
Subject: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Luccia](#) on Sat, 02 Jun 2012 20:09:54 GMT

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

Also, ich werde in den Nächsten 3 Monaten die Tipps der Seite "Zentrum der Gesundheit" genauestens zu befolgen und mal sehen, was mein HA machen wird.

Ich werd Updates hier immer mal wieder Reinstellen, damit ihr wisst, ob es was bringt.

So Erstmal zu Mir:

Mein Name ist Luccia und ich bin 19 Jahre alt. HA habe ich immer mal wieder seit meinem 16 Lebensjahr D: .

Wie ihr alle sicher nachvollziehen könnt, ist HA weder schön noch angenehm. Daher hab ich mal bei google Haarausfall eingegeben. So bin ich auf die Seite gestoßen.

Sollte sich jemand schon die Mühe gemacht haben, die Tipps der Seite auszuprobieren stoppt mich bitte .

Das Projekt:

(Da ich Links noch nicht posten darf, kommt er etwas später . PM falls jemand interessiert ist)

Haarausfall sei, nach der Seite ein Zustand, der aus 7 Dingen resultiert, Mangelernährung, Ungesunde Lebensweise, Haarausfall durch Übersäuerung, Mangel an basischen Mineralien, Haarausfall durch toxische Darmgase, Haarausfall durch Verlustängste und durch Stress.

Die Seite Erklärt freundlicherweiße auch gleich, wie man gegen diese Dinge vorgehen sollte:

Ernährungsumstellung

Da während der Abizeit meine Ernährung durchaus schlecht war, leuchtet dieser Punkt für mich ein. Während der Abizeit habe ich nämlich oft von BK, dem großen M, Schokolade, Zucker und Kaffee ernährt. Zu dem habe ich Nutella für mich entdeckt.

Jetzt wird soweit es geht auf Obst und Gemüse, Vollkorn und Fettarmes Fleisch gesetzt... . Leicht Fallen wird mir dass wohl nur beim Fast Food.... . Ich gehöre zu den Menschen, die sehr viel Zucker Brauchen. Mal sehn ob ich einen Ersatz finde.

Zu dem habe ich mir noch die Hinweiße zu einer guten Ernährung bei HA auf der Seite durchgelesen.

Ich halte mich wohl auch an die da genannten Tipps:

(Selbes Problem wie oben, PM falls am Link interessiert!)

Entsäuerung und Remineralisierung

Da steht man soll sich eine Haarausfallkur besorgen. Kennt jemand eine Gute?

Die anderen Sachen sind günstiger und hab ich zum Teil sogar. Man soll viel Trinken und einen basischen Morgen und Abendtee zu sich nehmen- Die Schweinborstenbürste für die 5 min Bürsten am Tag hab ich schon zu hause liegen .

Darmsanierung und Aufbau der Darmflora

Dafür brauch ich Tabletten. Hoffentlich gibt es sie günstig in der Drogerie... Wenn nicht muss ich mal in der Apotheke fragen. Glaubt ihr ich sollte mich für sowas mal mit meinem Hausarzt in Verbindung setzen?

Basische Haar- und Kopfhautpflege

Shampoo Wechsel ist angesagt. Bis jetzt hab ich Alpezin verwendet. :/ Naja, hat eh keine erfolge gebracht. Man soll Basenshampoos verwenden. Uh... Da red ich nochmal mit meiner Hautärztin drüber, da der pH-Wert der Haut ja eigentlich leicht Sauer ist. Aber über kürzer Zeit sollte es eigentlich gehn.

Am Montag habe ich eh einen Termin

Und dann sagt die Seite auch noch, dass ich ein Haarwuchsmittel brauche. Also etwas, dass den Haarwurzeln die natürlichen nährstoffe gibt, damit diese schneller wachsen.

Bei beiden sachen gehts erstmal in eine Drogerie und dann eventuell in die Apotheke oder ein Naturladen?

Basische Körperpflege

Selbes wie oben. Der Haut wird angeblich die übersäuerung entzogen... Naja, wir werden es sehen

Stress- und Angstbewältigung

Zur Stress bewältigung werde ich darauf achten genug zu schlafen und eine Stunde "Me-Time" alle 3 Tage einführen. In der Zeit les ich dann ein Buch, schreib ein gedicht oder höre musik. Oder bade oder sonst was.

