
Subject: Leichte Besserung

Posted by [Angie](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:00:09 GMT

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

Ich will nicht zu früh so optimistisch sein, aber seit ein paar Wochen sind meine Haarprobleme etwas besser. Seit Dezember 05 habe ich zu meinen Multi-Vitaminen noch L-Lysine 1000 mg täglich zu mir genommen + habe ich jedes Mal vor dem Haarwaschen meine Kopfhaut mit einem ätherischen Öl massiert. Nun gehen mir zur Zeit a) kaum Haare aus und b) wirken meine Haare kräftiger. Mich haben schon mehrere darauf angesprochen.

Ich gebe meinem HA ja die Ursache im psychosomatischen Bereich: Blähbauch, Anspannung, Stress, Ärger etc. und das bei meinen superschlechten Nerven.

Über die Zusammensetzung des Öls habe ich auch im Dez/Jan. gepostet.

Subject: Re: Leichte Besserung

Posted by [Padme](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:07:11 GMT

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

Ja dann mal weiter so und Glückwunsch!

Nachdem ich mir heute mal wieder intensivst meine dünn bewachsene Front im Spiegel betrachtet habe, bauen mich Deine Nachrichten wieder auf!

Subject: Re: Leichte Besserung

Posted by [tino](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:11:18 GMT

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

Kann tatsächlich am Lysin liegen,...weiter so!Lysin schützt auch bedingt vor mentalen Stressoren

Kennst du eigentlich schon die Lysin Studie?Ich hab sie hier,..kann ich euch einstellen.

Gruss und viel Erfolg

Tino

Subject: Re: Leichte Besserung

Posted by [Angie](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:11:46 GMT

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

Die Sache mit dem Öl und dem L-Lysine standen in einem US-Magzin und es ging hier um Haarausfall aus Stress und Ärger. Von daher hat das wohl bei mir ganz gut gepasst.

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sat, 11 Feb 2006 15:41:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tino,
nee, die Lysine-Studie habe ich nicht. Stellst Du sie mal ein??
Danke!

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Shady](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:12:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

ich hab zwar keine Studie parat, aber einen interessanten Text:

<http://www.aerzte-zeitung.de/docs/2003/03/13/048a0203.asp>

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Jadaa](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches ätherische Öl? Was bewirkt L-Lysin?

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:34:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau mal im alten Forum, da habe ich darüber berichtet und ich glaube auch im
Alternativ-Forum!

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sat, 11 Feb 2006 16:39:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hört sich doch gut an!!! =)
Ich nehme aber zur Zeit nur 1000 mg.
Ich versuche, mir noch mal welches aus dem Amiland schicken zu lassen.... dann erhöhe ich
vielleicht auf 2000 mg!?

Subject: Re: Studie
Posted by [tino](#) on Sat, 11 Feb 2006 17:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Hier die Studie,...auch von Rushton.

An die Damen weiter unten,..L-Lysin wirkt neben der Fähigkeit,eine verbesserte Eisenaufnahme herzustellen antioxidativ,d.h es eliminiert multifaktorell nachgeschaltete freie Radikale am Endothel und im Haarfollikel.Zusammen mit anderen hochdosierten NEM,dürfte sich die Wirkung erheblich potenzieren.

Gruss Tino

File Attachments

1) [Use of L Lysine.doc](#), downloaded 431 times

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Yvonne39](#) on Sun, 12 Feb 2006 13:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

ich habe die Zusammensetzung deines ätherischen Öls leider nicht gefunden.Kannst du mir sie noch mal aufschreiben?Wäre dir sehr dankbar.

Yvonne39

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sun, 12 Feb 2006 14:13:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da dieses Öl sogar hier bei alopezie.de vorgestellt wurde, allerdings bei AA, hier der Link:

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster∓PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=30&MMN_position=33](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=30&MMN_position=33) :21:32

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [tino](#) on Sun, 12 Feb 2006 14:28:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Hintergrund

Die Autoren einer interessanten Studie aus Schottland berichten über überlieferte Erfahrungen mit der Anwendung etherischer Öle zur Stimulierung des Haarwuchses. Auch in der eigenen Praxis hatten sie Fälle, bei denen deutliche Verbesserungen erreicht werden konnten. Ausgehend davon wollten sie diesem Ansatz nachgehen.

Studiendesign

In einer randomisierten Doppelblindstudie über 7 Monate wurden 86 Patienten mit Alopecia areata eingeschlossen. Sie wurden in 2 Gruppen eingeteilt, von denen eine Gruppe etherische Öle (Lavendel, Thymian, Rosmarin, Zedar) in einer Ölgrundlage (Jojoba, Traubensamenöl) bzw. die andere Gruppe nur die Ölgrundlage täglich auftrugen.

Ah ja,..die Originalpublikation hab ich hier sehe ich gerade. Bezieht sich zwar auf AA,..aber die Bilder sind nicht schlecht. Hat besser wie UVA Therapie abgeschnitten. Wie immer,..könnte auch bei anderen Haarwuchsstörungen wirken, da ähnliche Pathomechanismen.

gruss tino

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Yvonne39](#) on Sun, 12 Feb 2006 19:20:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

hast du dir das Öl in der Apotheke mischen lassen?

