
Subject: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Sun, 17 Dec 2006 11:38:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich wollte nur mal wissen, ob sich schon mal jemand mit Aromatherapie bei AA beschäftigt hat? Im Internet hab ich dazu ne Seite gefunden und probier es jetzt selbst aus! Die Erfolgschance liegt ziemlich hoch!
Hat jemand damit Erfahrungen?

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [tantan1](#) on Sun, 17 Dec 2006 20:37:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo miffy,

die Aromatherapie mache ich schon seit Mai/Juni, allerdings mit Pause im heißen Sommer. Meine Haare wachsen im Moment wieder.
Dazu muss ich noch sagen: Anfang 2006 fing die AA bei mir mit einer kahlen Stelle am Hinterkopf an, innerhalb von ein paar Wochen hatte ich so gut wie keine Haare mehr auf dem Kopf. Das ging ungefähr bis zum Sommer. Von der Aromatherapie hab ich auch im Internet gelesen und sie sofort angefangen. Als ich ein paar Wochen später in der Uni war, wurde mir die Aromatherapie als mögliche Therapie vorgeschlagen (nachdem ich sie aber schon begonnen hatte). Seit August/September wachsen meine Haare langsam wieder. Ich hab nur noch an der Stirn, den Seiten und am Hinterkopf kahle Stellen (bin wohl der Ophiasis-Typ).
Ich glaube schon, dass das Haarwachstum mit der Aromatherapie zusammenhängt. Zusätzlich nehme ich Zink (2x25mg/tgl.).
Ich wünsche dir viel Erfolg mit der Aromatherapie.

LG Tanja

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Mon, 18 Dec 2006 18:55:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tanja!

Na, ich hab AA seit Mai 2003! Zuerst hab ich Creams zur äußerlichen Anwendung gehabt. Und dann war ich Charite und hab mit ner DCP Therapie angefangen. Aber irgendwie hat das nie viel gebracht, weil die Haare an manchen Stellen nachgewachsen sind und an anderen wieder ausgefallen!

Mit der Aromatherapie hab ich am Freitag angefangen. Und ich muss sagen, dass mir seitdem viel weniger Haare ausgehen! Das ist bestimmt kein Zufall!

Ich nehme zusätzlich noch Zink und H-Biotin.

Ich wünsch dir weiterhin viel Erfolg!
Lg Line

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Tue, 19 Dec 2006 16:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Melle!

Also, die Öle hab ich aus der Apotheke, zumindestens die etherischen (Rosmarin-, Thymian-, Zedern- und Lavendelöl) und Jojobaöl und Traumkernöl gibts im Reformhaus bzw. in der Drogerie!

Im Internet hab ich ein Rezept dazu gefunden, wo die Mengen angegeben sind und dann misch ich mir das zusammen!

Ich weiß im Moment bloß nicht wie lange man das drauf lassen soll?

Wenn du das auch ausprobieren solltest, wünsch ich dir viel Erfolg!

Lg, Line

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [tantan1](#) on Tue, 19 Dec 2006 20:01:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,

die Zusammensetzung habe ich auch aus dem Internet bzw. hinterher nochmal von meinem Doc an der Uni bekommen. Es war die gleiche Zusammensetzung.

Die Öle sollen ca. 5 Minuten in die Kopfhaut einmassiert werden und dann soll der Kopf so lange wie es geht warm (mit einem Handtuch oder einer Wollmütze) gehalten werden.

Ich massiere sie meistens abends ein und lasse dann den ganzen Abend meine Mütze auf.

Tagsüber habe ich keine Zeit dafür.

Ich wünsche euch viel Erfolg dabei.

LG Tanja

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [tantan1](#) on Tue, 19 Dec 2006 20:03:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal,

was ich noch sagen wollte (hatte ich grad ganz vergessen):

Ich hab mir die Öle aus dem Reformhaus bzw. dem "Spinnrad" geholt. Im "Spinnrad" hab ich die meisten davon bekommen. Das Traubenkernöl soll man auch im Supermarkt bekommen. Ich habe es letztens sogar im Aldi gesehen als Sonderaktion.

