
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

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall

Posted by [Yes No](#) on Thu, 26 Aug 2010 22:09:56 GMT

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

Ich denke dass man mit nur Rohkost recht schnell Nährstoffdefizite entwickeln kann, insbesondere, wenn man nicht genau weiß was man macht. Du hast hoffentlich zusätzliches B12 genommen, am besten subkutan?

Die genannten Lebensmittel enthalten dem Namen nach genügend Nährstoffe aber diese sind leider so nicht Bioverfügbar. Substanzen wie Phytinsäure, Proteaseinhibitoren usw machen Mineralstoffe und Aminosäuren unverfügbar für den Körper.. Komisch ist nur, wenn du behauptest, du hättest dich wohlgefühlt. Einbildung?

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall

Posted by [camelia](#) on Thu, 26 Aug 2010 22:22:24 GMT

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

Hallo villain

Nein ich habe kein Vitamin B12 zu mir genommen

Ob ich mir das Wohlfuehlen eingebildet habe,kann ich verneinen,denn auch mit bestem Wille kann man sich ja so was nicht ueber 5 Monate einbilden.

meine Allergiesymptome verschwanden ja auch nach kuerzeste zeit,und das war definitiv keine Einbildung.

Es Koennte ja was mit der Vitamin B12 zutun haben,denn der Kommt ja nur im Fleisch vor.

was fuer Maengel hat man zu befuerchten,wenn man drauf achtet Eisen und Vitamin B12 zusaetzlich zur Rohkost zu nehmen??

Ueber eine Antwort wuerde ich mich sehr freuen

Lg

camelia

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 27 Aug 2010 13:13:49 GMT

rohkost, vor allem im übermass ist schlecht. Das sagt jedenfalls die TCM, der meinung bin ich aber inzwischen auch. Selbst obst und gemüse, sollte nach möglichkeit nicht roh gegessen sondern leicht gekocht, gegart, gedünstet was auch immer werden. Die TCM sagt ganz klar, das rohe sachen erstens: unnötig die verdaauung belasten, vor allem leute mit neigung zu durchfall sollten rohkost vermeiden. Zweitens: Rohe kräuter und substanzen, bis auf sehr wenige ausnahmen, sind nutzlos. Der körper kann sie nicht aufnehmen, weil die nahrung zuvor nicht aufbereitet wurde, ausserdem enthält die nahrung noch andere unerwünschte sachen die mit dem kochen verlorengelangen: Evtl. gifte von bestimmten nahrungsmitteln, pilze, salmonellen, krankheitserreger, parasiten, gekochte nahrung ist ausserdem haltbarer. Rohe kräuter zu nehmen, bringt laut TCM gar nichts, es wird entweder keine oder noch schlimmer sogar einen unerwünschte effekt haben, das gleiche gilt auch für nahrungsmittel. Die TCM sagt: Feuer regt unter anderem die transformation von dingen an, damit auch die transformation der nahrung und kräuter selbst. Die TCM ist fest davon überzeugt, das ohne kochen also ohne "feuer", nahrungsmittel/kräuter nicht verändert werden, weil ohne feuer keine bewegung und auch keine transformation stattfindet, die kräuter/nahrungsmittel bleiben ohne feuer so wie sie sind, roh und nutzlos, ähnlich wie ein stück eisen, das erst geschmolzen werden muss damit man es veredeln und die form verändern kann. Viele werden als gegenargument bringen: Da gehen doch die ganzen vitamine raus etc.... Leute erstens, vergesst die vitamintheorien, oder zumindest schenkt ihnen nur noch marginal beachtung, wenn man schon liest, was alles angeblich geheilt werden kann durch vitamine, braucht man sich doch nur ne multi tablette reinhauen und währe kerngesund. Klappt aber trotzdem nicht wie man sieht. Ausserdem geht die TCM in dem aspekt davon aus, das man erstens mal garzeiten beachtet und die nahrung nicht "überkocht" und zweitens geht die TCM auch davon aus das komplett ohne kochen, die meisten inhaltsstoffe gar nicht absorbiert werden können, und wenn sie auch nur ganz kurz erwärmt werden, aber komplett ohne wärme ist schlecht.

