
Subject: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Sun, 03 May 2009 09:12:43 GMT

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

Hallo,

ich habe ja schon öfter über meine Versuch mit Hormonyoga und Alfalfa-Sprossen berichtet. Allerdings mache ich das noch nicht lange genug, um etwas aussagen zu können. Nun will ich ein weiteres Mittel benennen, das ich seit einigen Monaten nehme: Basica vital (2 x tgl. 16 g). Mein Haar hat sich verändert. Es wird am Ansatz etwas dicker, fettet nicht mehr so schnell, viele neuen Haare sind zu sehen, vor allem nach dem Waschen. Es sitzt besser, auch am 2. Tag nach der Haarwäsche. Ansonsten esse ich viel Gemüse, Obst, Salat; wenig Zucker und Brot. Tgl. ein Saft aus Möhren Alfalfasprossen und Wildkräutern (Brennnessel, Löwenzahn). Keine Fetiggerichte, ich meide alle Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe usw.

Vielleicht hat ja jmd. Lust, in das Experiment einzusteigen. Aufmerksam geworden bin ich auf Basica durch Prof. Jürgen Vormman (über google suchen), der eine Homepage zum Thema SäureBasen hat. Ich habe mir eine 30 min. Beratung mit ihm gegönnt (das Geld war sehr gut angelegt) und er erzählte mir, das bei manchen Versuchen (basische Ernährung mit bsaica) die VP von dickerem Haar berichteten, er dies allerdings nicht systematisch untersucht habe. Das ganze ist ziemlich billig, und soll auch gegen Osteoprose oder Muskelschmerzen helfen. Prof. Vormann hat einen Säure-Basen-Rechner auf seiner HP, da kann man ausrechnen, ob man an einem bestimmten Tag im basischen Bereich ist. Er räumt mit vielen Mythean auf (z. B. dass Kaffee sauer sein soll; tatsächlich ist Kaffee basisch). Er führt einige sehr interessante Forschungsergebnisse an. Ich habe mir die Mühe gemacht, einige durchzuarbeiten. Mein Resümee: Basische Ernährung ist machbar, man muss nur wissen wie.

Nach all den teuren Experimenten, die ich vorher unternommen habe, bin ich erst mal total glücklich. Ich habe bzw. hatte diffusen HA. Der HA ist weniger geworden. Ich war ja immer überzeugt, das HA etwas mit verändertem Stoffwechsel zu tun hat und dass man nur das richtige finden muss. Vielleicht bin ich auf dem Weg das richtige zu finden.

Ich vermute mehr und mehr, dass die Wahrheit jenseits von allseits angepriesenen Mitteln liegt. Einfache Rezepte, die (fast) nix kosten, vermarktet niemand. Umso glücklicher bin ich über dieses Forum, wodurch ich viel gelernt habe. Auch von einem gewissen tino, dem ich mittlerweile aber nur bedingt zustimme. Fin habe ich nie genommen, ebensowenig Regaine.

Frühlingshafte Grüße an alle,

Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Tue, 05 May 2009 20:35:18 GMT

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

Gibt es denn keine Kommentare zu dem Thema? Ich meine, ich habe mich wirklich intensiv mit HA beschäftigt, lange und viel im Internet recherchiert, viel gelesen. Hat denn niemand Lust, das Experiment mitzumachen? Es ist wirklich einfach.

Ich bin ganz erstaunt, dass da nicht mehr Resonanz kommt.

Viele Grüße

Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [optima](#) on Wed, 06 May 2009 09:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Doch doch.

Ich finde das sehr interessant. Allerdings habe ich keinen "diffusen" HA, denke ich zumindest..

Das habe ich nie so ganz verstanden, woher man erkennt, ob man diffusen HA hat oder nicht. Ich meine, dass meine HA überall ausfallen aber am Oberkopf sieht man es etwas mehr.

Ich habe nicht ganz genau verstanden, was du jetzt alles so zu dir nimmst und ich gebe zu, dass diese Diät nicht so leicht einzuhalten ist. Kannst du nochmal genau aufschreiben, welches Experiment wir ausprobieren sollen?

Vielen Dank

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [thana](#) on Sat, 09 May 2009 04:54:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lavender,
das klingt super, doch bist du dir sicher, dass der erste Erfolg der Basischen Umstellung zu verdanken ist? -schließlich machst du ja noch einiges mehr.