LG Tanja

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Mimi](#) on Tue, 19 Dec 2006 21:13:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich mache auch seit Juli 2006 die Aromatherapie. Seither haben sich alle meine Stellen beruhigt. Ich mische die Öle selbst zusammen und trage sie vor dem Zubettgehen auf den Kopf auf. Darüber binde ich dann ein Koftuch. Morgens wasche ich die Haare dann aus. Ist am Anfang etwas lästig, aber ich habe mich mittlerweile dran gewöhnt. Zusätzlich nehme ich Zink, Mineraltabletten und Vitamin-b-Kapseln. Außerdem bestrahle ich meinen Kopf täglich zw. 10 und 15 Minuten mit Rotlicht. Habe mal gelesen, dass es einem AA-Betroffenen geholfen hat. Da ich alles zusammen begonnen habe, kann ich nicht sagen, was davon jetzt genau hilft. Aber es hilft! Und ich hoffe sehr, dass es dabei bleibt!! Ich wünsche Euch allen viel Glück dabei!
LG, Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 20 Dec 2006 10:20:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi,

hat sich der Haarausfall "nur" beruhigt oder sind auch Haare nachgewachsen.

Liebe Grüße

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Mimi](#) on Wed, 20 Dec 2006 10:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Haare sind auch dabei nachzuwachsen!! Ich habe nach Beginn der Aromatherapie noch einmal eine kleine runde kahle Stelle am Hinterkopf bekommen. Auch da kommen schon kleine Stoppeln! Ich kann die Aromatherapie nur empfehlen, ich finde es ist in jedem Fall einen Versuch wert!

LG, Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Prinzesschen](#) on Wed, 20 Dec 2006 11:32:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werds auf jeden Fall ausprobieren. Wie lange hast du denn schon AA?

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Wed, 20 Dec 2006 18:45:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen!

Ich muss auch sagen, dass die Aromatherapie total einfach ist! Und super schonend!
Also ich kann das nur jeden empfehlen!
Ich hab seit über 3,5 Jahren AA. Und bisher haben die Therapien alle nichts geholfen! Aber jetzt wird das sicherlich was!

Lg, Line

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Mimi](#) on Wed, 20 Dec 2006 20:00:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe seit etwa 15 Monaten AA. Ich hatte bisher Glück und konnte immer die Stellen mit dem anderen Haar verdecken. Seitdem ich meine Aromatherapie und Bestrahlung mache ist es signifikant besser geworden. Ich hoffe so sehr, dass es so bleibt. Wie lange hast Du denn schon AA?

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Wed, 20 Dec 2006 20:27:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich kann meine Stellen bisher auch ganz gut verstecken! Und seitdem diese Haarbänder Mode geworden sind, geht das sogar noch besser!
Du wirst schon sehen, dass funktioniert so, wie du dir es wünschst!
Ich drück dir auf jeden Fall die Daumen!

Lg, Line

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [aa_max](#) on Thu, 28 Dec 2006 14:09:11 GMT

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

Hallo Tanja,

ich hae auch diesen Kreisrundenhaarausfall. Von Heilpraktiker zum Psychologen und Hautarzt, alles schon mitgemacht. Jetzt habe ich grad die Beiträge zu der Aromatherapie gelesen. Wie kommt man denn an dieses Rezept, bzw. Zusammensetzung ran. Würde es auch gern mal probieren.

LG Max

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [tantan1](#) on Thu, 28 Dec 2006 19:29:35 GMT

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

Hallöchen,

die Internetseite weiß ich nicht mehr. Habe damals Aromatherapie bei Google eingegeben und dann dadurch gestöbert.

Die Zusammensetzung kann ich aber auch hier aufschreiben:

4 Tropfen Thymianöl
6 Tropfen Lavendelöl
6 Tropfen Rosmarinöl
4 Tropfen Zedernholzöl
6 ml Jojobaöl
40 ml Traubenkernöl

Die Öle hab ich mir in einem Behälter gemischt und mische sie mir dann neu, wenn es aufgebraucht ist. Ich brauche immer ein paar Tage bis es aufgebraucht ist, da meine Haare noch ziemlich kurz sind.

