
Subject: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [pappi](#) on Sun, 07 Nov 2010 08:56:58 GMT

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

Das Thema Ernährung spielt bei Haarausfall natürlich auch immer eine große Rolle, die Übersäuerung spielt immer mit. Die wenigsten Menschen essen pro Tag 5-8 Portionen Obst und Gemüse.

Ich mache jedes Jahr eine zweiwöchige Kur und habe in der Gruppe schon erstaunliches gesehen auch bei anderen körperlichen Gebrechen.

Leider ist es bei Haarausfall so, dass diese Ernährungsweise länger als 2 Wochen zu Hause noch fortgeführt werden sollte. Zumindest in der Relation 70% basisch 30% Säure. Das so etwas in der heutigen Zeit schwer einzuhalten ist, wäre als Nahrungsergänzung ein guter Saft der alle Nährstoffe enthält wirksam. Saft deswegen, da er dem Körper schneller zur Verfügung steht und man nicht entliche anderer Pillen einnehmen muss.

Es gibt in Deutschland sehr gute und auch einen mit einer Auszeichnung. Desweiteren ist eine tägliche Bürstenmassage mit einer Naturbürste sehr gut, am Anfang gehen vielleicht etwas mehr Haare aus aber eine Durchblutung der Kopfhaut und der feinsten Kapillargefäße ist sehr wichtig.

pappi

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [kol789](#) on Sun, 07 Nov 2010 12:03:22 GMT

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

also die theorie der übersäuerung als ursache aller möglicher kranken naja.. wenns spass macht. aber unabhängig davon SPIELT die ernährung eine große rolle - allerdings wird eine gute ernährung keine aga heilen, eine nicht so gute kann den haarausfall aber verstärken. diese sichtweise vieler, dass gute ernährung vor allem aus der richtigen zusammensetzung verschiedenster pillen besteht, verabscheue ich aber. es ist doch längst erwiesen dass sich irgendwelche extrakte in pillen in der regel sehr viel schlechter vom körper verwerten lassen als natürliche nahrungsmittel. sicher, schaden kanns nicht, und das ein oder andere ist sogar sinnvoll, aber das sollte doch nicht der maßstab der gesunden ernährung sein.

iss doch einfach insgesamt gesünder, du musstja nicht immer ein 4-sterne-gemüsemenü zaubern. statt weißbrot generell vollkorn- und knäckebrot, nüsse und kerne statt chips, obstsäfte statt limonade und hin und wieder gemüsebratlinge statt mcdonalds, da hast du doch auf lange sicht viel mehr davon als von deinem cocktail aus pillen und konzenraten.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 07 Nov 2010 22:19:31 GMT

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

sag ich ja auch immer wieder, vieles kann man durch ernährung ausgleichen. Kollidiale mineralien auch: Könnte man sehr einfach durch sesamsamen decken, 100g sesamsamen

enthalten rund 50-70% des tagesbedarfs an sehr vielen mineralien, schwarze sesamsamen enthalten sogar noch mehr. 100g sesamsamen + ernährung würde z.b. den bedarf an natürlichen mineralien voll decken.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [kol789](#) on Mon, 08 Nov 2010 00:46:58 GMT

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

ja, bestimmte samen/kerne enthalten erstaunlich viele nährstoffe. hanfsamen beispielsweise enthalten so viele verschiedene vitamine und mineralstoffe wie kein anderes lebensmittel, und das noch in einer recht hohen konzentration. allein deshalb ist der großteil dieser NEM-industrie doch völlig schwachsinnig - durch teure verfahren gewisse stoffe extrahieren und sie, zu saftigen preisen, in einer form, die schlechter aufgenommen werden kann als beim ausgangprodukt an verzweifelte irre, die sich an jeden strohhalm klammern weiterverkaufen. was durch die einnahme solcher ausgefeilter pillensortimente und konzentratcocktails ausm NEM-regal beim penny-markt gleich neben dem klopapier, wenn überhaupt, wirkt, ist wohl meistens der placeboeffekt durch die unmöglichkeit zu glauben, dass etwas das so teuer ist völlig wirkungslos sein kann.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [amigo77](#) on Mon, 08 Nov 2010 16:31:25 GMT

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

Kann ich voll und ganz unterstützen: NEM sind mit Vorsicht zu genießen. Das meiste, was in Supermärkten und Drogerien verkauft wird, ist sowieso Müll und dazu kommt eben, dass die Natur schwer vom Menschen zu übertreffen ist, was die Bereitstellung von absorbierbaren Nährstoffen in ausgewogenen Kombinationen angeht. Deswegen lautet meine Regel: Soviel wie möglich aus der Natur nehmen, also durch vernünftige Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse. Nur das durch Supplemente ausgleichen, was dann noch fehlt. Diese verbreitete Mentalität "Ich will aber den gut schmeckenden Schrott weiteressen und lieber nebenher Pillen schlucken" ist echt kindisch.