Angstbewältigung... Mir war nicht bewusst, dass ich Angst habe :/ . Naja, ich denke ich werde hier einfach mal mir eine Stunde pro Woche gönnen, in der ich alle meine Ängste auf ein Blattpapier schreibe. Und dann in einer "Me-Time" überlege ich mir Wege, gegen die Ängste vorzugehen. Hat jemand eine bessere Idee ?

Begleitverfahren gegen Haarausfall

Ich werde mir am Montag mal Globolis zusammen stellen lassen , dass sollte reichen.

Okay jetzt noch das letzte:

ZIELE:

- HA dauerhaft beseitigen
- Lebensgefühl steigern?
- Keine Produkte von der Seite kaufen, damit falls es doch nicht klappt mindestens kein Geld dahin fließ.
- Nicht mehr als 15 Euro pro Monat für den Spaß zu zahlen
- Und, dass nicht mein ganzes Leben auf diese Umstellung drauf geht. Wenn es dauerhaft klappen soll, muss es Alltags tauglich sein .

Also bis jetzt bin ich skeptisch. Klingt nach viel Arbeit, aber einige Dinge, die Sie auf der Seite nennen, machen wirklich Sinn. Es ist einen Versuch wert . Hoffentlich wird der Spaß nicht alzu

Teuer.

Am Montag gehts einkaufen und dann startet dieser Versuch offiziell!

So ich wünsche euch allen noch eine wunderschöne Nacht.

Liebe Grüße Luccia!

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Sun, 03 Jun 2012 12:22:01 GMT

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

[quote title=Luccia schrieb am Sat, 02 June 2012 22:09]

Sollte sich jemand schon die Mühe gemacht haben, die Tipps der Seite auszuprobieren stoppt mich bitte .

Zitat:

Seit ca. 1,5 Jahren. Neue Haare bekam ich dadurch nicht.

Zitat:

Leicht fallen wird mir dass wohl nur beim Fast Food.... . Ich gehöre zu den Menschen, die sehr viel Zucker brauchen. Mal sehen ob ich einen Ersatz finde.

Wenn du jetzt sowieso mehr Obst essen willst, ersetzt du doch am Ende Würfelzucker durch Fruchtzucker.

Zitat:

Zu dem habe ich mir noch die Hinweise zu einer guten Ernährung bei HA auf der Seite durchgelesen.

Ich halte mich wohl auch an die da genannten Tipps:

(Selbes Problem wie oben, PM falls am Link interessiert!)

Die Seite zieht ziemlich übel über Soja und Vollkorn her. Auf anderen Seiten wird besonders letzteres wegen dem Kaliumgehalt

als "wertvoll" bezeichnet. Alle im Web auffindbaren Listen zur basischen Ernährung sind in diesen Punkten und zum Teil noch weiteren widersprüchlich.

Zitat:

Darmsanierung und Aufbau der Darmflora

Dafür brauch ich Tabletten. Hoffentlich gibt es sie günstig in der Drogerie...

Da gibts meistens nur bullrichs und das sind carbonate. Die taugen nichts. Schau da nicht nach dem Geld, sondern ob es sich um Citrate oder Chelate handelt.

Zitat:

Wenn nicht muss ich mal in der Apotheke fragen.

Besser

Zitat:

Glaubt ihr ich sollte mich für sowas mal mit meinem Hausarzt in Verbindung setzen?

Immer sinnvoll einen ausgewiesenen Ernährungsberater anzufragen, anstatt erstmal 1:1 etwas aus dem Web zu übernehmen.

Zitat:

Basische Haar- und Kopfhautpflege

Shampoo Wechsel ist angesagt. Bis jetzt hab ich Alpezin verwendet. ./ Naja, hat eh keine erfolge gebracht. Man soll Basenshampoos verwenden. Uh... Da red ich nochmal mit meiner Hautärztin drüber, da der pH-Wert der Haut ja eigentlich leicht Sauer ist.

Habe ich selber nie ausprobiert, lese aber überall nur schlechtes über basische Shampoos, dass diese die Haare austrocknen. Auch hier im Forum haben es glaube ich 1-2 Leute ausprobiert und trockene, unschöne Haare bekommen.

