

---

Subject: Säue-Basen Haushalt

Posted by [pina](#) on Mon, 25 Apr 2011 16:25:26 GMT

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

---

Erst einmal frohe Ostern, wenn auch fast vorbei,

von meiner Mutter habe ich mir ein Buch ausgeliehen, in dem es um die Entsäuerung des Körpers geht. Eine Freundin von ihr hat das gemacht und berichtet, sie fühle sich richtig gut. In dem Buch wird angegeben, dass sich die Prozedur positiv auf Haarwuchs, Cellulite ( habe ich nun weniger Probleme mit) und Besenreiser ( habe ich intensiv Probleme mit) sowie Gewichtsreduktion für den der will, auswirkt. Bzgl. Haaren leuchtet mir da einiges ein, aber dass Besenreiser verblassen sollen glaube ich nicht.

Hat von Euch schonmal jemand so eine Entsäuerung gemacht, bzw. sorgt dafür, den Körper in einem ausgeglichenen Säure-Basen Verhältnis zu halten?

Es hört sich garnicht so wild an. Und ich habe mir vorgenommen, das einmal auszuprobieren. Allerdings muss ich erst noch einige Feiern in den nächsten Wochen abwarten, da man auch auf Schokolade, Kuchen und Co. verzichten muss. Zumindest in den ersten 2-4 Wochen.

Es geht hier speziell auch darum, den Mineralstoffhaushalt ins Lot zu bringen. Das was die Autorin so schreibt klingt nachvollziehbar und sinnvoll. Hungern muss man nicht, da es keine Abnehm-Diät ist, man aber durchaus Gewicht verlieren kann, da man die Nahrung anders kombiniert und wie gesagt auf Zucker weitgehendst verzichten sollte.

Ich ernähre mich manchmal schon sehr Süßigkeitenlastig und habe das Gefühl, das tut meinen Haaren nicht gut.

Liebe Grüße,  
pina

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt

Posted by [pina](#) on Mon, 25 Apr 2011 16:27:58 GMT

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

---

ach du meine Güte:  
ich wollte natürlich die Überschrift mit Säure-Basen Haushalt betiteln und nicht mit dem was da jetzt steht

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt

Posted by [gretchen](#) on Mon, 25 Apr 2011 16:47:30 GMT

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

---

hallo pina,

ja, sowas hab ich mal versucht. einmal mit dem buch "body reset" von jacky gering (oder so) und dann nochmal ganz allgemein. das a und o ist dabei sicherleich (v.a in bezug auf die haare) es über MONATE durchzuziehen. im buch steht meine ich auch, dass es erst nach mind. 7 monaten auswirkungen auf die haare hat., alles andere sicher schon früher. und ja, ich glaub dran, ich bin nur viel zu inkonsequent. aber es ist belegt, dass diese art der ernährung auf den hormonhaushalt und den ganzen körper positiv wirkt!

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [nat2307](#) on Tue, 26 Apr 2011 10:17:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pina, die Überschrift ist perfekt! Damit hast Du mir einen Riesenlacher entlockt - danke!

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [pina](#) on Tue, 26 Apr 2011 13:48:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach ja, wenn man zu schnell auf der Tastatur hämmert und des 10 Finger Tastschreibens nicht mächtig ist...

@gretchen: genau das Buch Bodyreset habe ich ausgeliehen bekommen. Hört sich alles relativ schlüssig an, aber auch ich zweifle an meiner Willensstärke. Vor allem wenn es um den Verzicht von Schokolade geht.

Aber ich werde es mal versuchen. Zumindest als Kur kann es ja nicht schaden. Bevor ich damit beginne steht aber noch mein Besuch beim Frauenarzt an und die Forderung nach einem Hormonstatus.

Bis dahin versuche ich wenigstens mehr zu trinken, was mit stillem Mineralwasser sogar relativ gut funktioniert.

Zu der ganzen Säure-Basen-Sache muss ich aber auch sagen, dass mich das früher garnicht gekümmert hat, der Haarstatus prima war, trotz "falscher" Ernährung und Benutzung irgendwelcher Shampoos ob mit oder ohne Silikone.