Yvonne39

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Mon, 13 Feb 2006 06:14:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee, ich habe mir das Original aus den USA gekauft. Ich hatte in einer US-Zeitschrift davon gehört.

Es kostet (große Flasche) 25,00 US\$ und leider das Gleiche noch mal als Porto. Zoll habe ich keinen gezahlt. ABER: ich habe mir nun sämtliche "Zutaten" hier gekauft und werde die nächste Flasche selbst mixen.

<http://www.naturesgift.com/aromatherapyskincare.htm>

anklicken und etwas weiter nach unten scrollen!

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Mon, 13 Feb 2006 06:16:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht schaffe ich es die Tage, mal den Originalbericht der Amizeitschrift hier in groben Zügen reinstellen.

Subject: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir
Posted by [Angie](#) on Mon, 13 Feb 2006 13:22:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Durch die Übersäuerung habe ich folgende Symptome (ausser HA):

absolute Müdigkeit/Erschöpfung, Antriebslosigkeit

trockener Mund (trotz 3 Litern Wasser, Kräutertee am Tag)

total schwere, müde Beine bei nur 1 Stockwerk Treppen, oder auch schwere, müde Arme z.B. beim Käseraspeln....

Blähbauch und übersäuerter DArm (lt. Befund gärt es heftig darin, obwohl ich fast fleischfrei lebe)

Subject: Re: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir
Posted by [Lilie](#) on Mon, 13 Feb 2006 19:35:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

hast du schon mal an Darpilze gedacht,vielleicht daher auch Blähbauch?

Subject: Re: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir
Posted by [Angie](#) on Mon, 13 Feb 2006 21:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, in einem Stuhltest wurden aber nur ganz geringe Mengen gefunden. Aber ich komme gerade von meiner TCM-Internistin und die meinte, dass wir es doch noch mal versuchen sollten, die Dinger loszuwerden....

Morgen gibt es als Henkersmahlzeit noch ein Valentins-Schokokuchenherz und dann ab in die nächste Diät... =(

Subject: Re: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir

Posted by [Lilie](#) on Tue, 14 Feb 2006 06:59:49 GMT

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

dann wünsch ich dir viel Glück das du diese Biester los wirst.

LG

Lilie

Subject: Re: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir

Posted by [Shady](#) on Tue, 14 Feb 2006 07:23:07 GMT

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

Ich denke diese Übersäuerungssache ist nicht aus der Luft gegriffen. Gerade bei den Patienten, bei denen eine Schilddrüsenerkrankung und PCO ausgeschlossen wurde, kommen sehr viele Faktoren zusammen. Ich zähle ja auch zu den Patienten, die laut Ärzte überhaupt keinen HA haben dürften. Ich gelte als "völlig gesund" und meine Werte sind immer "absolut in Ordnung".

Ich beschäftige mich ja schon seit Jahren mit dem Thema HA. Und gerade wenn man viel in HA-Foren und auf HA-Seiten liest, kommt man immer wieder zu dem Schluss, dass da stoffwechseltechnisch so einiges aus dem Ruder läuft. Ich denke schon, dass man das Symptom HA ganzheitlich sehen muss. Obwohl ich keine Probleme mit SE habe, lese ich auch regelmäßig im SE-Forum. Da haben speziell die Leute Erfolg, die konsequent gesund leben und ihre Ernährung umstellen. Bine und S.P. schwören auf Brotdruck und andere gesunde natürliche Produkte und haben Erfolge.

Ich werde jetzt auch weiterhin einmal pro Quartal mein Ferritin testen lassen und dafür sorgen, dass der Wert im grünen Bereich bleibt und weiterhin versuchen mich gesund und basisch zu ernähren.

Subject: Re: Übrigens: die sonstigen Symptome bei mir

Posted by [Claudi](#) on Tue, 14 Feb 2006 08:30:22 GMT

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

Hallo Angie,

bezügl. der Darmpilze: Auch wenn bei dir "wenig" im Stuhl gefunden wurde, kann doch mehr

vorhanden sein, denn:

>>Selbst eine Stuhl-Untersuchung in einem Speziallabor gibt nicht immer sicheren Aufschluß, weil es sich stets um eine Zufallsprobe handelt und die Pilze besonders gern in Nestern im Darm hausen.<<

Subject: Darmpilze

Posted by [Angie](#) on Tue, 14 Feb 2006 13:23:27 GMT

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

Witzig, gerade wollte ich posten, dass ich gestern wieder einen Termin bei der Internisten hatte, die auch Homöopathie & TCM praktiziert.

Die meinte auch, dass die Darmpilze, die normal jeder hat, aber bei manchen halt Überhand nehmen für mein Problem schuld sein könnten. Aus diesen Darmpilzen kann das Leaky Gut Syndrom entstehen wodurch man a) übersäuert und b) Nährstoffe nicht mehr richtig verwertet werden können. Nun wurde ich auf Anti-Pilz-Diät gesetzt, die ich morgen beginne (heute gibt es ungesundes Valentin's Dinner).