Ich verstehe auch nicht so ganz, warum es so schwer sein soll, mehrmals am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen. Weder Preis noch Zeitaufwand noch Verfügbarkeit können ein Argument sein, denn einen Salat kann man überall bestellen, wenn man essen geht, und eine Karotte oder ein Stück Kohlrabi, ein paar Paprikaschotenstreifen, eine Banane, Orange, ne Handvoll Beeren - das geht alles superschnell, kann man sich auch morgens machen und ins Büro mitnehmen etc. Gruppendruck beim Kantinenessen, ja, das könnte vielleicht ein Problem sein, aber ein bisschen Standfestigkeit und Eigenverantwortung sollte man schon aufbringen, wenn einem an der Gesundheit liegt.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [Legende](#) on Mon, 08 Nov 2010 17:00:37 GMT

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

Was ich auf jedenfall empfehlen würde, den Multivitaminsaft

aus EDEKA !

Preis 1,20€ 1,5L
und deckt mehrere Vitamine(9) 125% des Tagesbedarf ab!

Da gegen kommt keiner an, meiner meinung nach, es sei denn du bestellst dir was aus dem Inet, dass könnte gut möglich sein, aber dann zahlst du ja noch zusätzlich den Versand, da lohnt es nicht wirklich dann. Die meisten bieten sonst 50% oder weniger sogar & teurerer..!

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 08 Nov 2010 20:27:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Amarok- schrieb am Mon, 08 November 2010 01:46ja, bestimmte samen/kerne enthalten erstaunlich viele nährstoffe. hanfsamen beispielsweise enthalten so viele verschiedene vitamine und mineralstoffe wie kein anderes lebensmittel, und das noch in einer recht hohen konzentration. allein deshalb ist der großteil dieser NEM-industrie doch völlig schwachsinnig - durch teure verfahren gewisse stoffe extrahieren und sie, zu saftigen preisen, in einer form, die schlechter aufgenommen werden kann als beim ausgangprodukt an verzweifelte irre, die sich an jeden strohhalm klammern weiterverkaufen. was durch die einnahme solcher ausgefeilter pillensortimente und konzentratcocktails ausm NEM-regal beim penny-markt gleich neben dem kloppapier, wenn überhaupt, wirkt, ist wohl meistens der placeboeffekt durch die unmöglichkeit zu glauben, dass etwas das so teuer ist völlig wirkungslos sein kann.

eben, ich kann mich an zig aussagen von forschern erinnern die sagen: Alles was wir erreicht haben über jahrelange studien ist das einzig und allein die gabe von selen das alter minimal erhöhen kann(ca. 1-2jahre), immer noch kein vergleich zu den leuten dieviel obst und gemüse aßen und in der regel 5-6jahre älter wurden, sämtliche vitamine brachten diesen effekt auch nicht, sie starben im durschnittsalter wie aller anderen auch. Später sagten viele wissenschaftler auch: Alleine die nährstoffe reichen nicht aus, enzyme, flavone und weiter inhalstoffe müssten alle ebenfalls in kapselform verfügbar sein, und das sagten viele: ist unmöglich. Angeblich gaben einige nach 20-30jahren forschung auf weil sie eindeutig einsahen das es nicht möglich war die gesundheitsfördernde wirkung 1 zu 1, oder wenigstens annähernd, in kapseln oder NEM's herzustellen.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 08 Nov 2010 20:30:59 GMT

