
Subject: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Mon, 19 Nov 2007 12:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich verfolge seit einigen Monaten folgenden Ansatz:

- Entgiftung des Körpers
- viel basische Ernährung plus Ergänzungsprodukte (Mineralsalze und NEM)
- basische Haarpflegeprodukte
- regelmäßige Kopfhautmassage

Ich hatte mit diesem Ansatz keinen Erfolg, habe die Ernährungsumstellung allerdings nicht so radikal hinbekommen wie vom Anbieter gefordert. Ist das eine neue Geschäftsidee, die hier propagiert wird? Könnte an einer Übersäuerung /Mineralstoffmangel und daraus resultierend HA etwas dran sein? Gibt es dazu Erfahrungen im Forum?

Auf der entsprechenden Homepage wurde eine Haarausfallstudie dokumentiert mit Fotos und Rückmeldungen der Teilnehmer. Was halten die Profis von diesem Ansatz?

Ich (46 J., w.) habe seit Jahren diffusen regelmäßigen HA (habe max. noch die Hälfte der ursprünglichen Pracht) und nehme jetzt seit einigen Wochen Isoflavone, weil mein Arzt kinesiologisch ausgetestet hat, dass das helfen könnte. Natürlich habe ich auch dem gegenüber eine gewisse Skepsis, aber probieren kann man es ja mal. Nun stelle ich fest, dass der HA bei Haarewaschen endlich signifikant weniger geworden ist. Ich werde über die Erfahrungen mit Isoflavonen weiter berichten.

Ich bin sehr gespannt auf Eure Meinungen und Rückmeldungen.

Herzliche Grüße

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Tue, 20 Nov 2007 09:14:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an die Experten,

und hier sind meine ganzen Laborwerte. Es sind unendlich viele. Ich habe die u. a. auch machen lassen um Rheuma oder eine Autoimmunerkrankung auszuschließen. Den von Tino so präferierten IGF-1-Wert habe ich fett markiert. Könntet Ihr bitte mal drauf schauen, was Ihr dazu sagt:

Materialbeschaffenheit	makroskopisch	normal	
Blut-EDTA			
ESR (BSG)	16	<30	
Blutbild groß incl. BSG			
Leukozyten	DZ	5.4	4.0 - 11.0
Erythrozyten	DZ	4.29	4.0 - 5.4
Hämoglobin	SP	13.5	12 - 16
Hämatokrit	RP	40	37 - 47

MVC	RP	94	80 - 96
MHC	RP	32	28 - 33
MCHC	RP	34	33 - 36
Thrombozyten	DZ	346	140 - 400

Differential-Blutbild

Neutrophile Granulozyten		58.2	42.2 - 75.2
Lymphozyten		28.2	20.5 - 51.1
Monocyten		7.6	2.0 - 14.0
Esinophile Granulozyten		3.7	0 - 7
Basophile Granulozyten		1.6	0 - 2

Serum

Cholesterin	CS	+ 236	< 200
HDL Cholesterin dir	CS	65.6	> 60
LDL n. Friedewald	RP	136	
LDL/ HDL Quotient	RP	2.07	< 3
VLDL Cholesterin	RP	34	5 - 35
Triglyceride	CS	173	< 200
Glomeruläre Filtrationsrate		79.8	> 60
Calcium korrigiert	RP	2.4	2.2 - 2.7

Elektrophorese

Eiweiss gesamt	CS	7.82	6.5 - 8.5
Praealbumin-Albumin		64.0	55 - 69
Alpha-1-Globulin		3.0	1.6 - 5.8
Alpha-2-Globulin		8.6	5.9 - 11
Beta-Globulin		9.4	7.9 - 14
Beta-1-Globulin		0.74	0.6 - 1.2
Gamma-Globulin		15.0	11 - 18

Profil 16

Eisen	CS	22.3	6.6 - 26.0
Harnstoff	CE	18	10 - 50
Glucose nüchtern	CS	28	74 - 106

Immunglobulin A	NM	1.6	0.7 - 4.0
Immunglobulin G	NM	9.6	7 - 16
Immunglobulin M	KN	+ 2.6	0.4 - 2.3
Gamma GT 37 Grad C	CE	7	< 40
Creatinin i. S.	CS	0.82	> 0.9
Harnsäure	CS	4.40	< 5.7
Natrium	ISE	143	132 - 148
Kalium	ISE	4.79	3.3 - 5.4
Calcium gesamt	CS	2.4	2.2 - 2.7
Bilirubin gesamt	CS	0.40	< 1.0
GOT (ASAD) 37 Grad C	CS	23	< 35
GPT (ASAD) 37 Grad C	CS	20	< 35

