
Subject: Erfolgserlebnis

Posted by [shania01](#) on Thu, 22 Jan 2015 20:01:28 GMT

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

Nachdem ich lange nicht hier war möchte ich auch mal was positives berichten.

Seit 2010 habe ich nun Haarausfall.

Da ich auch Hashi Mensch bin und es immer auf und abs gibt, habe ich seit drei Monaten auf glutenfreie Ernährung umgestellt. Außerdem wurde Vitamin d aufgefüllt, was ich vor der Umstellung auch schon eingenommen hatte , was damals zu keiner Besserung führte.

Mit der Umstellung wurde der Haarausfall schlagartig besser.

Vielleicht war der Darm doch überlastet und dadurch konnten sich ggf auch die Nebennieren erholen.

Hat jemand von euch damit Erfahrung gemacht?

Lieben Gruß

Subject: Aw: Erfolgserlebnis

Posted by [test123](#) on Sat, 24 Jan 2015 17:47:14 GMT

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

Hallo Shania,

vielen Dank, dass du deine positive Erfahrung mit uns teilst! Finde ich wirklich toll.

Ich hätte ein paar Fragen an dich

- 1) Auf was führst du deinen HA-Stopp hauptsächlich zurück? Den Verzicht auf Gluten?
- 2) Falls ja: denkst du, dass der Glutenverzicht bei dir nur positive Auswirkungen zeigen konnte, da du wegen Hashi "Gluten-sensibel" bist (kenne mich da nicht so aus)?
- 3) Wie konsequent beim Verzicht warst du? Hast du z.B. Lebensmittel, die Spuren von Gluten enthalten könnten, auch gemieden?
- 4) Hattest du vorher sonstige Symptome einer Glutenunverträglichkeit?
- 5) Hast du noch weitere positive Auswirkungen abgesehen vom HA-Stopp?
- 6) Wie stark war dein HA (vielleicht hast du gezählt? Muster)?
- 7) Hast du Neuwuchs?

Ich hoffe, das waren nicht zu viele Fragen

Habe ebenfalls schon einige Male gehört, dass der Verzicht auf Gluten hilfreich sein kann und tue dies seit Anfang des Jahres. Kann aber noch kein Urteil abgeben.

Mitte letzten Jahres habe ich etwa 2 Monate lang auf Gluten verzichtet und bilde mir ein, dass der HA etwas besser wurde (von 400 auf 200 Haare pro Tag oder so). War dann aber nicht weiter konsequent...

Vielleicht gibt es ja noch weitere Mitglieder mit "Glutenerfahrungen"? Fände ich sehr interessant, davon zu hören Oder vielleicht entschließt sich die ein oder andere, auch testweise Gluten auszulassen und die Erfahrungen hier zu teilen?

Viele Grüße
Jana

Subject: Aw: Erfolgserlebnis
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 27 Jan 2015 07:21:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shania,

Eine Glutenunverträglichkeit belastet den Darm auf das höchste.

Und da im Darm nun mal alle wichtigen Nährstoffe resorbiert werden, ist das fast einer Durchfallerkrankung gleichzusetzen und was das mit den Haaren anstellt wissen wir ja.

Schön dass es Dir besser geht.

Ig

Subject: Aw: Erfolgserlebnis
Posted by [shania01](#) on Sat, 31 Jan 2015 11:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jana,

ich hoffe deine Fragen alle beantworten zu können .

1. führe den HA momentan auf den Verzicht von Gluten zurück.
Der Erfolg war bereits nach mehreren Wochen spürbar. Ich habe auf alle weizenhaktige Produkte komplett verzichtet. Am Anfang auf mit dem Hinweis kann Spuren von Gluten enthalten.
2. Ob ich Hashi Gluten semsibel bin weiß ich nicht. Ich habe außerdem eine Lactoseunverträglichkeit.
- LT. Blutbild keineen Nachweis auf Glutenunverträglichkeit. Somit war alles ein Selbstversuch.
3. s. 1
4. Ich hatte vorher immer mal wieder Durchfälle und Blähungen. Denke eher Symphome eines Reizdarms.
5. Positive Auswirkungen sind eine ruhigeren Darm. Denke auch Vitamine und Nährstoffe können besser aufgenommen werden.
Negativ: muss auf mein Gewicht achten, da besonders Maisprodukte usw. sehr kalorienreich sind.
6. HA war sehr stark, gerade beim waschen. Richtiger Kneul im Abflusssieb und nach dem Fönen.
Heute nur noch ca. 10 im Sieb und ca. 40-50 beim Fönen.
Das normale Bürsten ist auch super geworden.
7. Neuwuchs aber eher sehr mäßig. Das dauert denke ich.

Grüße

Subject: Aw: Erfolgserlebnis

Posted by [test123](#) on Sat, 31 Jan 2015 18:16:07 GMT

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

Liebe Shania,

1000 Dank für deine Antwort! Drücke dir ganz fest die Daumen, dass es bei dir so weiter geht und du bald wunderschönen Neuwuchs hast, der nicht nach ein paar cm wieder ausfällt!

Bei mir hat sich am HA noch nicht viel getan (ca. 4 Wochen glutenfrei). Wenigstens ist er erst mal nicht noch schlimmer geworden, denke ich. Ich schätze, es sind nach wie vor etwa 300 Haare pro Tag. Traue mich in letzter Zeit aber nicht mehr, zu zählen (dauert auch immer ewig). Das Problem ist immer noch, dass ich fast nur kurze Haare verliere. Ich werde weiter berichten!

Wagt sich sonst noch jemand an das Experiment, ein paar Wochen auf Gluten zu verzichten? Fände ich sehr spannend

Viele Grüße
Jana

Subject: Aw: Erfolgserlebnis

Posted by [Ataba](#) on Fri, 06 Feb 2015 12:13:24 GMT

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

Grüss Gott die Damen,

nach langem Grübeln, bin ich wieder auf mein Passwort gekommen und tatsächlich hier.

Ich will hier mal allen Trost spenden, die noch frisch sind auf dem Gebiet.

Bei mir ging es 2007/2008 so richtig fies mit dem HA los. Diffus. Bis zu 400 Haaren täglich. Ich hab so ziemlich alles versucht und alles untersuchen lassen. War bei dröflmillionen Ärzten. Das einzige an was ich mich nie getraut habe, war Regaine.

Heute bin ich im Jahr 2015 angekommen und habe immer noch Haare. Klar, nicht soviel wie andere Menschen aber ich bin zufrieden mit meinem Status. Ich gebe nach jeder Haarwäsche eine kleine Menge Toppik rauf und alles ist gut.

Ich habe -soweit- meinen Frieden gefunden.

LG