Ich drück die auf jedenfall die Daumen, dass es weiterhin Berg auf geht

Wäre super, wenn du weiter berichten könntest.

LG moni

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Sat, 09 May 2009 14:49:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,
nun konnte ich einige Tage nicht ins Internet.
Ich berichte in den nächsten Tagen ausführlich.

Herzliche Grüße

lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Mon, 11 May 2009 05:45:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo an alle Interessierten,
hier also nochmal mein Rezept in Kurzform:

1. seit ca. 4 Monaten: basische Ernährung nach Prof. Jürgen Vormann (bitte unter saeure-basen-forum.de nachschauen). Ist nicht so schwer, man darf z. B. Kaffee trinken. Die Bilanz eines Tages muss stimmen, darauf achte ich. Ich esse auch Fleisch, allerdings viel Gemüse, Salat, Obst. Dazu 2 x tgl. basica vital 16g. Prof. Vormann berichtete mir von Anwendern seiner Ernährungsempfehlungen, deren Haare dicker geworden sind. Nun gibt es ja viele teure Mineralstoffpräparate. Vormann sagt, dass da nicht sein muss, wichtig, ist dass sie aus Citraten ebstehen, da diese vom Darm als Mineralstoffe verwertet werden können und damit die Säure-Basen-Bilanz beeinflussen. Dazu nehme ich noch Magnesium.

2. seit ca. 6 Wochen: 1 x tgl. ein Gemüsesaft aus Alfalfasproussen und Möhren, dazu noch gelegentlich Sellerie, Apfel, ... was ich so da habe. Der Entsafter muss gut sein, darf dass Gemüse nicht zu sehr erhitzen, da habe ich viel Geld investiert (Champion z. B. über www.keimling.de) kostet soweit ich mich erinnere ca. 400 €. Siehe dazu Literatur von Norman Walker.

3. Ich weiß nat. nicht, ob meine homöopathische Behandlung hier Einfluss hat, glaube es aber eher nicht. Ich versuche gerade, damit einige chron. Geschichten bei mir in den Griff zu bekommen.

4. Haarpflege silikonfrei (gibt's ja mittlerweile verschiedene Produkte), kein Haarwasser oder sonstiges.

5. Keine Unterstützung der Säureausscheidung über die Haut (weil ich das für einen Schmarrn halte und keine Lust habe, stundenlang zu baden). Prof. Vormann sagt dazu, dass dadurch der Säureschutzmantel der Haut abgebaut wird und Säure im Körper verwendet wird, um diesen Säureschutzmantel wieder auszubauen. Effekt gering, Aufwand gewaltig.

Leute, probiert es aus, ob AGA oder diffus. Ich hatte, wie schon erwähnt, nie große Lust, mir etwas aufs Haar zu schmieren, das den Stoffwechsel beeinflusst. Mein Verständnis von einem ganzheitlichen Körper ist, dass ein Leben lang Minoxidil nicht gut sein kann. Stellt euch das mal vor, 2 x tgl. etwas in den Körper einführen (über die Haut wird sehr viel aufgenommen und dann in den Zellen gespeichert!), das in den Stoffwechsel eingreift. Niemand soll mir erzählen, dass das auf Dauer eine lokale Geschichte bleibt - und selbst wenn - ich möchte das nicht. Auch die Überlegungen, die um Schilddrüsenwerte, Pille oder nicht kreisen, sind m. E. zu kurz gesprungen. Für mich käme auch nicht in Frage, deswegen die Pille zu nehmen. Langzeitwirkungen nach wie vor nicht geklärt.

Einfacher und billiger als mit meiner Methode gehts nicht, wenn man von den Anschaffungskosten

mal absieht. Ich bin überzeugt, dass gesunde Haare der Ausdruck eines gesunden Körpers sind, also investiert ihr in Eure Gesundheit.

Bitte meldet Euch, wenn ihr mitmacht, wir könnten die Ergebnisse dann erfassen.

Herzliche Grüße Lavender

P.S.: Heute, 1 Tag nach dem Waschen sehen meine Haare toll aus. Luftig, füllig. Vor 6 Monaten wäre das noch eine ziemlich dünne und schlaffe Angelegenheit gewesen. Damals haben meine Haare max. 1/2 Tag gut ausgesehen. Der Erfolg ist einfach unglaublich. Nach dem Waschen verliere ich kaum noch Haare. Ich vermute, dass DHT durch die stärkeren Haare keine Chance mehr hat.