Wir versuchen es 2 Wochen homöopathisch und wenn das nichts nutzt werden die harten Geschosse aufgefahren....

Mir graut vor diese Diät, aber so geht es nicht weiter. Mein Bauch ist ständig gebläht und ich bin müde, kaputt, lustlos etc.

Subject: Re: Leichte Besserung

Posted by [Yvonne39](#) on Tue, 14 Feb 2006 18:27:22 GMT

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

Hallo Angie,

habe alle Zutaten bis auf das Traubensamenöl bei Spinnrad bestellt im Internet.Muß es Traubensamenöl sein oder kann es auch Traubenkernöl sein?Sogar in der Apotheke konnte ich es nicht bestellen.Wo hast du deine Zutaten her?

Yvonne39

Subject: Re: Leichte Besserung

Posted by [Angie](#) on Wed, 15 Feb 2006 06:16:45 GMT

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

Das müsste Traubenkernöl sein, denn die Samen von Trauben sind doch die Kerne???? Es kommt ja sowieso mehr auf die ätherischen Öle an als auf die "Trägersubstanzen". Ich wünsche Dir viel Erfolg!!!!

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Galathea](#) on Fri, 17 Feb 2006 14:02:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hällöchen,

überlege mir auch ob ich das Öl in der Apotheke mischen lassen soll. Du schreibst, dass du das Öl vor dem Haarewaschen auftragen hast. Wie lange lässt du es einwirken und seit wann beutz Du es schon?

LG Gala

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sat, 18 Feb 2006 12:49:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich benutze das Öl seit Mitte Dez. 05. Ich habe ja das Original aus dem Amiland. Ich lasse es so lange wie möglich drauf: mindestens 1 Stunde, manchmal über Nacht. GUT

EINMASSIEREN!!!

Seitdem nehme ich auch das L-Lysine 1000mg. Also eines oder beides davon ist dafür verantwortlich, dass ich zur Zeit kaum HA habe und auch schon angesprochen wurde, dass meine Haare besser aussehen.

Als Shampoo nehme ich übrigens entweder Lavaerde, wenn's schnell gehen soll irgendein Shampoo oder auch öfters den Shampoo bar von LUSH mit Lavaerde und Henna.

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Galathea](#) on Sat, 18 Feb 2006 13:02:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Information.

Möchte mir das Öl in der Apotheke mischen lassen und ausprobieren, da mir die Anwendung sehr zusagt.

Shampoos benutze ich grundsätzlich nur aus dem Reformhaus z.B. von Lavera, Logona oder auch Naturkosmetik von Kore. Bin von den Produkten sehr überzeugt da auf Zugaben/INCIS wie Silikone, PEG, Parabene u.ä. verzichtet wird. Drogeriemarkt Produkte benutze ich für Gesicht, Haare und Körper weitgehen nicht mehr.

Das L-Lysine ist ein Nahrungsergänzungsmittel, richtig?
Wo ist es in Deutschland erhältlich und hat es Nebenwirkungen?

LG Gala

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen des L-Lysines musst Du mal Tinos Beiträge lesen. Der weiß da gut Bescheid. Ich poste, wenn ich Zeit habe, den Artikel aus der Amizeitung über L-Lysine, das Öl und grünen Tee.
Habe mein L-Lysine aus dem Amiland.

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Katharina23](#) on Sat, 18 Feb 2006 16:22:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hätte mal eine Frage
Ist der Haarausfall bei dir diffus oder hauptsächlich am Oberkopf?

Die Frage geht auch an alle:
Sollte ich bei Haarausfall in der Form von AGA auch einfach mal L-Lysin und z.B. dieses Öl ausprobieren?
Mir ist alles lieb, bevor ich Regaine nehmen muss...

Außerdem wären Tipps nett, welches Shampoo bei trockenen / schwer zu kämmenden Haaren empfehlenswert ist.

Ich hatte bis vor kurzem Herbal Essences benutzt, das aber jetzt gewechselt (zur Sicherheit) auf Nivea. Nur hab ich jetzt seit einer Woche Schuppen und meine Kopfhaut juckt ziemlich, was ich mir nicht so wirklich erklären kann. Kann das vom fast täglichen Haare waschen kommen? Das Nivea-Shampoo lässt meine Haare am 2. Tag immer ziemlich platt aussehen, so dass man die kahlen Stellen noch mehr sieht und daher wasche ich die Haare fast täglich mittlerweile

Subject: Re: Leichte Besserung
Posted by [Angie](#) on Sun, 19 Feb 2006 11:27:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist der HA total diffus und die Haare sehen alle dünn und fusselig aus, als ob ich eine Alkoholikerin wäre oder so...
Mir hatte die Lavaerde als Shampoo gut getan. Die sind danach recht weich. Aber nur die Lavaerde als Pulver, nicht in der Tube.