Ich wünsche viel Erfolg!!!

LG Tanja

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [aa_max](#) on Thu, 04 Jan 2007 19:08:22 GMT

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

Hallo Tanja,

Danke für die Zusammensetzung.

Jetzt habe ich noch eine Frage: wie mischt Du die zusammen bzw. wie trägst Du sie dann auf. Rauchst Du? Ich habe mal gehört, dass rauchen zusätzlich als Stressor zum Haarausfall beiträgt.

Hat irgendwer hierzu evtl. Erfahrung?

Max

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Mimi](#) on Fri, 05 Jan 2007 14:58:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich habe mir in der Apotheke zwei Spritzen gekauft, eine für 5 ml eine für 10 ml. ich fülle etwas Traubenkerlöl dann in ein kleines Glas und kann durch das Einziehen in die Spritze genau 10ml (x2) abmessen! Ebenso mache ich es mit dem Jojobaöl. Die Aromaöle werden in der Apotheke in kleine Gläschen gefüllt mit einem Deckel zum Tropfen - ist ganz leicht zu dosieren!
Habe vor 2 Tagen festgestellt, dass mir trotz Aromatherapie auf einmal wieder Haare ausfallen. Dabei waren grad alle Stellen weg. Diesmal streifenartig am Haaransatz bei den Ohren...schnief...
Dir viel Erfolg und liebe Grüße! Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [aa_max](#) on Fri, 05 Jan 2007 19:14:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi,
naja eigentlich ist das alles, so glaube ich, auch psychische Geschichten.
Hast Du Streß? Bei mir ist das jedenfalls so. Im Sommer war ich im Urlaub, danach war es eigentlich gut. Zumindest sind keine weiteren Haare ausgefallen, oder nur noch wenige. Kaum war ich wieder zu Hause, da fing es wieder richtig an.
BEziehung sowie Arbeitsstreß, bei mir kommt leider beides zusammen.
Rauchst Du? Ich leider immer noch. Habe aber auch mitbekommen, das dies wohl auch zu beitragen kann.
Habe heute mit der Therapie angefangen. Mal schauen wie es bei mir ankommt.
Wie mischt DU?
Ich habe folgend gemischt:
4 Tropfen Thymianöl
6 Tropfen Lavendelöl
6 Tropfen Rosmarienöl
4 Tropfen Zedernholzöl (reines Zedernöl gabs nicht)
6 ml Jojobaöl
40 ml Traubenkernöl

Bis denn Max

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [tantan1](#) on Fri, 05 Jan 2007 20:30:20 GMT

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

Hällöchen zusammen,

bei mir sind auch teilweise noch Haare ausgefallen, als ich mit der Aromatherapie angefangen hatte. Bis jetzt sind - zum Glück - keine mehr ausgefallen.

Am Rauchen kann es beim mir nicht gelegen haben - ich habe bis heute noch nicht mal eine Zigarette probiert.

Stress könnte wirklich damit zusammen hängen. Aber bei mir waren soviele Faktoren auf einmal, dass ich nicht sagen könnte, daran hat es gelegen. Zum einen war da meine 2. Schwangerschaft, dann Stress in der Familie, Infekte usw. Deshalb kann ich dazu nicht ganz viel sagen.

Nun zu der Mixtur: Ich messe das Jojoba- und Traubenkernöl auch mit einem kleinen Messbecher und tröpfel die restlichen Öle einfach da hinein und rühr sie einmal um. Wenn die Mixtur fertig ist kippe ich mir etwas auf die Hand und massiere es ein.

Seid ihr denn noch fleißig beim einmassieren? Und wie klappt es bei euch?