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Ataba](#) on Mon, 11 May 2009 12:33:09 GMT

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

ich hab mir jetzt die homepage angeschaut und generell etwas gegooglet zu dem thema.

gemüse und obst, mineralwasser still und kräutertee, wenig fleisch, käse und fisch. aber andererseits soll ich doch fleisch wegen meiner schlechten eisenwerte essen.

wie setzt du das in der praxis um?

lg

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Mon, 11 May 2009 13:20:25 GMT

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

... es gibt viele Säure-Basen-Tabellen. Schau die von Prof. Vormann an. Er empfiehlt sogar, täglich Fleisch zu essen.

Es gibt bei amazon ein kleines Büchlein von ihm mit Säure-Basen-Werten verschiedenster Lebensmittel. Da ist Fleisch natürlich sauer, aber trotzdem sollst Du es essen. Nochmal: die Bilanz muss stimmen. Beim Mineralwasser kommt es nicht auf still oder nicht still an, sondern auf die enthaltenen Mineralien.

Ich achte eher drauf, dass ich nicht so viel Getreide esse, denn das ist sauer und der Körper braucht es nicht. Ich esse z. B. viel Kartoffeln. Ich kann jedem nur empfehlen, dieses kleine Vormann-Büchlein zu kaufen. Da stehen alle Werte drin. Den rest findet ihr auf seiner Homepage.

Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Ataba](#) on Mon, 11 May 2009 14:17:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie heisst denn das "kleine" Büchlein??

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Mon, 11 May 2009 14:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Säure-Basen-Balance, Prof. Dr. Jürgen Vormann, GU Kompass (6,90 €)

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 15:08:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lavender,

ich bin bereit es zu versuchen.

Ich würde ALLES tun um diesen Horror zu stoppen und gesunde Ernährung kann NIE schaden. Du kannst dich gerne mit mir in Verbindung setzen, ich bin dabei.

Liebe Grüße aus München,

Mona

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Sun, 17 May 2009 07:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mona,

fang einfach an.

Ich fasse nochmal zusammen, was ich mache:

-- basische Ernährung nach Prof. J. Vormann (Säure-Basen-Balance, GU Kompass) plus tgl. basica vital 2 x 16 g. Vormann hat viele Forschungsergebnisse auf seiner Homepage veröffentlicht, die aufzeigen, dass Steinzeiterernährung für uns das beste ist und der Mensch sich auf die seitdem erfolgte Ernährungsumstellung nicht eingestellt hat. Das bedeutet: Gemüse, Salat, Obst, Fleisch, Fisch (nicht zuviel) sind o.k.. Milch und Milchprodukte in Maßen auch. Was nicht o.k. ist sind Getreide und Getreideprodukte. O-Ton Vormann: Dass wir soviel Getreideprodukte zu uns nehmen (Brot, Nudeln usw.) liegt daran, dass dieser Rohstoff der

billigste ist. Mit diesem Wissen betrachtet man Bäckereien mit ihren vielfältigen Produkten und verführerischem Duft ganz anders: billige Nahrungsmittel, die verführerisch aufgemacht sind, und uns dick machen. Ich esse schon noch Brot und Nudeln, aber sehr limitiert.

-- wenn möglich täglich 1/2 Liter roher Gemüsesaft, meist Möhren plus Alfalfasproussen plus was ich da habe (Kopfsalatblätter, Brennesselblätter, Sellerie Paprika usw.)(Lit.: Norman W. Walker, Obst- und Gemüsesäfte)

-- Hormonyoga (mache so kurz dass es noch nicht wirken kann), muss m. E. nicht unbedingt sein, ist aber gut für Körper und Seele

-- habe außerdem eine homöopath. Behandlung nach Hahnemann angefangen. Ich bin von dem Prinzip der Homöopathie nach Hahnemann mehr und mehr angetan, weil es davon ausgeht, das man die Lebenskraft durch geeignete Information (=Kügelchen) wieder in richtige Bahnen lenken kann.

Ich bitte um Verständnis, dass ich niemanden, der diesen Versuch startet, persönlich betreuen kann, da ich beruflich sehr eingebunden bin. Ich stelle aber gerne alle Infos zur Verfügung. Wäre toll, wenn alle, die mitmachen, es in diesen Threat schreiben und über Ergebnisse berichten.