Übrigens zu der vitaminstory: Die studien und erkenntnisse, stammen zum größtenteil aus den 40igern-50igern... erstens: Hatten die damals ganz andere messmethoden etc. zweitens: Damals war nachkriegsgeneration, auch vor den 40igern haben die leute anders gelebt als heute, mangelerscheinungen waren zwar nicht die regel, aber durchaus vorhanden. Im gegensatz zu heute, wo in der westlichen welt ein mangel selten ist, und wenn dann entstehen auch nicht so krasse mängel wie damals. Genau deswegen exestieren auch diese listen, was vitamine angeblich alles heilen können...

Mal weg von den ansichten der TCM, bestätigt sich auch in der modernen medizinen und bio-chemie das rohkost in rauen mengen schlecht ist.

Z.b.: Soja enthält oxalsäure und phytinsäure. Sojabohnen und alles was daraus hergestellt wird, enthält diese beiden säuren. Beide sind schlecht, google mal nach. Das ding ist, beim kochen verschwinden diese stoffe. Ein sehr großer teil phytinsäure verschwindet beim einlegen in wasser, es ist löslich in wasser, alles weitere verschwindet beim kochen der bohnen. Oxalsäure verschwindet nur durch kochen, doch durch das lange kochen der bohnen verschwindet am ende auch die oxalsäure. Viele bohnen und hülsenfrüchte sollten nicht roh gegessen werden, da sie giftige stoffe enthalten die wiederum beim kochen verschwinden. Viele anderen nahrungsmittel haben auch oxal und phytinsäure drin. unter anderen: Spinat, sauerampfer, mangold, kapern, viele bohnen und hülsenfrüchte, rhabarber etc. etc.

Ein interessantes weiteres beispiel: Der Reishi pilz, in der tcm Ling Zhi. Die moderne wissenschaft beschäftigt sich vor allem mit der anti-oxidativen, anti-tumoren wirkung etc. Dabei fand ich was interessantes raus, viele studien zeigen ganz offensichtlich, das reishi pilz kapseln oder präparate, nutzlos sind. Als man weiter nachgeforscht hat, fand man raus, das der körper sämtliche inhaltsstoffe des reishi pilzes die auch in den kapseln waren nicht aufnehmen konnte, rein und wieder raus ohne wirkung. Eine weitere studie zeigte, das der körper die die inhaltsstoffe aufnehmen kann, aber nur in teeform, weitere nachforschungen behaupten, die zusammensetzung und viele stoffe ändern sich, beim köcheln des reishi tee´s. Auch hier wieder, ohne kochen, nutzlos. D.h. auch man kommt um den bitteren tee nicht rum.

Am besten gesund ernähren, und zuviel rohe nahrung vermeiden, mal ab und zu nen apfel oder ne banane werden dich nicht umbringen, aber im übermaß sind die ganz klar schlecht. Einfach gesund kochen.

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [malcanum](#) on Fri, 27 Aug 2010 13:14:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@camelia

hat sich in Deiner Rohkostphase Dein Gewicht stark reduziert?

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [camelia](#) on Fri, 27 Aug 2010 13:35:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Borste

Ich habe 10 Kilo abgenommen, anfaenglich und spaeter hat sich das Gewicht dann doch wieder eingependelt.

kannst du mir bitte deine Frage etwas genauer erlaeutern?

Lg
camelia

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [malcanum](#) on Fri, 27 Aug 2010 14:53:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

camelia schrieb am Fri, 27 August 2010 15:35 Hi Borste

Ich habe 10 Kilo abgenommen, anfaenglich und spaeter hat sich das Gewicht dann doch wieder eingependelt.

kannst du mir bitte deine Frage etwas genauer erlaeuern?

Lg
camelia

In Fettzellen werden Hormone eingelagert, deshalb koennte bei einer drastischen Gewichtsreduzierung ein eventueller Zusammenhang zum Haarausfall bestehen. Wenn Du jetzt wieder auf Normalgewicht bist ist das gut. Ist halt nur eine von vielen moeglichen Theorien, demnach koennte sich Dein Haarstatus event. wieder stabilisieren. Vlt. mag einer der hier mitlesenden "Biochemiker" sich mal dazu auessern?

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [camelia](#) on Fri, 27 Aug 2010 15:02:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi Borste
Interessant.
Koennte ja was daran sein, an der Theorie.
ich dachte dass kommt nur bei Uebergewichtigen personen vor.
danke fuer deinen Tipp, mal schauen ob es besser wird.
lg
camelia

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [camelia](#) on Fri, 27 Aug 2010 15:12:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Hirschgeweih

Dein Beitrag erschuettert mich ja regelrecht.
Hm, ich bin so ueberzeugt gewesen vom Rohkost, und jetzt so was!!!!!!!!!!!!

