
Subject: Gedankenansatz

Posted by [Fraggle1](#) on Wed, 05 Sep 2018 20:01:13 GMT

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

Hallo liebe Leidesgenossen,

ich, m, 39, leide zwischenzeitlich seit über 13 Jahren an der Alopecia areata. Schon davor sind mir selbst an den Armen kreisrunde haarlose Stellen aufgefallen. Meine Friseurin fand immer kleine Löcher in 5-Pfennig-Größe hinten am Haaransatz. Also alles kein Grund zur Sorge. Im Winter 2004 ging es dann im Bartbereich weiter. Die Stellen wurden immer mehr. Im April 2005 waren die „Ufo-Landeplätze“, wie ich sie dann nannte, auch oben am Kopf nicht mehr zu übersehen. Im Juni dann die Komplettrasuren, im Winter dann alle Haare weg, nur noch an den Ohren leichter Flaum.

Alopecia totalis.

Zu zahlreichen Ärzten gerannt, dann hieß es, die Psyche ist schuld... aber auch da kein klassischer Trigger-Moment, der alles ins Rollen brachte. Also Eigenbluttherapie, NEMs, Unikliniken besucht mit diversen Anekdoten. Aber es half alles nichts: Es ging darum, sich damit abzufinden.

Nun, im Sommer 2018, war ich wieder in einer Situation, an der ich dachte: Es reicht mir, das muss doch irgendwie heilbar sein. Eine Kollegin erzählte mir von ihrem Sohn, sechs Jahre alt, der mit Hilfe eines Heilpraktikers mit absolutem Verzicht auf alles in Plastik, also als Grund Weichmacher, recht vielversprechende Erfolge erzielte.

Mein Manko seit Jahren war das regelmäßige Trinken von Cola light. Und dann fiel so ein bisschen der Groschen... Aspartam, der böse Süßstoff, vielleicht in Kombi mit den Weichmachern? Aber wird Alopecia areata nicht auch als Fuchskrankheit bezeichnet und gibt es das nicht schon seit Beginn unserer Zeitrechnung?!

Bei einer Heilpraktikerin hatte ich mal eine Geistheilung gemacht. Mein Vater ist 1991 gestorben und sie meinte, er sitzt auf meiner Nebenniere und ich gebe ihn nicht frei, es ist zuviel ungeklärt.

Dies kam mir wieder in den Sinn. Nebenniere. Nebennierenschwäche. Koffein stresst den Körper. Erhöhte Cortisolproduktion. Vielleicht der Grund für alles? Ist es wirklich Stress, aber Stress, den ich durch falsche Ernährung verursache?

Entzug von heute auf morgen. Keine Cola light mehr. Und die Haare wachsen wieder. Es gibt Studien, die Aspartam außerdem mit einer Schädigung der Mitochondrien in Verbindung bringt. Keine Energie in den Zellen. Nächster Ansatz. Rhodiol. Omega 3 und Vitamin C. Zink. Magnesium. Eisen. Und, das wichtigste: Seit Entzug des Süßstoffes Schüssler Salz 5. Kalium. Wird teilweise sogar als das Salz der Nerven direkt mit Alopecia areata in Verbindung gebracht. Als Salbe auf die Augenbrauen als Testareal.

Was ist nun der Grund, dass am ganzen Körper wieder Haare wachsen? Ich weiß es nicht. Ich habe mir für die Mitochondrien nun noch PQQ gekauft. Ubiquinol dazu. Ich sehe wieder Löcher. An den Armen, an den Beinen. Helle Haare, dunkle Haare. Ein kaum mehr für möglich gehaltenes Gefühl. Speziell an den Augenbrauen geht es voran.

Mein größter Erfolg davor war in den letzten Jahren, dass unter den Achseln etwas Haare wuchsen. Zwei drei kleine Streifen am Kopf. Alles nicht der Rede wert. Meine Heilpraktikerin meinte, das ist doch was. Das Lymphsystem arbeitet wieder. Nun gut, aber da stockte es. Hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht? Oder eine Meinung dazu?

Kann es bei allen, aus welchen Gründen auch immer, an einer Schädigung der Zellen liegen? Oder dieser Nebennierenschwäche? Wobei beides nicht so recht kompatibel ist.

Mein nächster Schritt ist nun ein kompletter Zuckerentzug über drei Wochen gewesen. Nun

versuche ich, nicht mehr als 25g am Tag zu mir zu nehmen, die Empfehlung der WHO. Weißmehl verbanne ich auch aus meinem Leben. Wobei, was heißt verbannen, Verbote bringen ja eh nichts. Aber wenn man wirklich richtig darauf achtet, auf die Zuckerwerte und dass auch reichlich Weizenmehl in Roggenbrötchen vom Discounter ist, dann kann man einiges einfach vermeiden.

Liegt es an Entzündungen im Körper, die ihm die Energie nehmen und die Zellen schwächen? Über die eine oder andere Rückmeldung würde ich mich freuen. :p

Subject: Aw: Gedankenansatz
Posted by [Ataraxis](#) on Mon, 10 Sep 2018 22:14:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit 2016 Null zucker / seit Mai 2018 Ketogen und die Haare fallen immer noch aus. Deine Theorie kann stimmen, muss aber nicht. Habe nur eine Augenbraue seit Monaten. Ist nicht cool.

Dass Zucker auf indirektem oder direktem Weg Entzündungsreaktionen im menschlichen Körper verursachen kann, zeichnet sich mittlerweile immer mehr ab. Nun zeigte sich im Tierversuch an Ratten, dass ein ketogener Stoffwechsel bereits vorliegende Entzündungen verringern kann.

Die ketogene Ernährung kann entzündungshemmend wirken. Bei mir wachsen da und hier einzelne Haaren aber nie als Flaum. Aber zuerst am Bart, weil die Barthaare zuerst weg waren.

Schwermetalle können auch als Ursache für Haarausfall kommen. Es gibt noch eine Theorie dass die Arsenvergiftung häufig zu kreisrunden Haarausfall führt.

Ich wünsche dir viel Erfolg

Subject: Aw: Gedankenansatz
Posted by [Fraggle1](#) on Tue, 11 Sep 2018 11:49:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Arnold!

Vielen Dank für die Rückmeldung. Zucker ist denke ich nur ein Verstärker, aber nicht die Ursache. Das wäre dann doch zu einfach.

Ketogen ernähren möchte ich mich nicht unbedingt, dass ist sicherlich total heftig. Was hast du damit für Erfahrungen gemacht?

Arsenvergiftung ist interessant, bei meinen ersten Schritten in der Homöopathie hab ich als Mittel Arsenicum album bekommen.

Dir auch alles Gute für deine Gesundheit und die Haare!