Viele Grüße Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Mona_O](#) on Sun, 17 May 2009 08:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GUten Morgen,

und danke für die Infos. Habe mir gerade bei Amazon das Büchlein bestellt denn das brauch ich um alles etwas besser zu verstehen.

GUt das ich Gemüse sehr liebe...es wird mir nicht sehr schwer fallen auf Brot zu verzichten. Allerings Pasta...da werd ich mir ab und an ne dicke Portion gönnen.

Was ich tun werde ist parallel dazu diese Meso-Therapie zu versuchen. Hab hier ein wenig darüber gelesen und da werden weibliche Hormone (oder ähnliches) unter die Kopfhaut gespritzt...DAS hatte mir meine Heilparktikerin auch empfohlen...hatte es EIN Mal machen lassen und mangels ERfolg wieder aufgehört. Die Mädels hier schreiben das man es ÖFTERS machen lassen muss um einen Erfolg zu sehen.

Eine Sache hab ich nicht wirklich verstanden: was es mit diesem Regaine oder minodixil-irgendwas auf sich hat. Ich hab auch vor 2 Wochen angefangen und lese hier sehr widersprüchliches darüber.

LG,
Mona

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg

Posted by [Ataba](#) on Sun, 17 May 2009 14:39:30 GMT

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

Mensch Mona,

glaub mir, ich kann Dein Seelenwohl bzw. -unwohl nachvollziehen. Die Panik und die Hilflosigkeit hat hier wohl schon jeder durchgemacht.

Aber mir scheint, Du hast Dich zum Thema Regaine so gar nicht informiert oder? Allein das Shedding durch das man einfach durchmuss und die Tatsache, dass man Regaine entweder für IMMER nimmt oder die durch Regaine gewachsenen Haare fallen wieder aus. Ich hab jetzt seit 1,5 Jahren Hammerhaarausfall. Derzeit ist es ein bißl besser aber mein Haarstatus lässt schon sehr zu wünschen übrig. Ich sollte wirklich mit Regaine anfangen, traue mich aber nicht.

Man muss aber schon dazu sagen, dass es sehr vielen Menschen hilft. Vielleicht schaust Du hier mal ins Unterforum "Minoxidil".

Seit wann hast Du denn Haarausfall und wie viele verlierst Du denn??

Kopf hoch und LG

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg

Posted by [LittleTweety](#) on Mon, 18 May 2009 17:36:16 GMT

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

Hallo Lavender,

ich möchte gern mit einsteigen, ganz klar.

Letztes Jahr hatte ich auch arge Probleme. Depressionen, starke Migräne und HA. Nach meinem Heilpraktikerbesuch hab ich meine Pille abgesetzt, ordentlich entgiftet und auf Säure-Basen-Ernährung umgestellt.

Fazit: Es wurde besser.

Dann bin ich schwanger geworden. Üble Übelkeit und schlechtes Essen, fast gar keines. Die ganze SS durch. Ausserdem wieder HA.

Nun ist Baby da und ich hab echt Schiss, dass es wieder los geht.

Ich merke, ich muss unbedingt wieder sanieren. Ich habe Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, häufiger wieder Migräne, bin sehr müde.

Vielleicht schafft man es zu zweit ja leichter?

Meld dich doch mal bei mir.

Gruß

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Nali](#) on Tue, 19 May 2009 12:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lavender,

gerade habe ich mich mal etwas schlau gemacht und
2 Portionen Basica Vital (32 g) enthalten:

Calcium (als Calciumcitrat): 400 mg
Natrium (als Natriumcitrat): 250 mg
Kalium (als Kaliumcitrat): 250 mg
Magnesium (als Magnesiumcitrat): 100 mg
Eisen (als Eisencitrat): 5 mg
Zink (als Zinkgluconat): 5 mg
Kupfer (als Kupfercitrat): 1 mg
Jod (als Kaliumjodid): 100 g
Molybdän (als Natriummolybdat): 80 g
Chrom (als Chromchlorid): 60 g
Selen (als Natriumselenit): 30 g

Wobei ich nun etwas am zweifeln bin, ob das für SD bzw Hashi Patienten wirklich geeignet ist,
da der Hauptbestandteil Jod ist...?!