LG Tanja

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [Mimi](#) on Sat, 06 Jan 2007 10:58:47 GMT

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

Hallo Max und Tanja,

ich rauche seit etwa 7 Jahren nicht mehr, also kann es bei mir zumindest damit nichts zu tun haben... Ich war auch immer der Meinung, dass AA bei mir durch Stress, insbesondere gefühlsstress - weniger die Arbeit, ausgelöst wird. Ich konnte jeden Ausbruch auf ein Ereignis zurückführen, dass fast genau 6 Wochen vorher stattgefunden hat. Verrückt, oder?

Allerdings habe ich diesmal keine Ahnung woher die blöde AA wieder hergekommen ist. Bin jetzt in nem emotionalen tief, aber vor 6 Wochen war alles super! Vielleicht unbewußter emotionaler Stress?? Vielleicht einfach nur Pech? werden wir wohl nie erfahren...

Ich mische von Deiner Dosierung die Hälfte, also:

2 Tropfen Thymianöl

3 Tropfen Lavendelöl

3 Tropfen Rosmarienöl

2 Tropfen Zedernholzöl (reines Zedernöl gabs nicht)

3 ml Jojobaöl

20 ml Traubenkernöl.

Das passt in ein kleines Fläschchen und reicht für eine Woche. dann mische ich wieder neu...

Ich benutze das nun auch weiter, auch wenn wieder Haare ausfallen. Aber wer weiss, vielleicht wäre es ohne Öl noch schlimmer? Weiss man ja nicht. Ich mache das jetzt schon seit Juli! Hat anfangs super angeschlagen - und so hoffe ich, dass es mir auch hilft, dass sich die neuen Streifen-Stellen nicht weiter ausdehnen. Ach, ich hasse diese AA.. Tschuldigung, aber habe grad

echt mal weder ein Gefühlshaartief!

Tanja, wie lange machst Du schon die Aromatherapie? Und wie lange hast Du AA? Und Dir sind seit der Aromatherapie keine Haare mehr ausgefallen??

Liebe Grüße, Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [miffy](#) on Sun, 07 Jan 2007 13:34:27 GMT

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

Hallo ihr 3,

ich verwende genau die gleiche Rezeptur wie Mimi, bloß bei mir reicht das gerade mal 4 Tage! Vielleicht liegt das daran, dass du weniger Stellen hast...

Hat jemand vielleicht einen Tipp, wie man das am besten rausgewaschen kriegt? Dadurch das mir nicht alle Haare ausgefallen sind, klebt das dann immer darin!

Ich wünsch dir Mimi ganz viel Glück! Das wird schon wieder!

Ich mache mir inzwischen um meine Haare keinen Kopf mehr.

Aber dafür sind meine Wimpern und Augenbrauen ausgefallen! Hat jemand vielleicht einen Tipp, was man machen könnte, damit sie schnell wieder wachsen?

Ganz liebe Grüße an euch!

Subject: Re: Aromatherapie bei AA

Posted by [Mimi](#) on Sun, 07 Jan 2007 16:10:52 GMT

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

Hallo Miffi,

ich habe ja auch noch (wieder) viele Haare und kenne das Problem mit dem Auswaschen. Da ich das Öl immer über Nacht einwirken lasse, wasche ich jeden Morgen meine Haare - und zwar mit Head & Shoulders Schuppen Shampoo classic (darf ich das überhaupt schreiben?). Ich habe das Gefühl es saugt mir alles Fett und Öl vom Kopf. Nachteil daran ist, dass meine Kopfhaut etwas trocken ist. Aber durch allabendliches Einölen wird sie ja auch wieder gepflegt...

