
Subject: Rohkost und Haarausfall

Posted by [camelia](#) on Thu, 26 Aug 2010 21:35:22 GMT

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

Hallo ihr lieben

Sitze hier vor einem riesigen Berg von Haaren und weiss nicht mehr weiter.

Es ist so unfassbar ,dass ich eher denke es ist ein Alptraum und nicht die Wirklichkeit,aber.....

Bin gerade mit der Hand ein paar mal durch die noch verbliebenen Haare gefahren und habe gezaehlte 230 Haare,jetzt vor mir liegen!!

Beim Buersten Heute Morgen waren es bestimmt genauso viele(hab sie aber nicht gezaehlt).

Das Traurige dabei ist ,dass 90% davon Lange haare,also keine Miniaturhaare sind.

Habe vor 6 Monaten eine Rohkosternaehrung angefangen,habe vor 2 wochen aber damit aufgehoeht wegen verstaerktem Haarausfall.

Ich habe ja seit meinem 13 lebensjahr HA ,aber so ein starker Haarausfall hatte ich noch nieeeeeee.

Meine Zeit als Rohkoestlerin war sehr sehr angenehm,hatte so viel Energie wie noch nie,fuehlte mich so leicht und auch meine Haustatub Allergie verschwand nach 1 1/2 jahren.

Alles war super bis auf das Haarausfall,der sich dramatisch verschlechterte.

Meine Meinung nach habe ich mich in der zeit 1000 mal besser ernaeht als frueher.

Habe fast Taeglich selbst gezogene Sprossen(Linsen,Mungbohnen

und vor allem Bockshornkleesprossen) gegessen,dazu noch eine genuegende Menge Nuesse ,Obst und Gemuese.

Also duerfte ich doch keine Mangelernaehrung gehabt haben,oder vielleicht doch?

Theoretisch gesehen hab ich doch alles zu mir genommen ,die Andere eben gekocht zu sich nehmen,ausser Milchprodukte und Fleisch .

Wenn es daran liegen sollte muessten doch alle vegetarier HA haben,ist aber nicht so

Ich habe jetzt wie gesagt seit 2 Wochen auf Kochernaehrung umgestellt,finde es nicht mehr gut,wuerde wieder so gerne Rohkost weiter machen,aber der sch.... haarausfall haelt mich davon ab.

was denkt ihr,ist Rohkost an allem Schuld?

habe in 2 Monaten meinen ersten Termin beim endo,vielleicht weiss er ja was in meinem Koerper los ist.

Wenn der Haarausfall so weiter geht werde ich da wohl kein einziges Haar mehr auf dem kopf haben,bei ungfaehr 400 Haaren amTag.

Lg

camelia