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Nali](#) on Tue, 19 May 2009 14:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sry, wenn ich jetzt noch ein bisschen mehr Kritik üben muss, aber wirklich wissen tun die
"Experten" im Internet wohl auch nicht, welches Lebensmittel nun basisch oder sauer ist oder
weniger basisch, weniger sauer... Ich habe 4 verschiedene Tabellen gefunden und alle sind
anders! Das ist Verwirrung pur! Welche Tabelle stimmt denn nun?!
Ja, bei jeder stand, dass die meisten Gemüsesorten basisch sind, aber dann hieß es wieder,
dass das nur der Fall ist, wenn man sie roh isst, gekocht/gebraten wären sie sauer und noch
viele andere, was auf der einen Liste als basisch geführt wird und auf der anderen als sauer...

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Tue, 19 May 2009 19:18:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Littel Tweety,
sorry, ich habe keine Zeit mich bei dir zu melden. Bitte lies meine Threats durch, da steht alles
drin (Diesen und den über Hormonyoga und Alfalfasprossen). Ich habe keine Zeit, Euch
individuell zu betreuen.

... und zum Thema sauer / basisch: auch da habe ich alles schon reingeschrieben. Prof. Vormann zeigt auf seiner Homepage (www.saeure-basen-forum.de) was sauer und basisch ist und er geht dabei m. E. sehr wissenschaftlich vor (viele Studien im Netz). Er sagt letztlich, dass es nur darauf ankommt, ob bei der Verdauung von Nahrungsmittel im Darm Mineralstoffe gebraucht werden (= saure Lebensmittel) oder freigesetzt werden (= Basenüberschuß). Deswegen ist Kaffee basisch. Kaffee bewirkt zwar bei manchen Menschen die Freisetzung von Magensäure, das heißt aber nicht, dass er sauer ist. Bitte lest Euch Prof. Vormanns HP und meine Beiträge in diesem Forum durch. Ich kann es nicht wieder und wieder erklären. Wenn jemand schreibt "du kannst dich bei mir melden" dann ist das nett gemeint aber es geht nicht. Alles was ich hier tun werde ist weiterhin von meinen Beobachtungen / Fortschritten zu berichten. Jede muss selbst entscheiden ob sie mitmachen möchte. Ich kann nur wiederholen, dass ich sehr viel recherchiert habe und zu dem Schluss gekommen bin, dass Vormann sauer und basisch richtig einteilt und dass andere auf dem Holzweg sind, zumindest teilweise (z. B. Jentschura, der nebenbei viele Produkte an den mann / die Frau bringen will. Nach Vormann sind alle Gemüse und Salate sowie Obst basisch, egal ob gekocht oder roh. Und es kommt darauf an, an jedem Tag ausgewogen zu essen. FLeisch in geringen Mengen ist erlaubt. Das ist alles machbar. Er hat mehrere Bücher geschrieben, die sehr gut sind, z. T. mit Rezepten. Außerdem empfehle ich Euch Norman W. Walker. Sorry, dass ich Euch keine fertigen Therapiepläne liefern kann. Ich freue mich über jede, die mitmacht, weil ich hoffe, dass die Ergebnisse meine Beobachtung bestätigen werden. Aber ihr müsst selbst etwas tun. Ihr müsst Euch das Basiswissen anlesen. Ich habe unendlich viel Zeit damit verbracht, um mir eine Meinung zu bilden, die Essenz stelle ich hier dar. mehr kann ich nicht tun. Ich hoffe, damit sind Eure Fragen beantwortet.

Viele Grüße lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [LittleTweety](#) on Wed, 20 May 2009 08:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mmhh,

wo finde ich denn das genaue Rezept von Walker? Im Internet steht alles nur in Englisch, und da bin ich ne Niete drin.

Auf der Basenseite von Vormann steht ja leider nicht viel drin. Das weiß ich schon alles. Habe auch schon einige Bücher über Säure-Basen durchgelesen.

Gruß

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [LittleTweety](#) on Wed, 20 May 2009 08:25:26 GMT

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

Was mich noch ein wenig irritiert:

Du hattest diffusen HA. Aber es gibt ja auch Frauen, die z. B. vorne an der Stirn mehr verlieren, bzw. da fällt's eher auf. Nun weiß ich, dass die TCM und auch hier die deutschen Heilpraktiker sagen, dass das Gebiete sind (Stirn für Leber, Seiten für Nieren) die für bestimmte Organe stehen.

Das heißt ja dann, dass auch jeder selbst erst mal schauen muss, ob organisch alles ok ist.

Ich habe z. B. seit einigen Wochen total kalte Hände und Füße. Auch bei warmen Wetter. Ich bin müde und abgeschlagen. Spricht lt. Buch für einen Säureüberschuss.

