

---

Subject: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [unwichtig](#) on Thu, 19 Apr 2012 17:44:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wisst ihr, was man am besten essen sollte?  
Ist mir egal, ob grün, rot. Ich würde sogar Kot fressen, wenn das helfen sollte

Leute, ich drehe durch!

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 19 Apr 2012 17:59:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Malance,

Wenn Du zum Arzt gehst denke bitte auch an:  
Der Weg ist geht über PCOS, SD, AGS, KPU. Dazu gehören evtl. noch Bulimie, Diätenfolge,  
Streß, Fieber, Operationen, Folge aus Entbindung, Medikamente, Lebensumstände

zur Ernährung: am besten vollwertig, sogar Fleisch ist gut.

Da Mangelercheinung mein Thema ist, bin ich sogar dazu übergegangen nur das zu essen  
was für die Haare wichtig ist. Unmengen an Studentenfutter, Eier, Milch Käse,  
Vollkornprodukte, Gemüse (auch hier was viele Vitamine hat, besonders B-Komplex).

Ich merke Deine Verzweiflung, aber eine Ursache zu finden ist ungeheuer wichtig  
und erst dann kannst Du richtig angreifen.

Versuch mal tief durchzuatmen, etwas ruhiger werden.  
Wenn Du die Ursache kennst, kommen auch Deine Haare wieder.

Ig

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [flame](#) on Thu, 19 Apr 2012 18:09:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Biggi,

ich ernähre mich seit fünfeinhalb Jahren strikt vollwertig nach Dr. Bruker, warum nur habe ich  
trotzdem Haarausfall bekommen, und dies erst knapp 3 Jahre nach der Ernährungsumstellung?

Ärzte haben ja auch nix an Mängeln feststellen können (außer mal B12, aber das substituieren

ich ja schon längst konsequent per Injektionen).

Bei mir bin ich mir sicher, dass es psychisch ist - denn ich ernähre mich echt besser als 95% der restlichen Bevölkerung, und es bringt trotzdem nix.

Und malance erscheint mir auch als psychisch sehr stark belastet - also nützt es ggf. nichts, da ewig an der Ernährung herumzudoktern/optimieren (auch wenn es natürlich so oder so nicht schaden kann).

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 19 Apr 2012 18:26:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke Psyche ist wirklich sehr stark...immer wenn ich so fürn Monat zu Haus war, hab ich so 1-2 Monate danach sehr wenig HA und wenn ich dann wieder zu lange in der Stadt bin, in der ich studiere, fallen die Haare wieder vermehrt aus und jetzt versuche ich, mich mit Musik und Filmen und viel telefonieren zu beruhigen.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 19 Apr 2012 18:39:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Flame,

Du hast recht aber ihre Frage war nun einmal die nach Nahrungsmitteln.

Ig

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?  
Posted by [unwichtig](#) on Thu, 19 Apr 2012 20:44:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann Bullimie, die man vor Jahren hatte, immer noch wirken?  
Ich hatte eigentlich mein ganzes Leben, d. .h seitdem ich 14 war, Essstörungen, mal Ess-Brech-Sucht, mal BULimie, mal Magersucht... das habe ich eigentlich immer noch. Immer dann, wenn ich gefrustet bin, fresse ich Unmengen und stecke mir den Finger in den Hals. Bringt aber alles nichts mehr.

Seit dem letzten Jahr hatte ich auch automatisch angefangen, mehr zu essen. Jetzt habe ich ca 8 Kilo mehr drauf und die Haare sind trotzdem alle weg.

Mein Gewicht und meine Figur tun meiner Psyche ihr Übriges.  
Ich war mit meiner Figur und mit meinem Gewicht ohnehin nie zufrieden gewesen. Jetzt bin ich fett und dazu noch habe ich keine Haare. Als ob ein Hässlichkeitsmerkmal alleine nicht reichen würde.

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 20 Apr 2012 07:45:24 GMT

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

---

Liebe Malance,

Zitat: Kann Bulimie, die man vor Jahren hatte, immer noch wirken?

Ich sage mal ganz platt: ja

Wenn Deine Daten stimmen und Du jetzt ungefähr Ende 20 bist, und 14 Jahre lang Bulimie oder eine andere Essstörung hattest, dann ist der Körper nicht nur unterversorgt, sondern förmlich ausgemergelt.

Und ein Körper in dem Zustand, der erst nach Jahre mit HA reagiert funktioniert nicht sofort wieder indem man ihm plötzlich mehr Nahrung ur Verfügung stellt.

Ich denke, dass da nach so langer Zeit Einiges zu reparieren ist oder schon geschädigt wurde, deshalb bist Du auch jetzt schon "fett", hast aber noch keine Haare.

Ich hatte zwar keine Bulimie, aber ich bin auf eine andere Art nicht gut mit meinem Körper umgegangen, und das über Jahre. Ich habe auch zugenommen und alles gegessen, was für Haare gut ist. Ich habe förmlich Haare gegessen. Die Gewichtszunahme war schnell da, die Haare nicht.

Ich war im Bulimie forum, die Mädels haben fast alle HA durch die Bank.