LG,  
pina

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 26 Apr 2011 18:49:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@pina:

Zitat: Zu der ganzen Säure-Basen-Sache muss ich aber auch sagen, dass mich das früher garnicht gekümmert hat, der Haarstatus prima war, trotz "falscher" Ernährung und Benutzung irgendwelcher Shampoos ob mit oder ohne Silikone

ja, ABER: die theorie der säure/basen zielt ja darauf ab, dass eben der speicher an basen im körper durch eben diese schlechte ernährung und lebensweise nach und nach (!!!) geleert wird. bis sich da negative wirkungen zeigen, die man auch BEMERKT dauerts sicher sehr sehr lange. aber wenn der basenspeicher erschöpft ist, kommen die wehwehchen....ich denke, das stimmt schon.

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [Cora](#) on Wed, 27 Apr 2011 11:55:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei dem Thema scheiden sich aber extrem die Geister. Ich kenne auch einige, die sich viel mit gesundheitlichen Dingen beschäftigen / auskennen, die die Übersäuerungstheorie für totalen Humbug halten (z.B. im ht-mb Forum).

Ich selbst habs mal fast ein halbes Jahr durchgehalten, überwiegend basisch zu essen. Zucker, Getreideprodukte und Alkohol hab ich in der Zeit komplett weggelassen und einen starken Fokus auf Obst, Gemüse, Wasser und Tee gelegt. Meinen Magen-Darm-Problemen gings auch sehr bald um einiges besser, und ich hab ein paar Kilo abgenommen. Auf die Haare hatte es allerdings NULL Effekt.

Und wenn ich mir dann manche Menschen so anschau ... bei denen man weiß, die ungesunde Ernährung besteht nicht erst seit 2 Jahren, sondern eher seit 4 Jahrzehnten oder länger ... und die zum Teil wirklich traumhafte Haare haben ... da wird man schon skeptisch.

Bei mir ums Eck gibt es einen Obdachlosen, der sich fast ausschließlich von Alkohol, Zigaretten, Rosinenbrötchen (die die Nachbarn ihm kaufen) und Kaffee (den meine Stammkneipe ihm ausgibt) ernährt. Um die 60 und stadtbekannt, weil er da einfach schon immer rumhängt. Und den nennt jeder Jesus, weil er so eine extreem volle, beeindruckende graue Mähne hat.

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [pina](#) on Wed, 27 Apr 2011 13:04:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast Du Dich durch die basenlastige Ernährung auch generell besser gefühlt, also irgendwie fitter?

Ich komme mir zur Zeit stellenweise wie eine wandelnde Schlaftablette vor. Müde, ständig ist mir kalt, usw.. Aber die Schilddrüsenwerte sind lt. Arzt in Ordnung. Ich habe mir nämlich gleich die Selbstdiagnose Schilddrüsenunterfunktion gestellt.  
Würde auch der Haarausfall reinpassen.

Es ist wirklich erstaunlich, dass Menschen von denen man glaubt, die müssten doch eigentlich fast haarlos und faltenerfurcht aussehen, wenn man ihre Ernährung und ihre Lebensweise betrachtet, das genaue Gegenteil dessen sind.

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [Cora](#) on Wed, 27 Apr 2011 14:11:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mir gings gut in der Zeit Bis auf den Haarausfall. Aber ich hatte damals ziemlich zeitgleich auch mit SD-Hormonen angefangen, nachlassende Müdigkeit und mehr Fitness schreib ich schon auch denen zu ... sind nämlich trotz mittlerweile wieder ziemlich viel Alkohol geblieben

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [pina](#) on Thu, 28 Apr 2011 07:18:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Alkohol trinke ich so gut wie nie, daran kann`s also nicht liegen oder etwa doch  
Und ich rauche auch nicht...  
Aber dafür esse ich gerne und viel Schokolade, hmhmm...  
Auf die muss ich dann ja erstmal verzichten, das wird hart....  
Ansonsten sehe ich in dem Programm keine Probleme, da ich supergerne Salat und Gemüse und Obst esse.