Muss mich vielleicht mit der Traditionelle Chinesische Medizin mehr auseinandersetzen.

lg
camelia

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [malcanum](#) on Fri, 27 Aug 2010 16:15:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Denk mal dran...Kartoffel roh ist geradezu "giftig" für den Körper, gekocht kann sie ne wertvolle Sache sein...
Chinesische Medizin ist ja "Ganzheitlich", genau das Gegenteil von Rohkost x)
Lass Dich nicht zu sehr verwirren. Was "Hirschgeweih" geschrieben hat ist wohl das Maß der Dinge...sprich...halt das Mittelmaß.Und das ist meistens das Beste.

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 27 Aug 2010 17:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Borste schrieb am Fri, 27 August 2010 18:15Denk mal dran...Kartoffel roh ist geradezu "giftig" für den Körper, gekocht kann sie ne wertvolle Sache sein...
Chinesische Medizin ist ja "Ganzheitlich", genau das Gegenteil von Rohkost x)
Lass Dich nicht zu sehr verwirren. Was "Hirschgeweih" geschrieben hat ist wohl das Maß der Dinge...sprich...halt das Mittelmaß.Und das ist meistens das Beste.

wie gesagt ich hab meine recherchen gemacht, und das ergebniss war immer eindeutig unterm strich immer dasselbe. zuviel rohkost ist schlecht, auch wenn das was wir oftmals als "gesund" klassifizieren rohkost ist, und je weiter aufbereitet oder künstlich hergestellt die nahrung ist, desto schlechter für den körper. Nach wie vor am gesündesten ist: Gekochtes gesundes essen, frisches essen, kein fastfood oder fertig mist, leider gibts ja heutzutage massenweise davon, und zum teil auch sehr sehr günstig.

Subject: Aw: Rohkost und Haarausfall
Posted by [mariele](#) on Thu, 09 Sep 2010 20:51:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu ihr alle!
also, ein paar kommentare möchte ich jetzt auch mal niederschreiben! warum: nunja, ich bin seit meinem 9 lebensjahr vegetarier, was bedeutet, dass ich seit nunmehr 13 jahren kein fleisch gefuttert habe. und mir geht es gut damit! auch körperlich hab ich dem vegetarier-sein einiges zu verdanken! viele allergien sind verschwunden, genauso wie diese nervige neurodermitis abgeschwacht ist!
wenn das mit den haaren halt nicht wäre...dazu muss ich sagen, dass ich auch so ein glückspilz bin und nahezu jede potenzielle ursache in mir hab... genetische disposition, psyche,

eosinophile granulozyten und halt auch eine eisenmangelanämie!

als ich 14 war betrug die eisenmenge in meinem körper gerade mall 5% von den referenzwerten! dann hab ich 2 jahre tabletten genommen, die den wert auf 14% gesteigert haben, also nicht gerade sonderlich effektiv! naja, dann hab ich aufgehört die pillen zu schlucken und inzwischen ist es so, dass mein körper die haltung hat: nimm, was du kriegen kannst und gib nichts wieder zurück!

klar, viel eisen hab ich immernoch nicht, aber es ist durchaus akzeptabel und an mein hb liegt auch so bei 11-12!

soll sagen: meiner meinung nach hat das leben als vegetarier nicht so sehr viel auswirkung auf die alopezie!

ich kenn mich nicht aus mit der tcm, daher will ich dazu nichts sagen! ich weiß nur aus beruflichem wissen (krankenpflege), dass lebensmittel, in denen sich fettlösliche vitamine befinden nur roh gegessen werden sollen, wenn zusätzlich irgendwas fetthaltiges, wie salatsauce dabei ist! sonst wird es nicht verwertet. das sind die vitamine A,D,E,K.

das mit den noxen in den lebensmitteln ist bestimmt richtig, aber mal ganz ehrlich, wer ist schon mangold roh?

inzwischen sind ja schon 4 jahre wieder vergangen seit dem themenbeginn, wie sieht es denn jetzt aus, bist du noch vegetarier?

ich hoffe, der text wirkt nicht zu zickig oder so, aber ich reagier ein wenig empfindlich auf das thema vegetarier in verbindung mit alopezie... ich musste mich schon so oft rechtfertigen, dass ich ziemlich stur geworden bin!

wie dem auch sei, ich wünsche euch eine gtue nacht und alles gute! mariele
