
Subject: Haarausfall durch Übersäuerung?

Posted by [Coco76](#) on Fri, 11 Nov 2011 13:37:50 GMT

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

Liebe Leidensgenossinnen,

habe jetzt schon seit einiger Zeit die Beiträge hier gelesen und mich nun entschlossen, meine Geschichte ebenfalls mal aufzuschreiben. Ich bin 35 Jahre alt, und der Haarausfall beschäftigt mich nun schon seit ca. 3 Jahren, mal mehr mal weniger. Es kommt bei mir immer phasenweise zu vermehrtem HA, (ca 200 Haare pro Tag!) wobei ich jedoch nicht sagen kann, womit das zusammen hängt. Ich nehme auch die Pille (Valette) habe sie zwischendurch mal abgesetzt und aber seit 6 Monaten nehme ich sie wieder.

Seitdem ist es mit dem HA auch wieder schlimmer geworden. Dafür ist die Haut jetzt besser... Jedenfalls überlege ich, die Pille wieder abzusetzen, da es für mich sowieso keine Dauerlösung ist, mich ständig mit diese Hormonen vollzupumpen.

Meine Haare waren noch nie besonders dick und sehr viele habe ich auch noch nie gehabt. Aber in den letzten Jahren werden sie einfach immer schlimmer. üble „Geheimratsecken“, null Volumen, total dünn, strähmig und „zottelig“, und seit der HA sich wieder verstärkt hat, sieht man an manchen Stellen total die Kopfhaut durch. ich weiß schon gar nicht mehr wie ich die Haare noch hinkämmen bzw. stylen soll, damit es nicht so auffällt. Ich hätte total gerne einen Pony, aber das geht aufgrund der fehlenden "Masse" gar nicht.

Natürlich war ich schon beim Hausarzt, Blutbild machen lassen, mal war ein bisschen Eisenmangel, mal etwas Zinkmangel, aber nie so wirklich gravierend.

Die Tabletten die er mir verschrieben hat, haben am HA jedenfalls auch nichts geändert.

Nächste woche habe ich wieder einen Termin bei ihm, um zu besprechen wie es weitergeht.

Ich denke auf die Ärzte kann man sich sowieso nicht verlassen, man wird wegen „so was“ auch nicht wirklich ernst genommen, deshalb habe ich beschlossen jetzt die Sache selbst in die Hand zu nehmen.

Beim googeln bin ich auf das Thema Säure-Basen-Haushalt gestoßen. Scheinbar kann eine Übersäuerung des Körpers der Auslöser für Haarausfall sein, da dem Körper dadurch an

den Stellen wie der Kopfhaut wichtige Mineralstoffe entzogen werden (da sie dort nicht überlebensnotwendig sind).

Habe mir jetzt mal ein super teures basisches Haarshampoo bestellt und nehme seit ein paar Tagen Basen-Tabletten. Außerdem versuche ich (noch) etwas mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten, mit weniger säurebildenden Lebensmitteln. In der Hoffnung dass das was bringt.

Hat von euch bereits jemand mit dieser basischen Körperpflege + Ernährung Erfahrung gemacht? Es hört sich jedenfalls alles sehr plausibel an und es soll ja für den ganzen Körper positive Auswirkungen haben, nicht nur auf die Haare!

LG Coco

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?

Posted by [Cora](#) on Sun, 13 Nov 2011 00:00:10 GMT

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

Hi Coco

Beim Thema Haarausfall durch Übersäuerung scheiden sich die Geister. Manche glauben fest daran und sagen, seit sie ihre Ernährung entsprechend umgestellt haben (+ basische Bäder und ähnliches), sei der Haarausfall besser. Ich hab allerdings noch NIE von jemandem gelesen, dass der HA dadurch komplett aufgehört hätte!

Andere sagen, das Thema Übersäuerung allgemein ist kompletter Humbug. Eine solche findet demnach gar nicht statt, da der Körper das automatisch selber ausgleicht.

Mir persönlich haben sechs Monate basische Ernährung in punkto Haarausfall rein gar nichts gebracht. Was mir in letzter Zeit aber zunehmend auffällt ist, dass Bücher, Artikel oder Websites über Übersäuerung / basische Ernährung gern mit der Empfehlung von bestimmten Produkten einhergeht. Was sich mit der Ansicht der Kritiker deckt: Die Ü-Theorie sei reine Geldschneiderei. Momentan neige ich auch mehr zu dieser Ansicht.

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?

Posted by [pina](#) on Mon, 14 Nov 2011 11:26:29 GMT

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

Liebe coco,

Coras Beitrag kann ich mich nur anschließen!! Auch ich habe die Entsäuerung ausprobiert und keine Veränderung festgestellt. Schau Dir mal genau die Inhaltsstoffe der Basentabletten an. Erstaunlich, dass sie so teuer sind. Einzig hilfreich stelle ich mir da ein Basenbad vor, das man sich auch günstig selbst zusammen stellen kann. Aber mind. 45 Minuten in der Wanne liegen ist nicht jedermanns/fraus Sache ;o)

Inzwischen bin ich völlig davon abgekommen, wahllos irgendwelche Nems zu futtern. Damit kann man seinem Körper nämlich auch gewaltig schaden.

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?

Posted by [firefighter](#) on Wed, 23 Nov 2011 15:01:40 GMT

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

Meine Mutter ist auch so eine Kandidatin, die gerne diesen Ernährungsmoden aufsitzt. Sie hat eine ganze Reihe von Übersäuerungsliteratur verschlungen und sich diverse basische

Präparate verabreicht. Bei mir hat sie es damit auch versucht. Hat nix geholfen, nach ca. nem halben Jahr Ernährungsumstellung+Präparaten hab ich nichts gemerkt und beschlossen, dass es mir vorher nicht besser ging und ich auch nicht besser aussah. Sie hat das noch eine Weile durchgezogen und irgendwann vermutlich einfach mal vergessen, eine neue Packung zu kaufen. Jedenfalls ging das klanglos vorbei. So viel hat sie dann wohl auch nicht gespürt, außer dem guten Gewissen ..

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 27 Nov 2011 15:59:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schließe mich Cora an, die Wirkung ist umstritten.
Mir hat es nicht geholfen.
Es gibt im Netz mehrere Beiträge dazu, mit der Tendenz, dass unser Körper das saure Milieu ausgleicht, auch das an der Kopfhaut.

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?
Posted by [Mrs.Susi](#) on Thu, 15 Dec 2011 07:56:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich schließe mich Cora an, die Wirkung ist umstritten.
Das kann ich auch, hier ist es wirklich umstritten ob es die versprochenen Wirkung hat.

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?
Posted by [Biba123](#) on Thu, 12 Jan 2012 17:10:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte auch schon Haarausfall wegen Übersäuerung. -.-

Subject: Aw: Haarausfall durch Übersäuerung?
Posted by [ha_mk](#) on Thu, 12 Jan 2012 20:10:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...dann kläre mich doch mal bitte auf, wie das festgestellt wurde, dass die Übersäuerung bei Dir für den Haarausfall verantwortlich ist bzw. war.
Falls Dir das möglich ist, aber bitte OHNE Werbelink (was ich nicht glaube)
