
Subject: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 22 Feb 2014 19:09:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor vielen Jahren, als es mit der AGA bei mir anfang und mich die beiden ersten Ärzte, zu denen ich mit Bitte nach Fin und Minox ging, grandios abgeschmettert haben, wendete ich mich dann auch mal an "alternative" Adresse wie u.a. ein gewisses "Zentrum der Gesundheit" Ich will den Laden überhaupt nicht schlecht machen jetzt, aber es erinnerte mich damals - und vor allem heute, nachdem ich nun jahrelang immer wieder auch aus anderen Quellen gelesen hab, wie die Theorie militant-fanatisch vertreten wird, wie man es sonst nur von Religionen kennt - schon sehr an Verschwörungstheorie und haltlosen Hokuspokus, als der Tenor quasi war: An Haarausfall welcher Art auch immer ist EINZIG und ALLEIN die Übersäuerung des Körpers durch die heutigen Lebens- und Ernährungsbedingungen der modernen Zivilisation schuld.

Dann wird einem erzählt, dass die Schulmedizin ja sowieso keine Ahnung hätte, und man müsse NUR seinen Säure-Basis-Haushalt ins Reine bringen mit irgendwelchen teuren Mittelchen, und dann sei der Rest des Lebens vital und Friede-Freude-Eierkuchen, man wird nie mehr krank und mindestens 150 Jahre alt... naja, so ungefähr.

Okay, dass AGA sicher eine andere (Haupt-)Ursache hat, da sind wir uns vermutlich alle einig. Und dass eine "Theorie" nicht richtiger wird, nur weil sie auf 10.000 Websites publiziert und von Millionen Esoterikern nachgeplappert wird, weiß ich auch

ABER: Auch wenn sich AGA zu 0% dadurch bekämpfen lässt, was ist ALLGEMEIN dran an den Behauptungen, dass die meisten von uns im Alltag des 20. und 21. Jahrhunderts "übersäuert" sind. Wäre es (z.B. im Sinne von Anti-Aging, Immunsystem usw...) wirklich besser, auf diese Theorie zu hören und sich - sofern es den Aufwand rechtfertigt - viel basischer zu ernähren?

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [El Paso](#) on Sun, 23 Feb 2014 03:00:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ich habe nie an sowas geglaubt...

Dann hat ein Freund mich mal gefragt, was ist nach dem Tod ich meinte keine Ahnung und aus diesem Grund meinte er kann doch alles möglich sein...

Was ich sagen will, ich hab auch Sachen durch Fin, schmierzeug, hat meinem Körper nur extrem geschadet bis heute... Dann hab ich vor Monaten ein Buch gekauft wie man Haarausfall rückgängig machen kann, ehrlich was soll ich sagen nicht gelesen... Aber ne hypnosecd war hinten drin, 20min Dein Unterbewusstsein wird besprochen, auf Haarwachstum ausgerichtet... Versuche es jeden Tag 1mal zu machen, seitdem keine unreine, fettige, pickelige Kopfhaut mehr, Haare Dichter in den ghe wachsen kleine Schwarze Haare (bin dunkelblond)... Es bringt mir nichts zu Lügen oder mir das auszudenken, dass ist meine Erfahrung, so komisch es auch klingt...

Mein jetziger und einziger Arzt der mir helfen konnte, hat gesagt ich muss meine Ernährung umstellen, kein Zucker, Weizenmehl, Alkohol für 4 Wochen! Danach kann man die Sachen, aber versuchen nicht zu oft... Er meinte alle tierischen Lebensmittel sind für uns schädlich (75% Laktoseintoleranz, 50% Weizen/ Gluten), vegane Ernährung ist das gesündeste. Na klar ess ich manchmal noch ungesund, aber 4 Wochen hab ich es komplett durchgezogen und meinem Körper geht es langsam immer besser, Schäden von fin bessern sich...

Sorry is'n echt langer Text geworden, wollte dir damit mein Schicksal zum Thema Haarausfall vermitteln und einfach sagen es funktioniert auch auf dem natürlichen Wege, muss jeder selber entscheiden, ob er mal diesen Weg versuchen will, er ist leider sehr viel schwieriger und erfordert große Disziplin, Kopf spielt auch eine große Rolle, Ernährung umstellen erfordert eine Menge Selbstdisziplin, was echt nicht leicht ist. Mir hat das alles geholfen und mir endlich die Angst vor dem Haarausfall genommen, meine Haare erholen sich wieder, fin-Symptome bessern sich, positive Lebenseinstellung kommt wieder.

Alle die bis hier durchgehalten haben, versucht es ihr habt nichts zu verlieren, wenn ihr euch mit Salaten und grünen Smoothies (wichtigste Vitamine für den Körper) vollpumpt, 1000 mal besser als mit fin. & Co euch dauerhaft impotent zu machen und andere Hormonmutationen her vorzurufen, dass beste ist einfach die Natur, Natur ist leben, nicht Chemie, Pharmaindustrie etc...