Cholinesterase 37G. C CE 7.1 4.4 - 13.5
ALK Phosphatase CE 47 35 - 105

Vitamin Q 10 + 1306 750 - 1000
Homocystein 9.2 < 10

T3 frei IA 2.8 1.8 - 4.6
T4 frei IA 11.5 9.30 - 17.0
TPO-Ak IA 5.5 < 34
TSH-Rezeptor-AAk IA < 1.0 < 1.8

Hormonstatus

TSH IA 1.4 0.27 - 4.0
LH IA 3.4 normal
Prolaktin IA 11.8 4.8 - 23.3
Oestradiol 17-β IA 279 86 - 498
Progesteron IA 0.59 0.2 - 1.50
DHEA-Sulfat IA 3.28 1.0 - 4.3
Testosteron gesamt IA 0.7 0.1 - 0.8
SH-bindendes Globulin 64.6 26 - 110
freier Androgen Index 3.8 0.4 - 5.9
Cortisol 14.3 6.2 - 19.4
ACTH Corticotrophin -- 3.8 !!!! 7.2 - 63.3
Serum gefroren
Somatomedin C (IGF 1) 173 91 - 246
Melatonin GCMS --2.4 !!! 3.0 - 18-0

B2-Glykoprotein AK

β2-Glykoprotein-IgA IA <2 < 20
β2-Glykoprotein-IgM IA + 39.2 !!! < 20
β2-Glykoprotein-IgG IA 3.2 < 20

Vielen Dank für Eure Hilfe!!!

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 07 Dec 2007 14:14:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiß gar nicht, ob ich hier mal draufgeklickt hatte. der titel irritierte mich bestimmt etwas, da meine ernährung wirklich bescheiden ist und ich da also keine tipps geben könnte...

ich habe hier allerdings nichts, was mir direkt ins auge springen würde.

von welchem zyklustag waren die werte?

der eisenhaushalt wurde nicht richtig untersucht.

du schreibst von rheuma oder einer autoimmunerkrankung. hast du denn weitere beschwerden?

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Fri, 07 Dec 2007 14:55:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo derPunkt,

vielen Dank fürs Drüberschauen. ich wollte die ganzen Werte schon nochmal reinstellen, weil mir dann klar wurde, dass sie etwas versteckt sind.

Die Werte wurden am 7. oder 8. Zyklustag genommen, wobei ich anmerken muss, dass ich seit ca. 6 Jahren einen sehr kurzen Zyklus (21 bis 23 Tage) habe und relativ starke Blutungen.

Wie kann ich denn das Eisen richtig untersuchen lassen? wie muss ich das machen?

Herzlichen Dank für Deine Mühe,

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [Biggi](#) on Sun, 09 Dec 2007 00:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit den Werten kann ich dir leider nicht weiterhelfen.

Aber ich finde den Ansatz der Übersäuerung und falschen Ernährung interessant. Ich selbst hab nämlich auch schon mal daran gedacht, dass mein HA-Problem damit zusammenhängen könnte. Bei mir stellt sich derzeit die Frage was besser ist: Sich vegetarisch zu ernähren, um so auf die schädlichen Hormone zu verzichten? Oder Fleisch und Fisch zu essen, um die nötigen Vitamine und Spurenelemente zu erhalten.

Wegen der Übersäuerung hatte ich mal Beschwerden mit dem Magen und nehme seitdem regelmäßig so ein Basenpulver. Hat mir anfangs gut geholfen, aber auf den HA wirkt es sich nicht positiv aus.

Dürfte ich dich mal fragen, wie du die Sache mit der Entgiftung angegangen bist und wie diese so ungefähr aussieht? Ich bring das irgendwie immer mit Fasten in Verbindung. Liege ich da richtig oder komplett falsch?