Zitat:

Und dann sagt die Seite auch noch, dass ich ein Haarwuchsmittel brauche. Also etwas, dass den Haarwurzeln die natürlichen nährstoffe gibt, damit diese schneller wachsen.
Bei beiden sachen gehts erstmal in eine Drogerie

In der Drogerie gibt es prinzipiell nicht das Zeugs, was dir das zdg empfiehlt.

Zitat:

Basische Körperpflege

Selbes wie oben. Der Haut wird angeblich die übersäuerung entzogen... Naja, wir werden es sehen

hatte ein basisches Gel verwendet. Tue das nicht mehr. hatte keine effekte auf irgendwelche PH-Werte und ist teuer.

Zitat:

Stress- und Angstbewältigung

Zur Stress bewältigung werde ich darauf achten genug zu schlafen und eine Stunde "Me-Time" alle 3 Tage einführen. In der Zeit les ich dann ein Buch, schreib ein gedicht oder höre musik. Oder bade oder sonst was.

Angstbewältigung... Mir war nicht bewusst, dass ich Angst habe ./ . Naja, ich denke ich werde hier einfach mal mir eine Stunde pro Woche gönnen, in der ich alle meine Ängste auf ein Blattpapier schreibe. Und dann in einer "Me-Time" überlege ich mir Wege, gegen die Ängste

vorzugehen. Hat jemand eine bessere Idee ?

Stress- und Angsbewältigung ist immer gut. Steigert das Wohlbefinden.

Zitat:

Begleitverfahren gegen Haarausfall

Ich werde mir am Montag mal Globolis zusammen stellen lassen , dass sollte reichen.

Was ist Globolis?

Zitat:

Okay jetzt noch das letzte:

ZIELE:

-HA dauerhaft beseitigen

habe seit fast einem Jahr keine fortschreitenden GHs mehr. Funde im Haarsieb oder Waschbeken, Kissen, Kamm sind an schlechten Tagen auf vielleicht 1/5 wie zu Beginn der Therapie geschrumpft. Bleibe aber skeptisch und objektiv. Kann ne Ruhephase bis zum nächsten Schub sein. Neuwuchs bekommst du damit sicher nicht.

Zitat:

- Lebensgefühl steigern?

klappt

Zitat:

- Keine Produkte von der Seite kaufen, damit falls es doch nicht klappt mindestens kein Geld dahin fließ.

Guter Plan. Die Seite finanziert sich über einen Webshop. Sogar für ihre "Haarausfallstudie" muss man blechen. Wirkt dadurch trotz gut gemachten layouts auf mich sehr unseriös. Produkte sind dementsprechend auch recht teuer

Zitat:

- Nicht mehr als 15 Euro pro Monat für den Spaß zu zahlen

Wenn du alles so kauft, wie du schreibst, wirst du das im Leben nicht einhalten können.

Zitat:

Hoffentlich wird der Spaß nicht alzu Teuer.

Am Anfang wirst du eher viel Geld ausgeben, weil du hochmotiviert und voller Hoffnung gen Apotheke und Drogerie losziehst und ja nichts vergessen willst, damit es am Ende vielleicht wegen einem übersehenden Detail nicht klappen sollte. Nach ein paar Monaten wirst du dann nach und nach Produkte absetzen und auf ca 10-15 Euro Monat kommen

Zitat:

Am Montag gehts einkaufen und dann startet dieser Versuch offiziell!

Viel Glück. Erwarte nicht zu viel. Ich habe meine Hoffnungen und Erwartungen inzwischen der Situation angepasst

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [Luccia](#) on Sun, 03 Jun 2012 17:37:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke schön für den lieben und sehr hilfreichen Kommentar.
Könntest du mir bitte noch sagen, was genau du beim essen beachtest?

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Sun, 03 Jun 2012 18:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann dir bezüglich der Ernährung leider keine wirklich weiter relevanten Informationen geben und hüte mich als Laie auch davor, Empfehlungen auszusprechen. Ich kann nur soviel sagen, dass ich am Anfang bei der Ernährungsumstellung ziehmliche Bauchschmerzen bekommen habe. Das dürfte am vielen Obst gelegen haben, das ich vorher vielleicht maximal 1-2 mal im Monat anstatt 1-2 mal am Tag gegessen hatte und dann im Darm gährte. Die Bauchschmerzen gingen aber recht zügig wieder weg, seitdem ich Obst nicht mehr nach, sondern vor der Hauptmahlzeit esse. Als nächstes kam dafür ne fiese Zahnfleischentzündung (meine erste im Leben). Da hat mir dann der Zahnarzt erklärt, dass man nach Obstverzehr wegen den Fruchtsäuren 2 Stunden lang nicht die Zähne putzen sollte, sonst rubbelt man sich den Zahnschmelz weg. Seidem ich das beachte gabs dann auch keine Entzündung mehr.
Das sind so ein zwei Tipps, die ich dir gerne mitgebe.

