
Subject: Basische Ernährung/Behandlung
Posted by [lostsheep](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat jemand Erfahrungen mit einer basischen Ernährung(sumstellung)/Behandlung?

Ich habe das Buch "Haarausfall natürlich heilen" von Brigitta Hamann gelesen und da wird das ja vielversprechen gelobt.

Eine basische Ernährung habe ich auf Grund meiner veganen Ernährung (die ich gesund ausübe - denn auch da kann man sich ja schlecht/falsch ernähren) eigentlich eh schon. Nun überlege ich, die Produkte auch zu verwenden...

Hat denn jemand seine Ernährung tatsächlich umgestellt...und hat einen Erfolg dadurch erlebt???

Subject: Aw: Basische Ernährung/Behandlung
Posted by [Luccia](#) on Mon, 04 Jun 2012 16:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin auch gerade dabei meine Ernährung umzustellen . Wollen wir uns zusammen tun?

Subject: Aw: Basische Ernährung/Behandlung
Posted by [Cora](#) on Mon, 04 Jun 2012 20:03:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Thema gabs hier schon - Folgendes hatte ich beizutragen:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/27469/#msg_2_7469

Subject: Aw: Basische Ernährung/Behandlung
Posted by [lostsheep](#) on Fri, 08 Jun 2012 13:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke auch, eine gesunde Ernährung kann nicht schaden, im Gegenteil, das kann schlimmes/schlimmeres verhindern.

Eine ungesunde Ernährung kann vieles auslösen aber ob es dann noch mit einer gesunden Ernährung wieder gut zu machen ist, ist fraglich.
So denke ich auch beim Haarausfall.

Ich ernähre mich seit vielen Jahren vegetarisch und seit einem guten Jahr vegan... seitdem ich

die Milchprodukte von meinem Ernährungsplan gestrichen habe bin ich auf jeden Fall bedeutend fitter... manchmal glaube ich auch, dass die (pure) Milch an vielem Schuld ist... denn Milch ist - anders als sie eigentlich gerne der Masse verkauft wird - sehr UNgesund. (Wenn man einmal wirklich drüber nachdenkt, ist es auch sehr schräg, Muttermilch von Kühen zu trinken, die eigentlich für ihre Kälber gedacht sind).

Wir sprechen ja hier von erblich bedingtem Haarausfall..., wobei ja nicht unbedingt direkt die Krankheit vererbt wird, sonder eher die Lebenseinstellung mit allem Drum und Dran, Ernährung eingeschlossen.

Naja... ich bleibe bei meiner gesunden Ernährung, ob es nun den Haaren hilft oder nicht... ich hoffe, Regaine und Co. schlagen bald zum Positiven an. Hab mir jetzt auch SPIRULINA gekauft, die Alge soll es ja in sich haben...

Es gibt Tage, da akzeptiere ich es schon fast (solange es nicht schlimmer wird!!!) und dann gibt es Tage... naja...

Subject: Aw: Basische Ernährung/Behandlung
Posted by [flame](#) on Fri, 08 Jun 2012 14:05:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@lostsheep

Hast Du mit den Haaren schon vor Deiner Ernährungsumstellung auf vegetarisch/vegan Probleme gehabt, oder erst danach?