Hast du eigentlich "nur" die Ernährung umgestellt, oder hast du vorher eine Fastenkur und Darmsanierung gemacht? Wenn ja, wie?

Nochmal Gruß

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Wed, 20 May 2009 08:32:55 GMT

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

... ich habe keine Darmsanierung o. ä. gemacht. ich habe einfach angefangen, auf basische Ernährung zu achten, basica einzunehmen und Gemüsesäfte zu trinken. Von Norman W. Walker gibt es ein Taschenbuch über Obst- und Gemüsesäfte, z. B. bei amazon. Die kosten nicht viel. Rezepte im Netz habe ich auch keine gefunden.

Viele Grüße Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [LittleTweety](#) on Wed, 20 May 2009 08:33:44 GMT

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

Und noch was vergessen:

Das Hormonyoga, hast du das selbst erlernt, wenn ja, womit?

Seminare sind schlecht für mich. Hab ein kleines Baby und niemanden der aufpassen kann.

Gruß

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Nali](#) on Thu, 21 May 2009 13:35:02 GMT

Hallo Lavender,

die Liste an die du dich hältst auf dieser HP ist von 1995. Im Netz gibt es so viele Listen mit Lebensmitteln und die widersprechen sich alle aufs Höchste. Man sagt sogar, dass es Menschen gibt, die auf das eine Lebensmittel basisch reagieren, aber auch Menschen, die auf das gleiche Lebensmittel säuernd reagieren und man soll für sich selbst raus finden wie man darauf reagiert - na ganz toll.. Habe vor 1,5 Jahren schonmal mit basischen Produkten angefangen wie Shampoos und Bäder und Ernährung usw, aber nix hatte was gebracht. Ich finde, man sollte einfach darauf achten sich gesund zu ernähren und dazu gehört sicherlich kein Kaffee und wenn dann nur in Maßen! Und sry, aber in vielen Listen steht, dass am besten kein Fleisch gegessen werden darf - ich frage mich dann, warum viele Vegetarier mit Haarausfall behaftet sind?!

Wie gesagt, gesund ernähren sollte man sich auf jeden Fall und das kann nicht schaden, aber alles andere halte ich persönlich für Zeitverschwendung!

Trotzdem ist es gut zu wissen, dass es dir etwas gebracht hat - wenn es denn der Grund für die Besserung ist! Wünsche dir jedenfalls weiterhin viel Erfolg und viele dicke Haare!

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [Bärlina](#) on Thu, 18 Jun 2009 20:23:03 GMT

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

Lavender, ich bin auf jeden Fall dabei! Und ich gehe davon aus, dass mit "Wochen" nichts erreicht ist. Dass es 1-2 Jahre dauern kann, bis sich Erfolge zeigen. Deshalb starre ich jetzt auch nicht mehr in den Spiegel, um mir mein Elend zu bestätigen (bei mir lichten sich die Haare am Oberkopf und oberen Hinterkopf, an den typischen Stellen von Frauen, denen man den typisch "wechseljahrsbedingten"! Haarschwund nachsagt).

Ich gehe davon aus, dass meine Haare ein "Symptom" dafür sind, dass in meinem Körper etwas aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Jedenfalls sehen die Arjurveden das so. Und ich kann von Glück sagen, dass es sich "nur" über die Haare ausdrückt. Versteh mich nicht falsch: ich finde den Blick auf eine durchschimmernde Kopfhaut grausam, nicht wissend, wie das vielleicht in 5 Jahren aussieht. Aber ich betrachte das auch als "gelbe" Karte, die mir was sagen will, bevor mein Körper zu härteren Maßnahmen greift.

Ich bin über 60 und habe halt gelebt, wie ich Lust hatte: viel Zucker, Weißmehl bis zu Sucht dann zugenommen und mit dem verrücktesten Diäten wieder abgenommen. Wieviele Diäten hat eine Frau hinter sich in meinem Alter? Warnungen über eine Mindestkalorienzahl und Vitamindefizite habe ich in den Wind geschlagen Jahre habe ich kein Gemüse, kein Obst gegessen

Es geht darum, mich um meinen Körper zu kümmern.

