroffenen raten eine breite Blutanalyse durchzuführen. Bei mir fand man eine Nebennierenschöpfung (oft Ursache von Autoimmunerkrankungen) und eine mittelschwere Mitochondriopathie. Das erstere bin ich inzwischen los, das zweite hat sich verbessert. Und so wachsen mir im fünften Jahr AU wieder Flaum, Augenbrauen kommen zurück und die Wimpern sind netterweise schon früher wieder gewachsen.

Meiner Meinung nach lohnt es sich, etwas Ursachenforschung zu betreiben.

Ich wünsche euch tolle Pfingsttage!

Magenta

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [emilia](#) on Mon, 25 May 2015 15:54:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Magenta, das ist ja interessant, hast du diese Mitochondrientherapie nach dem Konzept von Dr. Budlinsky durchgeführt? Auch mit Citrullin Untersuchung im Harn und Markern für

oxidativen Stress? Und nimmst du Nahrungsergänzungsmittel? Lieben Dank für deine Antwort emilia

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [magenta](#) on Mon, 25 May 2015 18:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Emilia

Meine Laborberichte übersteigen mein biochemisches Fachwissen bei weitem. Ich lese da so so Kürzel wie LDH, M3-irgendwas und LSA irgendwo. Dann steht Mitochondriopathie und laut Orthomolekularspezialist eine mittelschwere. Ja, ich kriege jeden Monat Infusionen mit allerlei VB's und vielem mehr, allerdings muss ich täglich zusätzlich substituieren (Q10, Eisen, Mg). Mir geht es seither viel, viel besser. Dr. Bodo Kulinski kenne ich, meinst du den? Seine Thesen und Ernährungsempfehlungen habe ich auch studiert. Ein paar Sachen überschneiden sich mit S.Blum, andere nicht. Beispielsweise wird vor einer veganen Ernährung gewarnt. Hast du auch eine Mitochondriopathie? Primär oder sekundär? Es scheint irgendwie logisch, das bei oxidativem Stress Autoimmunreaktionen ein leichtes Spiel haben.

Lieben Gruss

Magenta

Subject: Aw: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [emilia](#) on Tue, 26 May 2015 17:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Magenta, ja genau den meine ich, sorry, hab schusselig geschrieben. Bin derzeit erst am Anfang dieser Diagnostik der Mitochondriopathie, es war nicht ganz leicht, einen firmen Orthomolekularmediziner zu finden. Jetzt warte ich erstmal auf meine Laborwerte und das nachfolgende Beratungsgespräch. Vit B 12 und B Komplex nehme ich wegen veganer, glutenfreier Ernährung schon länger, auch Q10 flüssig, Vit D, Selen. Insgesamt hat sich mein Haarkleid deutlich gebessert, ist aber noch weit von einem Normalstatus entfernt. Danke für die schnelle Antwort liebe Grüße emilia
