
Subject: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Nelli77](#) on Fri, 26 Jun 2015 06:17:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe damen,
da die haare fallen und fallen und fallen, suche ich automatisch nach weiteren möglichkeiten, diesen prozess aufzuhalten. ich nehme jetzt seit ein paar tagen pantovigar (die hoffnung stirbt zuletzt), werde gegen den stress einen kurs zum autogenes training machen, für die kopfhaut benutze ich ket.
nun kommt man ja nicht umhin, sich auch über seine ernährung gedanken zu machen. stichwort übersäuerung. mein endo hält ja nichts davon, aber ich lehne das nicht komplett ab. im netz findet man viel dazu, stichworte entschlackungskur, darmreinigung, basische ernährung usw.
hat von euch jemand damit erfahrungen, vielleicht sogar gute, und kann mir ein paar tipps geben? also was sinnvoll ist, welche produkte man nimmt und wie man überhaupt vorgeht? selbst wenn es kein wundermittel ist - der körper (wenn schon nicht die haare) werden es uns sicherlich danken....
lg und einen schönen tag
nelli

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 08:13:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

also ich persönlich halte viel von der Gechichte mit dem übersäuertem Körper. Sämtliche Flüssigkeiten in uns, auch das Blut, brauchen ja auch einen speziellen ph-Wert. Sonst könnten wir gar nicht leben.

Mein größter Säurebildner ist leider das Nikotin. Davon wegzukommen ist nicht leicht. Aber wenn man sich so Säuren-Basen Ernährungstabellen mal anschaut, kann das auch erschreckend sein, wieviele Säurebildner man täglich zu sich nimmt. Ich versuche den Großteil meiner Ernährung mit Gemüse zu bestreiten. Das schmeckt mir und Gemüse ist auch meist basisch.

Dann habe ich letztens eine große Dose Basica Tabs geschenkt bekommen. Wenn ich die ein paar Tage nehme, merke ich eine deutliche Besserung vom Allgemeinzustand. Fühle mich fitter, wacher. Es bringt also was. Hiervon soll man 6 am Tag nehmen. In diesen 6 Tabs enthalten sind: 350mg Calcium, 120mg Magnesium, 5mg Zink, 5mg Eisen, 1000µg Kupfer, 50µg Molybdän, 40µg Chrom und 30µg Selen.

Angesichts der ganzen NEM`s die wir uns einwerfen ist das nicht viel, bringt aber was. Vielleicht liegt`s an der Zusammensetzung.

Es gibt im Reformhaus auch basische Haarwäsche. Was ich unbedingt mal ausprobieren möchte, sind zwei Dinge. Und zwar habe ich gelesen, das es auch ein Basengel für die Kopfhaut gibt. Da man ja annimmt, dass sich die Säuren direkt unter der Kopfhaut ansammeln.

Das Basengel würde wohl, wenn ich es richtig verstanden habe, diese Säuren "rausziehen".

Das zweite sind die Füße. Ich habe gelesen, dass die Füße am Besten die Säuren ausleiten. Hier kann man öfter mal ein Basenbad machen. Da müsste wohl auch das günstige Natron dafür gehen, bin mir aber nicht sicher (ich müsste es halt nur öfter machen, aber Du hast mich jetzt wieder drauf gebracht)

Hab irgendwo auch mal so eine Schuhsohle gesehen oder waren es Socken? Jedenfalls leiten die auch die Säuren aus dem Körper aus.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 08:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau hier ist das mit dem Natron, scheint ja echt ein tolles Zeug zu sein. Ich wußte gar nicht, für was man das alles so anwenden kann.

<http://www.wundermittel-natron.info/natron-kur/natron-gesundheit.php>

Übrigens Stress ist auch ein sehr sehr großer Säurebildner. Man sagt ja auch, wenn man sich ärgert: " Jetzt bin ich aber sauer."

