

---

Subject: Haarausfall durch Übersäuerung?

Posted by [Coco76](#) on Fri, 11 Nov 2011 13:37:50 GMT

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

---

Liebe Leidensgenossinnen,

habe jetzt schon seit einiger Zeit die Beiträge hier gelesen und mich nun entschlossen, meine Geschichte ebenfalls mal aufzuschreiben. Ich bin 35 Jahre alt, und der Haarausfall beschäftigt mich nun schon seit ca. 3 Jahren, mal mehr mal weniger. Es kommt bei mir immer phasenweise zu vermehrtem HA, (ca 200 Haare pro Tag!) wobei ich jedoch nicht sagen kann, womit das zusammen hängt. Ich nehme auch die Pille (Valette) habe sie zwischendurch mal abgesetzt und aber seit 6 Monaten nehme ich sie wieder.

Seitdem ist es mit dem HA auch wieder schlimmer geworden. Dafür ist die Haut jetzt besser... Jedenfalls überlege ich, die Pille wieder abzusetzen, da es für mich sowieso keine Dauerlösung ist, mich ständig mit diese Hormonen vollzupumpen.

Meine Haare waren noch nie besonders dick und sehr viele habe ich auch noch nie gehabt. Aber in den letzten Jahren werden sie einfach immer schlimmer. üble „Geheimratsecken“, null Volumen, total dünn, strähmig und „zottelig“, und seit der HA sich wieder verstärkt hat, sieht man an manchen Stellen total die Kopfhaut durch. ich weiß schon gar nicht mehr wie ich die Haare noch hinkämmen bzw. stylen soll, damit es nicht so auffällt. Ich hätte total gerne einen Pony, aber das geht aufgrund der fehlenden "Masse" gar nicht.

Natürlich war ich schon beim Hausarzt, Blutbild machen lassen, mal war ein bisschen Eisenmangel, mal etwas Zinkmangel, aber nie so wirklich gravierend.

Die Tabletten die er mir verschrieben hat, haben am HA jedenfalls auch nichts geändert.

Nächste woche habe ich wieder einen Termin bei ihm, um zu besprechen wie es weitergeht.

Ich denke auf die Ärzte kann man sich sowieso nicht verlassen, man wird wegen „so was“ auch nicht wirklich ernst genommen, deshalb habe ich beschlossen jetzt die Sache selbst in die Hand zu nehmen.

Beim googeln bin ich auf das Thema Säure-Basen-Haushalt gestoßen. Scheinbar kann eine Übersäuerung des Körpers der Auslöser für Haarausfall sein, da dem Körper dadurch an

den Stellen wie der Kopfhaut wichtige Mineralstoffe entzogen werden (da sie dort nicht überlebensnotwendig sind).

Habe mir jetzt mal ein super teures basisches Haarshampoo bestellt und nehme seit ein paar Tagen Basen-Tabletten. Außerdem versuche ich (noch) etwas mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten, mit weniger säurebildenden Lebensmitteln. In der Hoffnung dass das was bringt.

Hat von euch bereits jemand mit dieser basischen Körperpflege + Ernährung Erfahrung gemacht? Es hört sich jedenfalls alles sehr plausibel an und es soll ja für den ganzen Körper positive Auswirkungen haben, nicht nur auf die Haare!

LG Coco

---