

---

Subject: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [flame](#) on Mon, 27 Jun 2011 18:51:15 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich möchte hiermit mal fragen, wie Eure Ernährung so aussieht....

Und ob Ihr speziell seit dem HA was verändert habt - falls ja, hat das zu positiven Auswirkungen geführt?

Ernährt Ihr Euch von der üblichen Mischkost?

Esst Ihr relativ viel Fleisch oder seid Ihr hingegen evtl. sogar Vegetarier oder Veganer?

Ernährt Ihr Euch speziell "gesund"? (Falls ja, was versteht Ihr darunter?)

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [shania01](#) on Mon, 27 Jun 2011 19:20:04 GMT

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

---

Ich esse wenig bis mittel viel Fleisch, kaum Süßes. Gerne Gemüse und Salat und zur Zeit etwas mehr Müsli.

Trinke nicht mehr so viel Cafe wie früher. Viel Wasser und mal einen Saft.

Habe aber noch keine Auswirkungen gemerkt auf den HA.

Nach dem Pilleabsetzen ist meine Laktoseintolleranz besser geworden

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [gretchen](#) on Tue, 28 Jun 2011 05:57:42 GMT

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

---

ich esse leider nicht so, wie ich gern würde. sprich: normale mischkost, kaffee, cola light, kh, süßes...\*augenroll\*....

obwohl es ja erwiesen ist, dass eine kh arme ernährung, die hormonlage positiv beeinflusst....ich arbeite an mir!

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 06:21:01 GMT

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

---

@shania + gretchen

Vielen lieben Dank für euere Antworten!

Hat hier denn schon jemand Erfahrung gemacht mit kohlenhydratarmer Ernährung? "Warum" beeinflusst diese die Hormone positiv?

---

Streng genommen "wissen" wir aber doch gar nicht, ob unser HA hormonell bedingt ist!?  
Ich bin mir bei mir ziemlich sicher, dass die belastete Psyche den Ausschlag gegeben hat - oder  
haut genau diese den Hormonhaushalt durcheinander? Beim Endokrinologen war ja jedenfalls  
alles o.k.!

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [gretchen](#) on Tue, 28 Jun 2011 06:25:38 GMT

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

---

Zitat:oder haut genau diese den Hormonhaushalt durcheinander?

ohja. über die nebennierenrinde. wirkt wie dauerstress auf den körper mit  
cortisolaussschüttung etc. viel corti macht viel androgene etc...

und bzgl. kh: das lässt das insulin ansteigen was wiederrum auf den ganzen hormonkreislauf  
wirkt...wie genau hab ich leider nicht im kopf aber ich meine, es liegt auch an den  
nebenieren...unser körper ist evolutionstechnisch garnicht auf so viele kh ausgelegt wie wir  
heute futtern.

außerdem: kh liefern fast alle nur leere energien. zucker. wenig bis keine nährstoffe, was auch  
ein grund sein kann...

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 06:30:09 GMT

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

---

Oh je, das ist ja dann ein absoluter Teufelskreis. Denn wir haben alleine durch den HA ja wieder  
erneuten psych. Stress.

Könnte man denn irgendwie auf die Nebennierenrinde Einfluss nehmen, abgesehen von der  
Ernährung?

Zucker esse ich schon ewig keinen mehr, habe mich die letzten Jahre vollwertig nach Dr. Bruker  
ernährt - allerdings sehr sehr kohlenhydratlastig.

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 06:51:21 GMT

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

---

Ich lasse im Moment jeglichen weißen Zucker weg. Damit ich das durchhalte, hab ich mich  
Trockenfrüchte gekauft, von denen ich aber eh nicht viel essen kann. Aber die Lust auf  
Süßes ist dann erst mal gebannt. Vor dem Fernseher nasche ich dann Kokosraspeln, die  
haben auch den Vorteil, dass sie viel Selen haben, welches ich sonst nicht als NEM einnehme.