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Sissi](#) on Fri, 26 Jun 2015 08:45:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch Natron ist nicht ungefährlich:

http://www.avogel.de/ernaehrung_gesundheit/ihre-ernaehrung/t-hemenuebersicht/saeuren-basen-haushalt/basenpulver.php

und wenn durch zu viel Basenpulver die Magensäure reduziert wird, können viele Nährstoffe nicht optimal aufgenommen werden.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 09:34:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, wie bei Allem im Leben gilt natürlich auch hier das richtige Maß. Das sich jetzt niemand

mit Natron zustopft setze ich mal voraus. Eine gesunde Ernährung ist auf jeden Fall vorzuziehen.

Dennoch finde ich Natron für so ein Fußbad vielleicht gar nicht so übel.

Es gibt auch ph - Teststreifen. Habe ich auch mal probiert und für sehr interessant befunden. Daran kann man auch ablesen, ob man zu sauer oder zu basisch ist, zumindest gibt es einen ertsen Anhaltspunkt. So eine Messung über den Urin hat natürlich nur eine bedingte Aussagekraft und muss man auch mehrfach am Tag durchführen, das gleich mal vorweg.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfankuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 12:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte mich auch mal ne Zeit damit beschäftigt.. habs dann aber sein lassen... Ich weiß ehrlich gesagt nicht, was ich davon halten soll...

Wobei ich dieses Natron Fußbad ne ganz gute Idee finde; schlucken würde ich es nicht.

Hm also die Teststreifen für den Urin sind doch grade als Frau ziemlicher Schwachsinn oder?! Ich meine, da kommt doch so viel "Dreck" mit?

Ich habe solche Teststreifen zu Hause und habe innerhalb von einer "Pipiphase"^^ 2 Tests durchgeführt und da kamen auch 2 unterschiedliche Ergebnisse raus... (nur der Mittelstrahl)... einer war gut, der andere schlecht; die PH Tests von meiner Neurologin sagen da immer was anderes... ich find das Thema ja irgendwie verwirrend..

Was ist denn in dieser basischen Haarwäsche so drinne?!

Zu den Basen-Tabletten: Wir nehmen hier doch fast eh alles das ein; Zink und Eisen soll man doch auch gar nicht zusammen nehmen?
Du merkst da wirklich was?

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 12:24:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm also die Teststreifen für den Urin sind doch grade als Frau ziemlicher Schwachsinn oder?! Ich meine, da kommt doch so viel "Dreck" mit?

Wieso gerade als Frau? Was für ein Dreck?

Was ist denn in dieser basischen Haarwäsche so drinne?! Ach da gibts so viele. Spontan

würde ich mal sagen, Hauptsache der pH Wert stimmt. Aber genauer habe ich mich damit auch noch nicht beschäftigt, Aber eben mal gelesen. Wobei mich dieses Kopfhautgel eher interessiert.

Zu den Basen-Tabletten: Wir nehmen hier doch fast eh alles das ein; Zink und Eisen soll man doch auch gar nicht zusammen nehmen?
Du merkst da wirklich was?

Jep! Das verstehe ich ja auch nicht. Deswegen, vllt. liegt es ja bei diesen Basica an der Zusammensetzung.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfankuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 12:41:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Frauenarzt hatte mir das mal erklärt.. ich bekomms aber nimmer zusammen; irgendwas wegen kurzer Harnröhre... er meinte, deswegen könne man z.B. auch Entzündungswerte von Urinproben nicht so ernst nehmen, weil die oftmals erhöht seien, ohne dass man eine Blasenentzündung habe.. ich fand ja, dass das Sinn machte... auch wegen sowas:
http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_harnwegsinfektion-ursachen_750.html

Zur basischen Haarwäsche:
Ah^^

Zu den Tabletten:
Interessant ist das ja schon^^ Jetzt bin ich ja am Überlegen, ob ich die auch mal probiere^^

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 13:53:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, ja dank der verkürzten Harnröhre neigen Frauen auch öfter zu Blasenentzündungen. Aber die hat man ja nicht immer, deswegen denke ich, kann man dennoch an so einem Teststreifen was ablesen.

Zu den Tabletten:
Interessant ist das ja schon. Jetzt bin ich ja am Überlegen, ob ich die auch mal probiere

Schaden kann`s nicht. Aber wie gesagt, die Ernährung ist auch wichtig.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfankuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 13:57:43 GMT

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

Sind das die aus dem DM oder andere?

