
Subject: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung

Posted by [faith](#) on Thu, 14 Jan 2010 17:22:03 GMT

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

Hi,

hab vor kurzem gelesen, dass Probleme mit den Haaren auch aufgrund eines schlechten Säure/Base Haushalts sein können. D.h. u.a. bei Stress können beim Mann wichtige Salze (Mineralien) aus der Kopfhaut abgezogen werden, welche dann dem Haar fehlen. Hat jemand ne Idee was für ein Shampoo denn gut wäre. Also ich benutz eigentlich Murnauers Totes Meer Shampoo, was aber auch nen pH-Wert von 5,0 - 5,8 hat (im sauren Bereich), obwohl da soviele Mineralien aus dem Toten Meer drine sind. Also hat da jemand nen Plan? Was für ein Shampoo wäre denn jetzt gut für die Haare bzw. um die Mineralien, Vitamine (was auch immer - am besten alles LOL)

wieder aufzufüllen??????????

Desweiteren würd ich gern mal wegen Nahrungsergänzungsmittel fragen, was Ihr da so genau empfiehlt bzw. davon haltet. Ich mein die in einem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien müssen ja auch vom Körper aufgenommen werden können. Hatte da mal was von Juvel 5 gesehen und dazu die passende Seite <http://www.aminosaeure.com/> . Also die selben Aminosäuren, die hier wichtig fürs Haar beschrieben werden, sind auch in diesem Juvel 5 enthalten (was ein Zufall). Naja wurde ja auch schon oft genug auseinandergenommen im Forum wie ich gesehen hab.

Also was gibts zu empfehlen wegen Shampoo und Nahrungsergänzung?

Ist ein basisches Shampoo sinnvoll oder bin ich mit dem Toten Meer Shampoo gut beraten?

Vielleicht kann mir auch jemand kurz und bündig erklären wie das genau mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien ist???? Was ist denn genau für was?????

Hab mir das schon mal in Wiki angeschaut.

Aminosäuren (Proteine):

Sie verleihen der Zelle nicht nur Struktur, sondern sind die molekularen „Maschinen“, die Stoffe transportieren, Ionen pumpen, chemische Reaktionen katalysieren und Signalstoffe erkennen

Vitamine:

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt, die jedoch der Stoffwechsel zum größten Teil nicht synthetisieren kann. Sie müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Einige Vitamine werden dem Körper als Vorstufen (Provitamine) zugeführt, die der Körper dann erst in die Wirkform umwandelt.

Mineralien ?????

---> Also sind dann die Aminosäuren da um Vitamine zu transportieren und umzuwandeln. Es gibt da halt so viele undirgendwie sind doch wahrscheinlich alle auch wichtig.

Also mal jeden Tag gut essen (das Bild musste sein)

gruß
faith

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Jan 2010 17:51:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst alles guten gewissens in einer mülltonne kloppen...

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [faith](#) on Thu, 14 Jan 2010 18:50:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja wie jetzt "kannst alles in die mülltonne kloppen". Ne klare Ansage, aber etwas kurz LOL.

Also ist das alles quatsch mit dem Säure/Base Haushalt und den Körper mit Nahrungsergänzung (Vitaminen, Aminos, Mineralien) usw. zu unterstützen???????? Und die Wahl des Shampoos ob "basisch" oder "sauer" ist auch egal????????

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 14 Jan 2010 19:58:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Säure-basen haushalt mag zwar ernährungsphysiologisch und auch biologisch zwar eine rolle spielen, aber damit werden dir zu 99,9% keine haare nachwachsen, hab selber auch etliche monate "basisch" gelebt und auch eine zeitlang dazu basenpulver genommen, mal abgesehen davon das meine knochen merklich stabiler und härter wurden und die tatsache das ich in der zeit so etwas wie sobdrennen nicht kannte(obwohl ich sonst immer und auch heute noch manchmal mit diesem lästigen sobdrennen probleme hab) nichts. Kein HA aber auch 0 neuwuchs. Vor allem wer diesen mist erfunden hat, der körper würde bei übersäuerung basen(mineralien) aus der kopfhaut ziehen ist quatsch, die kopfhaut liefert gar nicht genug