Ein Problem ist bei mir immer, dass ich zu wenig trinke. Ich fülle mir jetzt jeden Morgen eine 1,5  
Liter Flasche Wasser und bis zum Abend muss die leer sein...

---

Ansonsten gibt es bei mir Vitamine vor allem am Morgen bei einer Müslischüssel. Ich schneide viel frisches Obst rein. Unter Tags esse ich dann meist warm und leider zu wenig frische Sachen. Ich mag kaltes Essen einfach nicht so und ich hab auch das Gefühl, dass meine Verdauungsorgane das auch nicht mögen .

Fleisch esse ich nur ca 1-2 mal die Woche. Ich war über 15 Jahre lang Vegetarierin, hab aber das Gefühl, das jetzt manchmal zu brauchen. wenn ich mir die Vegetarierinnen in meinem Freundeskreis ansehe, haben die alle etwas gemeinsam: Sehr weiße Haut und starke Augenringe, der Eisenmagel und die Blutarmut springen einen förmlich an.

Bei den Kohlehydraten versuchen wir möglichst oft glutefreie Arten zu essen, da das Gluten auch bei Menschen ohne Glutenunverträglichkeit den Darm verkleben kann und damit die Vitamin-und Moneralstoffaufnahme beeinträchtigt.

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 07:27:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

Selen habe ich mir bisher nicht nehmen trauen, weil ich gelesen habe, dass ein Zuviel davon zu HA führt (zu wenig also auch?).

Was das Trinken betrifft, vertraue ich einfach darauf, dass die Natur das mit dem Durstgefühl schon richtig eingerichtet hat....

Das Gluten hatte ich auch schon mal im Visier; eine (messbare) Unverträglichkeit ist zumindest nicht rausgekommen. Ich glaub' auch nicht, dass ich zu wenig Vitamine und Mineralstoffe aufnehme, weil der Rest vom Körper ja gut versorgt zu sein scheint - speziell die Haare "spinnen", "trotz" guter Vitalstofflage, habe ich den Eindruck.

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:26:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame,

auf das Durstgefühl darf man sich nicht verlassen, denn Durst hat man erst, wenn der Körper schon viel zu wenig Flüssigkeit hat.

Ein Mangel an Selen wie er bei mir in leichter Form vorhanden ist, sollte schon behoben werden. Selen ist ein wichtiger Baustein für einige Eiweiße und die sind ja bekanntlich für ein gesundes Haarwachstum wichtig. Auch für eine gute Entgiftung des Körpers darf Selen nicht fehlen. Selenmangel kann auch Schilddrüsenprobleme verstärken oder auslösen.

Hast du deine Mineralhaushalt mal testen lassen? Mich hat es gewundert, wieviele Mineralstoffe bei mir schon (bei einer bis auf den Fleischverzicht ausgewogenen Ernährung) in einen Mangelzustand geraten sind.

Liebe Grüße,  
esther

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [shania01](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:45:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme schon einige Monate Selen, es soll meine Schilddrüse positiv beeinflussen, der letzte Wert war auch viel besser ohne das die Dosis erhöht werden musste. Abnehmen im Schlaf kann auch etwas helfen, d.h. abends komplett auf KH verzichten, so muss der Körper nachts an die Fettreserven. Gute Erfahrungen habe ich mit Gemüse gemacht, Joghurt, Frischkäse, Hüttenkäse ect. Auch sollte man abends auf Obst wie Apfel, Banane verzichten wg. des Fruchtzuckers. Hingegen kann Annanas durch sein Enzym sehr anregend für den Fettstoffwechsel sein. Zur Zeit gibts ja auch leckere Melonen

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:46:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Esther,

naja, ich denk' mir halt, dass früher auch niemand speziell auf die Trinkmenge geachtet hat, und Tiere tun's ja ebenso nicht...