Bei Deinem Problem mit Wimpern und Augenbrauen kann ich Dir auch nicht helfen. Das ist mir bisher Gott sein Dank noch nicht passiert. Aber ich würde mich vielleicht an Deiner Stelle mir einer Rotlichtlampe täglich 15 Minuten bestrahlen. Einfach auf das Gesicht, Augen dabei zu machen. Man Kann diese Lamden in Drogeriemärkten günstig erhalten. Und bei der Kälte draußen ist es sogar ganz angenehm. Ich verteibe damit immer meine Erkältungen - und seit Juli bestrahle ich auch meinen Kopf von jeder Seite täglich zwischen 10 und 15 Minuten, je nachdem wie viel Zeit ich habe. Meistens telefoniere ich dann dabei ;o)...oder lese.... Ich habe mal gehört, dass es bei einer AA-Betroffenen geholfen hat. Und auf der Packungsbeilage meiner Lampe steht sogar, dass die Bestrahlung damit bei kahlen Stellen im Fell von Tieren helfen soll. Also warum nicht auch bei unserem "Fell"? Außerdem wirkt das Rotlicht ja angeblich entzündungshemmend... Meine Devise lautet bezüglich AA immer, kann ja nicht schaden - also einen Versuch ist es wert!

Vielen Dank auch für Deine guten Wünsche! Ich drücke Dir auch die Daumen!

Lieben Gruß, Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Tue, 09 Jan 2007 16:22:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi!
Dankeschön für den Tipp! Dann werde ich das mal ausprobieren! Schaden kann es ja wirklich nicht! Und telefonieren tu ich jeden Abend!
Ich war heute bei ner Hautärzten und die hat mir leider nicht wirklich Hoffnung gemacht! Aber irgendwann haben die Haare bestimmt auch keine Lust mehr auszufallen
Auf jeden Fall noch mal ganz lieben Dank!
Ganz viele liebe Grüße zurück! Miffy

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [PatrickK](#) on Mon, 10 Aug 2009 04:37:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lange hat es denn bei Euch gedauert, bis sich bei der Aromatherapie ein erster Erfolg (z.B. Stop des Haarausfalls oder erster Haarnachwuchs) gezeigt hat?

Gruß, Patrick

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Mon, 10 Aug 2009 06:41:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Patrick,

also, bei mir wurde das durch die Aromatherapie nur schlimmer, mir sind fast alle Haare ausgefallen, ob das nun damit zusammenhängt, weiß ich nicht, aber ich habe auf jeden Fall damit aufgehört und nach fast 2 Jahren sind bei mir jetzt fast alle Haare wieder da. Freu

Lieben Gruß,
miffy

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [PatrickK](#) on Mon, 10 Aug 2009 16:13:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

miffy schrieb am Mon, 10 August 2009 08:41 Guten Morgen Patrick,

also, bei mir wurde das durch die Aromatherapie nur schlimmer, mir sind fast alle Haare ausgefallen, ob das nun damit zusammenhängt, weiß ich nicht, aber ich habe auf jeden Fall damit aufgehört und nach fast 2 Jahren sind bei mir jetzt fast alle Haare wieder da. Freu

Lieben Gruß,
miffy

Na dann herzlichen Glückwunsch! Ich drück Dir die Daumen, dass es so bleibt. Bei mir sind so ziemlich genau vor einem Jahr fast alle Haare nachgewachsen, im Winter ging es dann leider wieder los und ist bis heute nicht besser geworden. Wenn ich nur wüsste, was bzw. ob ich in der Zeit was anders gemacht habe... ich wüsste jedenfalls nicht was. Hast Du irgendwas gemacht, dass die Haare wieder nachgewachsen sind? Oder sind sie auch einfach so wieder nachgewachsen?

Gruß, Patrick

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [Mimi](#) on Wed, 12 Aug 2009 09:03:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Patrick,

uff, das kann ich gar nicht mehr so genau sagen. Ich weiß nur, dass der Haarausfall davon langsam weniger und "sanfter" wurde. Bis dahin waren meine neuen Stellen immer direkt so groß und sind schnell ausgefallen. Unter der Aromatherapie hat sich das verlangsamt und neue Stellen sind seltener gekommen und haben sich schnell beruhigt.. Ich habe dann irgendwann damit aufgehört, weil es mich genervt hat, das ganze Öl täglich wieder aus dem Resthaar rauszuwaschen. Außerdem bin ich heute der Meinung, es hat meiner Psyche gut getan irgendetwas zu tun - nicht nur abzuwarten. Glaube das Tun selber hat sich positiv auf meine Nerven und damit auf den Verlauf der AA ausgewirkt. Habe AA-Stellen nun seit 2005, habe anfangs viel probiert, jetzt mach ich schon lange nix mehr. Nur auf ne neue Stelle tupfe ich 1x täglich für 3 Wochen meine Kortisontinktur. Habe das Gefühl, es hilft eine abrupte Ausweitung der Stelle zu verhindern. Aber kann auch sein, dass es nur ein Placebo ist, oder es sowieso nicht schlimmer geworden wäre. Weiß man ja bei AA nie genau.

