

---

Subject: will Euch mal Mut machen

Posted by Shirley on Sat, 22 Oct 2011 14:28:03 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich war hier vor ca. 10 Jahren aktiv im Forum und mir ging es wie den meisten von Euch. Ich bin damals von Arzt zu Arzt, habe vieles ausprobiert (Vitamine, Blutbilder, Schilddrüsenbehandlung, Hormone....). Alles ohne wirklichen Erfolg!

Habe die letzten Jahre viel mit Ernährung, Entgiftung, basischer Körperpflege experimentiert und kann aus meiner Erfahrung sagen, dass man viel Geduld braucht, aber es langfristig Erfolg und vor allem wieder seelische Zufriedenheit gibt.

Anfangs habe ich das Buch von Halima Neumann (Stop der Azidose, Allergien und Haarausfall) gelesen, was mir schon die Augen geöffnet hat, aber mir noch keinen Erfolg brachte, da man das nicht so umsetzen kann und alles etwas umständlich geschrieben ist. Habe dann das Buch von Jentschura "Gesundheit durch Entschlackung" gelesen und verwende die letzten 10 Jahre ausschließlich das Badesalz "Meine Base" und bin wirklich begeistert. Basische Körperpflege lohnt sich! Nicht nur bei Haarausfall! Es lohnt sich dieses Buch zu lesen.

Später habe ich dann mal das Buch "fit und agil - aber wie...?" und "Willst Du gesund sein - vergiß den Kochtopf" gelesen. Das hat mir persönlich schon geholfen meine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

Sehr viel später bin ich erst auf den "Großen Gesundheitskonz" gestoßen. Zwar sehr forsch und extrem geschrieben, aber es hat mir die Augen geöffnet, auch wenn ich wahrscheinlich nie so leben werde wie Herr Konz. Ich versuche nur vieles anzunehmen und umzusetzen. Seitdem nehme ich keinerlei Hormone mehr (auch keine Schilddrüsenhormone), keine Medikamente. Die fördern meiner Meinung nach nur noch den Haarausfall und helfen sowieso nur kurzfristig. Esse mittlerweile sehr viel rohes Gemüse und Obst (der Gemüseanteil sollte aber überwiegen), nehme morgens einen Tl. grüne Mineralerde (von Argiletz) in stillem Wasser und sammle Wildkräuter. Die Wildkräuter liefern Chlorophyll und viele Nährstoffe und Mineralien. Vor allem Brennesselblätter (mit Handschuhen pflücken und dann mit Nudelholz über die Blätter)! Ich esse sie püriert in Form eines Smoothies (Obst, etwas Wasser, Wildkräuter) und das jeden Morgen. Ersatzweise können es auch Spinatblätter sein. Wichtig ist auch viel stilles Wasser. Fleisch esse ich auch nicht mehr (bzw. ganz ganz selten). Seltsamerweise ist mein Eisenwert so viel besser als noch zu Fleischzeiten! Brot und Milchprodukte habe ich auch auf ein absolutes minimum reduziert. Versuche am Wochenende wirkliche "Rohkosttage" zu machen. Zucker esse ich auch so gut wie nie. Bestelle mir meist bei Rohkostversendern leckere Datteln oder ähnliches (z.B. bei Keimling).

Das mag für manche auf den ersten Blick sehr extrem wirken - ist es aber nicht! Meine Haare haben es mir gedankt! Und selbst meiner Friseur sind meine Haare positiv aufgefallen.

Informiert Euch und geht Euren eigenen Weg! Sich selbst zu helfen ist der Beste Weg. Ärzte konnten mir zumindest nicht helfen!!! Es gäbe noch so viel zu erzählen. Aber informiert Euch selbst in Büchern, Internetseiten über Entgiftung, Entsäuerung, Rohkost und probiert selbst herum! Z.B. auch hier:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/haarausfall.html>

Ich möchte hier auch mit niemandem über das pro und contra diskutieren und will hier nur über meinen Weg informieren. Mir hat es geholfen. Es muss jeder für sich entscheiden was er tut, was er isst und welche Dinge er gegen Haarausfall unternimmt.

Ich wünsche Euch allen eine bessere Zeit, viel Erfolg und wieder einen zufriedenen Blick in den Spiegel!

Viele liebe Grüße

Shirley