Ich arbeite also daran, meine Ernährung basisch zu halten und mich ausgewogen zu ernähren, ich denke aber auch, dass mir auch einige Zusatzpräparate gut tun könnten. So nehme ich Mikromineralien (sollen besser vom Körper aufgenommen werden) aus den Rocky Mountains,

ich werde mir ein Selenpräparat besorgen und mäßig substituieren, ich nehme Schüsslersalze und ein homöopathisches Mittel gegen Haarausfall und graue Haare: Acidum phosphoricum D6. Achja und Tee aus Bockshornkleesamen, da bin ich auch drauf gestoßen (Homepage von Bankhofer zum Thema Haarausfall). Und ich denke, es wird das eine oder andere noch dazu kommen.

Es geht um eine Rundumerneuerung. Und die wird mir gut tun. und wennes sein soll, schlägt es sich auch auf die Haare nieder.

Ich werde sicher von Zeit zu Zeit berichten.

Im übrigen habe ich die Erfahrung gemacht, dass es nicht soooooo wichtig ist, sich streng nach Tabelle zu ernähren, sondern auf eine BALANCE zu achten: Eiweiss und Gemüse und Obst in einer Mahlzeit zu etwa in gleichen Teilen zu essen. Und nur dreimal am Tag, mit 5-6 Stunden Pause dazwischen. Und 3 l trinken. Wenn der Körper nicht "überfüllt" wird mit tausenderlei "Müll", dann verstoffwechselt er das Essen und es kommt zu keinen/weniger Säureüberschüssen.

Schön, auch wieder was von dir zu hören.

Grüße
B.

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [tina92](#) on Fri, 19 Jun 2009 08:19:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Bärlina, habe deinen Beitrag zu zwischenmeldung und kleiner Erfolg gelesen. Ich bin fest davon überzeugt dass man über die Ernährung viel erreichen kann. Bin momentan bei einem Ernährungskurs angemeldet (für drei Monate), werde gelegentlich mal berichten wie es sich auswirkt. Allerdings ist bei mir seit 6 Monaten ein Teil des Darms stillgelegt. Ist natürlich auch ein Problem mit der Aufnahme von Vitaminen. Bin mit den Ärzten gerade am abklären ob das auf meinen Haarausfall mit zurückzuführen ist. Mein Hausarzt verneinte es ohne jeglichen Tests. Man steht so richtig alleine mit allem da. Ich werde am Ball bleiben und was von mir hören lassen. LG tina92

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [lavender](#) on Sun, 21 Jun 2009 05:34:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo B.,
ja, das sehe ich auch so. Man muss und soll sich m. E. nicht streng vegetarisch ernähren, sondern es geht um die Balance. Bankhofer werde ich mir anschauen. Auch ich werde weiterhin berichten, z. Zt. ist es bei mir weiterhin stabil: Haare voller, ich muss sie nur alle drei Tage waschen, war vor einem Jahr undenkbar, ein Kranz von kurzen Haaren der zeigt dass sehr viel

Nachwuchs da ist.

Viele Grüße

Lavender

Subject: Re: Zwischenmeldung und kleiner Erfolg
Posted by [yoko](#) on Thu, 17 Sep 2009 18:46:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lavender und alle anderen!

Seit ein paar Wochen beteilige ich mich auch an diesem Experiment, achte auf basische Ernährung, züchte Alfassasproussen, nehme basic vital und recherchiere nach einer guten Saftpresse.

Ich bin seit 20 Jahren mit Haarausfall beschäftigt (im wahrsten Sinne des Wortes) und habe schon alles mögliche ausprobiert.....dabei nicht mal Urintherapie indische Gurus oder philippinische Heiler ausgelassen, also viel Geld und Zeit investiert.

Kurz bevor ich auf dieses Forum stiess war ich schon so verzweifelt, dass ich mir Hormone von meiner Frauenärztin besorgte, sie dann aber aus Angst vor den Nebenwirkungen, und im Bewußtsein dass sie doch wieder nur zeitlich begrenzt helfen würden doch nicht genommen.(Mein Haarausfall begann mit Absetzen der Pille, nahm sie dann, als ich keine andere Lösung fand jahrelang als Medikament gegen Haarausfall)

Hier in diesem Forum erfuhr ich sehr viel, u.a. auch über die Nebenwirkungen der Pille...

Die Einstellung die hinter diesem thread steht spricht mir sehr zu, und ich will es nun auch intensiv auf ganzheitliche Art und Weise versuchen.

Bis dann,super hier Eure Erfahrungen zu lesen!!

L.G. Yoko