Ich drücke Dir die Daumen.
LG, Mimi

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Wed, 12 Aug 2009 18:50:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Abend, Patrick,

also, ich mach das, was mir gut tut und hab auch ein bisschen meine Ernährung umgestellt.

Achte halt ziemlich viel auf mich, auch wenn das jetzt egoistisch klingt...

Wünsch dir auch viel Glück und drück dir die Daumen, dass die Haare schnell wieder sprießen...

Lg, miffy

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [PatrickK](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:26:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

miffy schrieb am Mit, 12 August 2009 20:50Guten Abend, Patrick,

also, ich mach das, was mir gut tut und hab auch ein bisschen meine Ernährung umgestellt. Achte halt ziemlich viel auf mich, auch wenn das jetzt egoistisch klingt...

Wünsch dir auch viel Glück und drück dir die Daumen, dass die Haare schnell wieder sprießen...

Lg, miffy

Hallo Miffy,

was hast Du denn bei Deiner Ernährung geändert?

Gruß, Patrick

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [gindora](#) on Fri, 14 Aug 2009 14:17:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke auch das die ernährung eine große rolle spielt. viele von uns werden oder wurden von streß (auch unbewußtem streß) überschüttet. gerade in dieser zeit ernährt man sich einfach viel zu ungesund. ich habe auch festgestellt, dass sehr viele in diesem forum raucher sind (ich auch). tja und rauchen begünstigt nicht gerade streß, eher bewirkt es das gegenteil. eigentlich ist es ja die natürlichste und günstigste sache der welt... einfach regelmäßig + gesund essen, viel trinken und natürlich sich dabei immer etwas zeit nehmen. aber leider fällt das auch mir sehr schwer.

hol dir mal ein buch patrick... the secret von Rhonda Byrne

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [angela](#) on Sat, 15 Aug 2009 09:13:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir ging es auch so, dass ich mich (auf der Suche nach der Ursache meiner AA) mit Ernährung beschäftigt habe. Da ich auch Morbus Basedow habe, versuchte ich über längeren Zeitraum auf jodhaltige Nahrungsmittel zu verzichten. Das hat mir zwar gutgetan, ist aber tierisch schwer. Und nun finde ich nicht mal mehr Milch in den Supermärkten. Die ganze Zeit hatte Lidl Milch aus Dänemark, aber das ist nun auch vorbei. Ich kanns echt nicht verstehen, wir bekommen alles mögliche zu kaufen, glutenfrei, lactosefrei...

aber das blöde Jod müssen wir hinnehmen und haben nicht ausreichend Alternativen. Aber inzwischen ist es so, dass ich keine Fertigprodukte (Maggi & Co) mehr kaufe und grundsätzlich das Kleingedruckte auf den Packungen sehr gründlich lese. Manches stelle ich dann ganz schnell wieder zurück. Ich bin Nichtraucher, aber meinen Rotwein lasse ich mir nicht nehmen. Da müsste man mir schon sagen, dass davon die AA kommt - und das will ich doch nicht hoffen

LG
Angela

Subject: Re: Aromatherapie bei AA
Posted by [miffy](#) on Sat, 29 Aug 2009 08:17:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Patrick,

ich habe z.B. herausgefunden, dass mir Milchprodukte und auch Mais nicht gut tun und habe größtenteils auf alle Produkte verzichtet, in denen das drinne war.

Wünsch dir noch ein schönes Wochenende,
liebe Grüße