mineralien die man daraus ziehen könnte, der körper bedient sich als erstes der basen in der nahrung während der verdauung, reichen diese nicht aus wird er anfangen seine eingelagerten vorräte aus den knochen zu ziehen um die im darm lokal vorhandene säure zu neutralisieren(eigentlich würde diese säure deinen darm stärker oder schwächer verätzen, der einzige grund warum das nicht so ist ist weil der körper sich eben vor dieser säure schützt bzw. diese säure neutralisiert und unschädlich macht eben indem er die mineralien aus den knochen nutzt um schleimhäute vor verätzungen zu schützen). Aber das der körper mineralien aus dem haarboden zieht... wer hat denn bitte diesen humbug erfunden?

Edit: obwohl ich beantworte dir die frage: Jemand der sich einfach mal dachte: "Säure basen haushalt liegt im trend, die leute fahren drauf ab, warum nutze ich das nicht und erfinde eine unsinnige aussage um damit geld machen zu können?" Wahrscheinlich genau so einer.

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [faith](#) on Fri, 15 Jan 2010 05:04:26 GMT

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

Ok gut zu wissen.Danke für die Antwort. Voll scheisse von solchen Leuten sowas in die Welt zu setzen, weil das macht es einfach unnötig schwer Informationen zu sammeln.

gruß
faith

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [cookie](#) on Fri, 15 Jan 2010 10:07:33 GMT

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

Hirsch, du schreibst aber auch Kein HA.

Hattest du während der ganzen Monate keinen Haarausfall? Das wäre ja immerhin schon was gutes.

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 16 Jan 2010 19:13:27 GMT

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

allerdings hatte ich nach dem ich mit den ganzen basen aufhörte genausowenig haarausfall, der haarstatus blieb auch nachdem ich mich wieder mehr "sauer" ernährt habe.

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung
Posted by [achi_007](#) on Wed, 27 Jan 2010 11:53:32 GMT

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

Babyshampoo. Ist schön mild.

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung

Posted by [achi_007](#) on Wed, 27 Jan 2010 11:56:17 GMT

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

Nur weil es bei dir nicht geklappt hat, heißt es ja nicht, dass es bei jemand anderem auch nicht klappt. Wir sind alle Individuen mit ganz ganz unterschiedlichen Genen etc. Probiere es doch einfach mal aus! Es schadet nicht, sich eine Zeit lang mal basisch zu ernähren.

Subject: Re: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 27 Jan 2010 13:11:44 GMT

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

kann schon sein. Nur was ich verusche zu sagen ist: Grade zum thema basen und haare gibt es viel mist und zum teil widersprüchliche informationen. Z.b. typische übersäuerungserscheinungen auch unter anderem trockene haut. Ich hatte mein leben lang trockene haut, unabhängig von säure und basen war meine haut immer trocken, erst als ich eisen nahm hörte das schlagartig auf. Aber es ist auch logisch nachvollziehbar, blut transportiert sauerstoff und nährstoffe zu den haar und hautzellen, liegt ein anämie vor ist nict genug blut da um den körper zu versorgen, logisch mögliche folge, trockene haut und dünne, trockene haare. Die aufnahme von eisen wird aber durch basen bzw. basenpulver sogar verschlechtert, deshalb die warnung bei einer eisenanämie zuviel basenpulver oder entsäuernde medikamente zu nehmen. Ein widerspruch.

Weiter gehts mit der unterteilung der ganzen nahrungsmittel: Zitrone wird häufig als basisch beschrieben, legst du aber einen uni-test streifen auf ne aufgeschnittene zitrone legt verfärbt es sich rot(sauer). Oder kaffee, die einen sagen basisch, die anderen sagen es ist sauer. Noch mehr widersprüche etc. etc.

Solche sache gibt es in der säure basen lehre massenweise.
