

---

Subject: klitzekleine Hilfe

Posted by [ruebe13](#) on Tue, 07 Feb 2006 15:42:56 GMT

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

---

Hallo Ihr Leidensgenossen

eure Seite hat mir sehr geholfen bei meinem problem.. hab gemerkt ich bin nicht alleine - denn so kommt man sich vor wenn man beim hautarzt sitzt - man wird abgespeist als sei das alles pillepalle bloss weil man noch haare auf dem kopf hat .. das aber das selbstbewusstsein leidet wenn man mal sooo eine mähne gehabt hat und die nur noch zu 1/3 vorhanden ist, das interessiert nicht.. aber selbst ist die frau und ich habe durch gezieltes hineinhorchen, lesen, ausprobieren folgenden lösungsansatz für mich gefunden...

- kein shampoo mehr mit alkohol verwenden
- ernährung komplett umstellen um die ganzen giftstoffe aus dem körper zu bekommen...
- sich das mit dem säure-basen-haushalt zu Herzen nehmen und danach gezielt essen
- keine haartönungen/färbungen - danach wirds sofort wieder schlimmer...
- kein ell cranell und sonstige haarwässerchen
- wenig haarkuren - nur in die spitzen
- haare nur lauwarm fönen
- viel viel obst und gemüse
- sachen machen (hobbies) die einen glücklich machen und das problem aweng vergessen lassen
- stress runter fahren ohne rücksicht auf verluste  
(wenn man nicht selbst auf sich schaut, wer tut es dann?)
- auch wens weh tut - beim friseur ein stück abschneiden lassen, damit nur noch haar mit gesunden spitzen auf dem kopf ist und das wieder richtig schön nachwachsen kann...
- zink, biotin, eisen einschl. magnesium, calcium zusätzlich in tablettenform nehmen, restliche nährstoffe aus nahrung erhalten (vitamine durch obst)

sossen, schweinebraten, alles fette, schwer verdauliche weg lassen, mal nur kartoffeln mit quark, vollkornnudeln essen - wie diät halten um den darm zu reinigen / sanieren .. ich ziehe das erst ein paar wochen durch und mein haarausfall ist schon mehr als 1/3 besser geworden - manchmal drei tage nacheinander um 2/3 besser als die ganzen 2 jahre zuvor wo ich fast verzweifelt wäre.. ich glaube daran.. probiert es aus... verbannt alles gift aus dem körper und von der kopfhaut...

---