amigo77 schrieb am Mon, 08 November 2010 17:31 Kann ich voll und ganz unterstützen: NEM sind mit Vorsicht zu geniessen. Das meiste, was in Supermärkten und Drogerien verkauft wird, ist sowieso Müll und dazu kommt eben, dass die Natur schwer vom Menschen zu übertreffen ist, was die Bereitstellung von absorbierbaren Nährstoffen in ausgewogenen Kombinationen angeht. Deswegen lautet meine Regel: Soviel wie möglich aus der Natur nehmen, also durch vernünftige Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse. Nur das durch Supplemente ausgleichen, was dann noch fehlt. Diese verbreitete Mentalität "Ich will aber den gut schmeckenden Schrott weiteressen und lieber nebenher Pillen schlucken" ist echt kindisch. Ich verstehe auch nicht so ganz, warum es so schwer sein soll, mehrmals am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen. Weder Preis noch Zeitaufwand noch Verfügbarkeit können ein Argument sein, denn einen Salat kann man überall bestellen, wenn man essen geht, und eine Karotte oder ein Stück Kohlrabi, ein paar Paprikaschotenstreifen, eine Banane, Orange, ne Handvoll Beeren - das geht alles superschnell, kann man sich auch morgens machen und ins Büro mitnehmen etc. Gruppendruck beim Kantinenessen, ja, das könnte vielleicht ein Problem sein, aber ein bisschen Standfestigkeit und Eigenverantwortung sollte man schon aufbringen, wenn einem an der Gesundheit liegt.

dazu noch zu ergänzen die art der nahrungsmittel, ich kann dir etliche gründe nennen warum verarbeitete nahrung aller art schlecht ist, und im aspekt gesundheit organischer nahrung absolut unterliegt. Natürlich verarbeitete produkte sind auch eigentlich fast alle unbedenklich, je mehr mit "chemie" behandelt wurde desto ungesünder wird es, und zum teil auch perverser, wo einige sachen herkommen die in fertig sachen drin ist auch n ding für sich.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 08 Nov 2010 20:33:31 GMT

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

kimimaro schrieb am Mon, 08 November 2010 18:00 Was ich auf jedenfall empfehlen würde, den Multivitaminsaft aus EDEKA !

Preis 1,20€ 1,5L

und deckt mehrere Vitamine(9) 125% des Tagesbedarf ab!

Da gegen kommt keiner an, meiner meinung nach, es sei denn du bestellst dir was aus dem Inet, dass könnte gut möglich sein, aber dann zahlst du ja noch zusätzlich den Versand, da lohnt es nicht wirklich dann.

Die meisten bieten sonst 50% oder weniger sogar & teurerer..!

trotzdem wird ein multi nicht ausreichen, es aus typischer medizinischer sicht: zu wenig mineralien drin, nur kohlenhydrate und kein eiweiß. Deckt vitamine gut ab, aber der rest muss auch über die nahrung zugeführt werden.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [Legende](#) on Mon, 08 Nov 2010 20:56:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Mon, 08 November 2010 21:33

Deckt vitamine gut ab, aber der rest muss auch über die nahrung zugeführt werden.

Nein man verhungert und trinkt nur noch Multivitaminsäfte

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 08 Nov 2010 21:05:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Mon, 08 November 2010 21:56HirschGeweih schrieb am Mon, 08 November 2010 21:33

Deckt vitamine gut ab, aber der rest muss auch über die nahrung zugeführt werden.

Nein man verhungert und trinkt nur noch Multivitaminsäfte

mein hinweis ist so gemeint: Um einen eigentlich realen erfolg zu erzielen muss man andere dinge auch einplanen und das auch in form der ernährung umsetzen können.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [Legende](#) on Mon, 08 Nov 2010 21:10:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HirschGeweih schrieb am Mon, 08 November 2010 22:05kimimaro schrieb am Mon, 08 November 2010 21:56HirschGeweih schrieb am Mon, 08 November 2010 21:33

Deckt vitamine gut ab, aber der rest muss auch über die nahrung zugeführt werden.

Nein man verhungert und trinkt nur noch Multivitaminsäfte

mein hinweis ist so gemeint: Um einen eigentlich realen erfolg zu erzielen muss man andere dinge auch einplanen und das auch in form der ernährung umsetzen können.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Thu, 01 Mar 2012 17:11:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zentrum der Gesundheit.
Mein Geheimtipp
hab mir heute zum Verehr Hanfsamen bestellt.

Subject: Aw: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Fri, 02 Mar 2012 15:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

falls es jemanden interessiert.
versuche nun verstärkt süßigkeiten und salzstangen und sowas sein zu lassen.

esse überwiegend hirse haferflocken pur und naturprodukte ohne zusatzstoffe und säuerungsmittel.

halte euch auf dem Laufenden.