Ich denke Du mußt Dich untersuchen lassen, auf bleibende Schäden, bzw. in wie weit Dein Körper die angebotene Nahrung und Nems und was Du sonst noch so konsumierst überhaupt verarbeiten kann.

Häufig ist der Stoffwechsel geschädigt.

Wie sieht Dein Essverhalten heute aus?

Ig

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?

Posted by [Cora](#) on Fri, 20 Apr 2012 08:03:16 GMT

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

---

malance schrieb am Thu, 19 April 2012 19:44: Wisst ihr, was man am besten essen sollte? Ist mir egal, ob grün, rot. Ich würde sogar Kot fressen, wenn das helfen sollte

Leute, ich drehe durch!

Hier ist ein schöner, umfangreicher Link dazu:

[http://www.hautpflege-tipps.de/html/gesundes\\_haar.html](http://www.hautpflege-tipps.de/html/gesundes_haar.html)

Außerdem gibts in meinem Lieblingsforum [www.beautyjunkies.de](http://www.beautyjunkies.de) im Haare-Unterforum massenweise Mädels, die Blütenpollen füttern. Nicht speziell gegen Haarausfall, eher um das Wachstum anzukurbeln. Kannst dich ja da mal informieren, wenn du magst - die Pollen gibts im Reformhaus.

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?

Posted by [unwichtig](#) on Fri, 20 Apr 2012 17:07:23 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Fri, 20 April 2012 09:45: Liebe Malance,

Zitat: Kann Bulimie, die man vor Jahren hatte, immer noch wirken?

Ich sage mal ganz platt: ja

Wenn Deine Daten stimmen und Du jetzt ungefähr Ende 20 bist, und 14 Jahre lang Bulimie oder eine andere Essstörung hattest, dann ist der Körper nicht nur unterversorgt, sondern förmlich ausgemergelt.

Und ein Körper in dem Zustand, der erst nach Jahre mit HA reagiert funktioniert nicht sofort wieder indem man ihm plötzlich mehr Nahrung zur Verfügung stellt.

Ich denke, dass da nach so langer Zeit Einiges zu reparieren ist oder schon geschädigt wurde, deshalb bist Du auch jetzt schon "fett", hast aber noch keine Haare.

Ich hatte zwar keine Bulimie, aber ich bin auf eine andere Art nicht gut mit meinem Körper umgegangen, und das über Jahre. Ich habe auch zugenommen und alles gegessen, was für Haare gut ist. Ich habe förmlich Haare gegessen. Die Gewichtszunahme war schnell da, die Haare nicht.

Ich war im Bulimie forum, die Mädels haben fast alle HA durch die Bank.

Ich denke Du mußt Dich untersuchen lassen, auf bleibende Schäden, bzw. in wieweit Dein Körper die angebotene Nahrung und Nems und was Du sonst noch so konsumierst überhaupt verarbeiten kann.

Häufig ist der Stoffwechsel geschädigt.

Wie sieht Dein Essverhalten heute aus?

Ig

Ich esse alles mögliche. Ich habe kein Gefühl für die Nahrung, mir schmeckt eigentlich nichts, aber ich denke immer, ich muss essen wegen der Haare. Das schlimme ist, dass ich mich auch sehr ungesund ernähre dadurch, weil ich mir irgendwo denke, das ist GENAU das, worauf du all die Jahre verzichtet hast und jetzt hast du die Rechnung, also musst du das zu dir nehmen. Nur, davon habe ich nichts. Mein Hintern brennt, weil ich sooo fett geworden ist. Ich kann mein Gewicht nicht mehr ertragen, mein Spiegelbild, abgesehen von den Haaren, ist das Fett auch noch ein großes Thema. Meine Figur ist ganz schön undefiniert und nun denke ich darüber nach, die Kohlsuppendiät zu machen.

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 20 Apr 2012 17:17:17 GMT

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

---

Liebe Malance,

Sport, treibe Sport gegen den fetten Hintern, denn Du hast recht:

Du musst essen, egal ob es schmeckt oder nicht. Dein Körper braucht Kalorien um zu funktionieren.

Du mußt das jetzt über den Verstand regeln, nicht über das Gefühl.

Du musst Dir immer vor Augen halten, dass es für die Haare ist und such Dir Nahrungsmittel aus die gut für die Haare sind.

Ich habe irgndwie das Gefühl, dass Deine Magersucht/Bulimie noch nicht überwunden ist. Denn so Aussagen wie: es schmeckt nicht, kein Appetit, kein Gefühl beim essen, deuten darauf hin.

Der HA hat Dir gezeigt, dass Du umdenken musst.

Der Weg ist noch lang, aber Du kannst es schaffen und mit Sport kannst Du Deinen Körper in eine bessere Form bringen.

ich drück Dir die Daumen.

Ig

---

---

Subject: Aw: Welche Nahrungsmittel für gesundes Haar?

Posted by [flame](#) on Fri, 20 Apr 2012 20:41:13 GMT

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

---

Liebe malance,

ich vermute, das Essproblem ist wie der Haarausfall ein Hilferuf der Seele.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit bist Du gar nicht mal "fett", sondern nimmst Dich v.a. selber so wahr....

Liebe Grüße,

flame

---