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [Moidem](#) on Fri, 20 Sep 2013 15:06:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich krame mal diesen Thread raus, weil es mich grad auch interessiert, hat jemand Erfahrung damit?  
Ich esse irre viel Süßkram, hab geraucht und Kaffee literweise getrunken, trotzdem war ich nur 58kg schwer bei einer Größe von 1,80m und hatte volle glänzende lange Haare. Tja nun bin ich zwar immer noch 1,80 groß, aber wiege leider wesentlich mehr ...aber das ist ja nicht das Thema, sondern mein HAARAUSFALL.  
Seit jetzt 5 Tagen bin ich rauchfrei und am liebsten würde ich alles über den Haufen werfen. Aber ich halte durch. Nur den Süßkram weglassen...wie schrecklich....  
Okay hat jemand ein Buch?  
Momentan ist es für mich unvorstellbar mich Basisch zu ernähren.....vor allem so lange.....über Monate...das wäre ja schlimm. Und danach? Wenn ich dann wieder normal esse fallen alle Haare wieder aus?  
LG Susan

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 20 Sep 2013 16:50:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte vor kurzem auch mal eine Phase, in der ich fast allen Zucker weggelassen habe.. ich esse nämlich auch nur hauptsächlich viel Zucker.. trinke Kaffee... ähnlich wie du..

Hatte durch den vielen Zucker ständig solche "Hungeräste" , durch das ständige Auf und Ab des Blutzuckerspiegels... und aß dann noch mehr Zucker.. ein Teufelskreis..

Hatte auch ständig einen Blähbauch. Denke auch, dass durch das ständige Insulin ausschütten die Hormone negativ beeinflusst werden

Habe nun fast 3 Wochen kaum Zucker gegessen, Kaffee weggelassen, kaum Kohlehydrate gegessen ( also ein Programm durchgezogen, mit dem man kaum mal mit Freundinnen nett einen "Kaffeeklatsch" halten kann ),

Haarausfall wurde ein wenig besser, Blähbauch war weg (!), aber nun hat sich sukzessive wieder der Zucker eingeschlichen

Es ist verdammt schwierig, das durchzuhalten...

Und außerdem: letzten Winter hatte ich eine Phase, in dem mir maximal 5-10 Haare am Tag ausgefallen sind, TROTZ Zucker etc...

Also kann es bei mir nicht von der Übersäuerung etc kommen..

Halte DU durch mit dem Weglassen der Zigaretten!!!! Es kommt dir und deinen Lieben zugute. Sei STARK!!!

LG!

---

---

Subject: Aw: Säue-Basen Haushalt  
Posted by [Moidem](#) on Fri, 20 Sep 2013 18:42:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ahhh das mit dem Rauchen ist schwer...sooooo schwer. Jetzt erst merke ich wie süchtig ich bin. In den Schwangerschaften habe ich logischerweise nicht geraucht, aber da war mir schon beim Anblick einer Zigarette so speiübel, daß es mir auch die ersten Wochen nicht schwer gefallen ist und als die Übelkeit weg war, hatte ich das Schlimmste schon geschafft. Tja und bei meiner Kleinsten war mir ja 9 Monate speiübel. Diesmal ist es richtiger Entzug....

Mein Mann raucht auch und da ist es doppelt schwer, aber wir haben wegen der Kids eh nur draußen geraucht. Wohnung ist Rauchfrei, daher ganz ok für mich grad.

Aber ob es was nützt?

Diese basische Ernährung ist kaum realisierbar finde ich. Wir haben Kinder, da ist immer Süßkram im Haus.....und ich sterbe für Schokolade.

Heute war es wieder schlimm was ich über den ganzen Tag verloren habe....  
Morgen kommt ne Freundin zu Besuch, ihr Kleinster ist auch fast 2 und sie hat auch so hammer  
Haarausfall seit der Geburt. Sie sagte nach dem ersten Kind 2005 habe sie dann so ein  
Hormonzeugs genommen und dann war es weg und wenn das nicht weg geht würde sie es  
wieder nehmen. Das hörte sich an als rede sie über Husten und nicht über  
HAARAUFSFALL....muß sie morgen gleich dazu befragen....  
Übrigens einen Blähbauch und Magenbeschwerden habe ich auch oft.

---