Ja, ich habe sehr viele Werte testen lassen, natürlich nicht "alle" (das wären unendlich viele und unbezahlbar). Grobe Mängel, bis auf B12 (lasse ich mir jede Woche spritzen) kamen nicht raus.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

---

Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:54:30 GMT

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

---

Danke Dir!

Hmm, das mit der kohlenhydratearmen Ernährung kommt mir ja nun immer wieder unter..... Habe bisher echt massig KH in der Ernährung gehabt und nun seit ein paar Tagen testweise umgestellt.

Abnehmen muss und will ich allerdings nicht.

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [linzi](#) on Wed, 06 Jul 2011 12:12:31 GMT

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

---

Hallo zusammen, ich leide seit einigen Jahren unter regelmäßigen Haarausfall. Ich hatte vor ein paar Jahren noch eine richtig schöne lange Mähne. Mir wurde dann gesagt, dass der Haarausfall davon kommt und ich hab sie abgeschnitten -trotzdem hat sich nix gebessert. Aber in Bezug auf Ernährung kann man echt was machen. Gut sind Fischgerichte, die ihr unter <http://www.fischgerichte.de/> findet oder ganz viel Gemüse, dazu hier ein paar Gerichte <http://www.rezepterang.de/gemuese/>.

Entgegen vieler Meinungen schwör ich auch auf ein Gläschen Wein am Abend. Leckere Weine findet man unter <http://wirwinzer.de/>. Das müsst ihr euch merken .

LG die Mel

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [iras](#) on Wed, 06 Jul 2011 12:31:02 GMT

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

---

Es grüßt die "Deutsche Winzerinnung".....

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [flame](#) on Wed, 06 Jul 2011 13:21:12 GMT

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

---

linzi schrieb am Wed, 06 July 2011 14:12Mir wurde dann gesagt, dass der Haarausfall davon kommt und ich hab sie abgeschnitten -trotzdem hat sich nix gebessert."davon" = "wovon"?? Dein Beitrag enthält nur leere Worthülsen und insbesondere versteckte Werbung.

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [ha\\_mk](#) on Wed, 06 Jul 2011 13:26:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe 'linzi'

Fisch und Wein gegen Haarausfall - so einfach kann das also sein. Willst Du uns für dumm verkaufen?

Diese plumpe Werbung war wohl eher kontraproduktiv.

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [flame](#) on Wed, 06 Jul 2011 13:31:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ha\_mk schrieb am Wed, 06 July 2011 15:26 Liebe 'linzi'

Fisch und Wein gegen Haarausfall - so einfach kann das also sein. Willst Du uns für dumm verkaufen?

Diese plumpe Werbung war wohl eher kontraproduktiv. Sie war immerhin schlau genug, einen Zusammenhang nicht direkt zu behaupten, sondern nur zu "suggerieren".

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [Ataba](#) on Wed, 06 Jul 2011 13:38:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

uns fallen die Haare aus. Nicht die Gehirnzellen

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [nat2307](#) on Wed, 06 Jul 2011 14:27:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?  
Posted by [identity01](#) on Wed, 06 Jul 2011 21:22:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ataba schrieb am Wed, 06 July 2011 15:38 uns fallen die Haare aus. Nicht die Gehirnzellen

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [maurizio](#) on Thu, 07 Jul 2011 06:14:50 GMT

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

---

Ataba schrieb am Wed, 06 July 2011 15:38uns fallen die Haare aus. Nicht die Gehirnzellen

ich lach mich gerade schlapp!

nici

---

---

Subject: Aw: Wie ernährt Ihr Euch?

Posted by [Träni](#) on Mon, 24 Sep 2012 11:38:39 GMT

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

---

HAHAHAHAHAHAH

Das kommt vielleicht etwas zu spät, aber ich danke dir für diesen Satz, denn das hat heute definitiv meine depressive Stimmung etwas aufgeheitert Ataba schrieb am Wed, 06 July 2011 15:38uns fallen die Haare aus. Nicht die Gehirnzellen

---