LG Biggi

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Sun, 09 Dec 2007 15:55:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,
mit Fasten hat das gar nichts zu tun. Es geht darum, vorwiegend basische Lebensmittel zu sich zu nehmen:
Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nüsse, pflanzliche Öle und saure Lebensmittel einzuschränken:
Zucker, weißmehl, Kaffee, Alkohol, Fleisch, Milch und Milchprodukte. Man kann sehr gut mit ph-Streifen aus der Apotheke testen ob man sauer oder basisch gegessen hat: der Streifen, kurz in den Urin gehalten, reagiert sofort.
Man soll sehr viel stilles Wasser trinken, Mineralien wie Calcium Magnesium Kalium Selen usw. sind auch basisch.
Ich esse schon Fleisch, aber sehr wenig und wenn dann biologisches Fleisch. Es gibt bei Amazon viele Bücher über sauer-basische Ernährung.

Auf jeden Fall ist es super gesund und hilft viele Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Herzliche grüße

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [Biggi](#) on Sun, 09 Dec 2007 19:44:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dankeschön.

Im Großen und Ganzen wäre das schon machbar. Und Obst, Gemüse und Vollkornprodukte ess ich eh täglich.
Nur der Kaffee könnte ein Problem werden, da ich ein kleiner Junkie in dieser Hinsicht bin.

Hast du dich da vorher von einem Arzt beraten lassen oder alles selbst in die Hand genommen?

Ich hatte mir auch schon mal überlegt, allgemein wegen meinem schlechten Zustand, zu einer Homöopathin zu gehen. Denn viell. geht diese doch etwas anders an mögliche Ursachen heran, wie die Schulmediziner.

LG

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Tue, 11 Dec 2007 16:36:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich trinke nach wie vor Kaffee - aber wesentlich weniger als vorher. mit richtig viel Obst und vor

allem aber Gemüse kann man viel ausgleichen. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen usw.) sind ganz toll. Es gibt z. B. tolle indische Rezepte mit Linsen.

Ich habe mir viel selbst angelesen. Die Heilpraktiker haben da ganz unterschiedliche Kenntnisse. Der absolute Knaller ist für mich das Buch "Zauberpille 4" auf www.hp-meyer.de. Kostet ca. 50 €, war für mich das Beste, was ich gelesen habe. Ist auch gut für Laien verständlich. Oder das Buch von Kurt Tepperwein (bei Amazon suchen, ich weiß den Titel nicht genau).

Mein Haarausfall ist seit einigen Wochen übrigens stark rückläufig - Entwarnung gebe ich aber erst, wenn die Sonne wieder scheint und es dabei bleibt.

Herzliche Grüße

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??

Posted by [Biggi](#) on Tue, 11 Dec 2007 19:01:23 GMT

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

Du hast mich jetzt echt neugierig gemacht.

Werde mir auf jeden Fall mal eines der Bücher anschauen.

Was ich noch fragen wollte?

Machst du gegen deinen HA nur diese Entgiftung durch Ernährungsumstellung oder auch noch zusätzlich etwas?

Ich frag deshalb, weil du meintest, dass dein HA besser geworden ist und ich derzeit eben alle versuchen würde.

LG Biggi

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??

Posted by [lavender](#) on Wed, 12 Dec 2007 08:17:09 GMT

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

basische Shampoos, Haarwasser, Selbsthypnose mit CD, Kopfhautmassage mit Wildschweinbürste (gelegentlich), Phytoöstrogene von Sunsplash. Außerdem mache ich bei der Studie von Mikhael mit (Blutdruck, Puls, Temp. messen, HA zählen, alles im Bezug auf den Zyklus).

Ich gebe im Frühjahr Bescheid, ob das stabil bleibt.

Lavender

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [frutigland](#) on Sun, 02 Mar 2008 13:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe Deinen Beitrag verfolgt und kann nur beipflichten. Was der HP-Meyer schreibt ist schon stimmig. Ich habe das Buch Zauberpille \$ gefunden bei medico24.de im Shop.
Der HP-Meyer arbeitet mit Dr. Kremer zusammen, von dem dem geibt es auch noch interessante Bücher.

Gruß Frutig

Subject: Re: Therapie über Ernährungsumstellung??
Posted by [lavender](#) on Thu, 06 Mar 2008 20:10:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Frutig,
ich kenne beide (aus der Literatur). Wure lange Zeit von einem HP behandelt, der nch den Prinzipien des Therapeutischen Hauses arbeitet. War mit der Behandlung sehr zufrieden (hatte chron. Borreliose). Aber am HA können die wohl auch nichts machen. Und HP Meyer ist höchstens 40 und hat fast keine Haare mehr am Kopf .

LG Lavender