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Nelli77](#) on Fri, 26 Jun 2015 14:19:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ihr lieben,

nachdem ich mich heute belesen habe, (und auch mehrfach pipi getestet, man führt da eine art tagebuch....), habe ich jetzt wenigstens ganz viele gesunde sachen hier. viel obst und gemüse, säfte, tees, brottrunk (bin gespannt!). das geht schon alles in die richtige richtung und gesund isses auf jeden fall. ich trinke sehr viel und verzichte auf fleisch, käse, wurst, zucker, na auf die ganz ungesunden sachen sowieso.... wie lange ich das hinkriege, werden wir sehen... wenn man das längere zeit macht (oder die ernährung sogar dauerhaft umstellen kann), wirkt sich das sicher insgesamt positiv aus. ob nun die haare davon profitieren - na mal sehen.... vom basengel habe ich auch gehört, bin da aber vorsichtig, weil ich im moment eh schon so viel neues am start hab, nicht dass es da verwirrung gibt bzw. ich weiß ja dann gar nicht mehr, was geholfen hat (wenn denn was hilft). ach ja, in sachen darmreinigung bin ich noch nicht schlauer....

Ig nelli

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 14:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Pfannkuchen

Sind das die aus dem DM oder andere?

Ich habe Basica geschenkt bekommen. Die gibt es nur in der Apotheke. Aber vllt. ist ja bei denen aus der DM das Gleiche drin?!

@ Nelli77

Darmreinigung kann man schon ab und zu mal machen, also ich zumindest halte davon was. So ähnlich wie ein Frühjahrsputz in der Wohnung.
Im Darm oder in den Darmzotten bleibt ja doch allerlei hängen. Und durch eine Darmreinigung wird eine gesunde Darmflora wieder aufgebaut. Und wie heißt es so schön: Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 14:37:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, stimmt hattest du ja schon geschrieben ^^ Sorry

Darmreinigung finde ich auch gut; hatte mir mal eine Ärztin gesagt, weil ich doch das Eisen nicht durch Tabletten aufnehmen kann. Nur, fand ich die Tabletten aus der Apotheke viel zu teuer!
Und wie machst du das denn, liebe Blueeyes?

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 14:55:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als Hartgesottene hab ich mir das ein und andere Mal schon Glaubersalz reingezogen. Brrrrrrr!!!!

Ich habe aber auch schon zuletzt zwei Pülverchen genommen. 2 Phasen praktisch. Erste Phase um alles aus dem Darm rauszuholen, was keine Miete zahlt. Zweite Phase um die Darmflora aufzubauen.

Da gibt es aber echt soviele Sachen. Da muss man nur mal bei Amazon schauen, ein Überangebot.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 15:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab mal kurz gegoogelt; bei den Tabletten von DM ist nicht so viel enthalten:
https://www.dm.de/de_homepage/dasgesundeplus_home/dgp_produkte/dgp_produkte_pharma/dgp_produkte_pharma_ausgeglichenheit_saeure_basen/53860/dgp_basen_tabletten.html

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 15:32:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm.. könntest du nicht zeigen, was du genommen hattest? Grade wegen der Rieeesen-Auswahl? *anschmacht*

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 15:55:13 GMT

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

Klar, kann ich. Aber ob das jetzt DAS Topprodukt ist weiß ich auch nicht.

<http://www.dr-peterhartig.de/organe/darm/darmclean-duo-set-c-harm-anhaenger.html>

Damals war es günstiger, da im Angebot und ohne Charm - Anhänger. So`n Mist.

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.

Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 26 Jun 2015 17:03:05 GMT

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

Wenn ich mir das bestellen sollte, schick ich dir den Anhänger, bin ja kein Unmensch

Danke für den Link

Subject: Aw: Entschlacken, Übersäuerung usw.

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 26 Jun 2015 17:12:40 GMT

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

Laughing Wenn ich mir das bestellen sollte, schick ich dir den Anhänger, bin ja kein Unmensch
Laughing

Echt? Och Danke! Zu Gütig.