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [Luccia](#) on Mon, 04 Jun 2012 06:54:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay danke
Ich bin auch gerade auf dem Weg für meinen Einkauf. Bin schon gespannt, wies sich auswirkt. Verzichtest du komplett (oder so weit es geht) auf (iodiertes) Salz, (industrieller) Zucker, Tierisches Eiweiß (also Fleisch) und Milch?

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [Nephtyis](#) on Mon, 02 Jul 2012 16:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Luccia,

berichte doch einmal-wie geht es dir so?Ich überlege auch noch mehr auf Übersäuerung bzw Basische Ernährung zu achten.Ich bin schon seit einem Jahr Vegetarier mit Hang zum Veganismus und kann seitdem einen sehr positiven Effekt auf meine Neurodermitis berichten- der Juckreiz ist so gut wie weg.

Zum Zuckerersatz wollte ich dir noch Stevia empfehlen-einfach mal googeln

Und zum Thema Übersäuerung da hilft auch Kaiser Natron ganz gut sowohl für Haut,Kopfhaut und innerlich.Ich bade einmal die Woche mit 3 Tüten Natron und tauche da auch das Haare ein- das macht basisch

Und trinken jeden Morgen ein Glas Wasser mit einer Messerspitze Natron trinken- neutralisiert Säuren.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Mon, 02 Jul 2012 17:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die seite ist top.

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 04 Jul 2012 00:43:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man sollte Haarausfall von so vielen Seiten entgegenwirken wie möglich. Auch wenn die Ursache hormonell/erblich ist, Übersäuerung & Co. sind sicher Trigger!

Die Seite ZDG finde ich ziemlich gut, es wird sehr verständlich aufgeklärt.

Man sollte aber trotzdem mit Bedacht wählen, was man sich leisten will/kann, nicht alles was die anbieten macht viel Sinn.

@Nephtyis: Zur Entsäuerung gilt: Es genügt nicht, einfach nur basische Substanzen aufzunehmen. Man braucht Basen in Form von Mineralien (Chelate, Citrate), um Säuren ausleiten zu können, ohne die körpereigenen Depots aufzubrechen - Müsste eh auf der Seite von ZDG stehen.

Ich kenne Einige (Sportler), die auf Speisesoda schwören und in vielerlei Hinsicht davon profitieren, aber ich glaube auf Dauer sind basische Chelate/Citrate besser verträglich. Ich

persönlich bekam irgendwann nach jeder Einnahme von Speisesoda juckende Haut. Aber jeder reagiert da anders

LG

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 03 Jun 2019 20:24:06 GMT

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

Die DHT-Bildung benötigt einen PH-Wert von 5,5. Also sauer.

Ich könnte mir schon vorstellen, dass die AGA durch eine Übersäuerung entsteht. Die Haare werden sozusagen als Selbsthilfemaßnahme abgestoßen, denn laut einer Studie verdunstet die Säure auf einer Glatze deutlich besser als auf einer haarigen Kopfhaut.

Wäre man nicht übersäuert, so entstünde auf der Kopfhaut wahrscheinlich kaum DHT, da dieses ja einen sauren PH-Wert von 5,5 benötigt.

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Erdnase](#) on Mon, 03 Jun 2019 21:20:51 GMT

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

Wir erklärst du dann, dass Haarausfall nicht mit einem erhöhten DHT-Spiegel einhergeht?

Subject: Aw: Seite "Zentrum der Gesundheit"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Jun 2019 17:46:36 GMT

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

Erdnase schrieb am Mon, 03 June 2019 23:20Wir erklärst du dann, dass Haarausfall nicht mit einem erhöhten DHT-Spiegel einhergeht?

Lokal auf der Kopfhaut wird sehr wohl mehr DHT gebildet.

Es geht um die Kopfhaut, nicht um das DHT im Blut.