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [mdf123](#) on Sun, 23 Feb 2014 08:13:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lässt sich denn die sogenannte "Übersäuerung" nachweisen????
Der pH im Plasma und der interstitiellen Flüssigkeit wird zwischen pH 7.35 und 7.45 durch die Atmung und die Nieren konstant gehalten. Längerfristige Abweichungen sind sehr gefährlich und können zum Tod führen.

Und wie soll denn "basische" Ernährung aussehen??
Ohne Fettsäuren, Aminosäuren???

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Feb 2014 12:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mdf123 schrieb am Sun, 23 February 2014 09:13 Wie lässt sich denn die sogenannte "Übersäuerung" nachweisen????
Der pH im Plasma und der interstitiellen Flüssigkeit wird zwischen pH 7.35 und 7.45 durch die Atmung und die Nieren konstant gehalten. Längerfristige Abweichungen sind sehr gefährlich und können zum Tod führen.

Und wie soll denn "basische" Ernährung aussehen??
Ohne Fettsäuren, Aminosäuren???

Die machen immer den Ph Pinkeltest und wollen einfach nicht wahrhaben, dass der Ph Wert vor allem im Urin den ganzen Tag über Schwankungen unterliegt was auch gut so ist, und demnach völlig unbrauchbar ist.

Wer ne echte Azidose bzw. "Übersäuerung" hat hält das jedenfalls kein ganzes Leben lang durch

Dummheit kann man eben nicht verbieten.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [mdf123](#) on Sun, 23 Feb 2014 14:38:32 GMT

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

Die Ausscheidung von Säuren im Urin ist ja gerade ein Teil der Regekreise um den pH im Körper konstant zu halten.

Der pH ist das mit am engsten reglulierte homöostatische System, weil praktisch alle Enzymaktivitäten relativ empfindlich auf pH-Schwankungen reagieren.

Natürlich gibt es gesunde und ungesunde Ernährung... aber das Übersäuerungsmärchen ist doch nur eine Masche um Leichtgläubigen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 23 Feb 2014 15:17:11 GMT

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

naja fairerweise muss man sagen die übersäuerungsverfechter die keine reinen abzocker sind legen den Schwerpunkt auf eine ernährungsumstellung an der sie nichts verdienen und empfehlen maximal ergänzend irgendein nahrungsergänzungsmittel.

der Urin ändert sich übrigens sehr wohl mit der Ernährung. wenn man nur deftig und Fleisch usw isst kann es beim urinieren richtig brennen, er ist recht gelb und eher geruchsintensiv. wenn man den ganzen tag hauptsächlich Salat, Gemüse Kartoffeln gegessen hat ist er fast durchsichtig und geruchsfrei.

außerdem folgt der ph wert des Urins sehr wohl einem Muster das man gut beobachten kann wenn man mal über mehrere tage immer zu den gleichen Zeitpunkten misst.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Feb 2014 16:58:12 GMT

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

LeroySmith schrieb am Sun, 23 February 2014 16:17naja fairerweise muss man sagen die übersäuerungsverfechter die keine reinen abzocker sind legen den Schwerpunkt auf eine ernährungsumstellung an der sie nichts verdienen und empfehlen maximal ergänzend

irgendein nahrungsergänzungsmittel.

Soll ja auch Prediger geben die ohne was verkaufen zu wollen ihren eigenen Schwachsinn glauben.

LeroySmith schrieb am Sun, 23 February 2014 16:17

der Urin ändert sich übrigens sehr wohl mit der Ernährung. wenn man nur deftig und Fleisch usw isst kann es beim urinieren richtig brennen, er ist recht gelb und eher geruchsintensiv. wenn man den ganzen tag hauptsächlich Salat, Gemüse Kartoffeln gegessen hat ist er fast durchsichtig und geruchsfrei.

Was dafür spricht wie toll unser Körper die Sache im Griff hat.

LeroySmith schrieb am Sun, 23 February 2014 16:17

außerdem folgt der ph wert des Urins sehr wohl einem Muster das man gut beobachten kann wenn man mal über mehrere tage immer zu den gleichen Zeitpunkten misst.

Und?

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 23 Feb 2014 18:19:57 GMT

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

Okay, das mit den pH-Werten, was ihr hier schreibt, klingt für mich auf den ersten Blick erst mal kompetent (man muss sich als Laie halt immer entscheiden, in welches Fachgebiet man mit seiner begrenzten Freizeit am tiefsten eintaucht).

Eine Sache, die mir nur auffällt ist, dass diese "Prediger", wie ich sie in meinem erweiterten Bekanntenkreis doch recht zahlreich habe (also von auf Schulmedizin schimpfenden Heilpraktikern bis zu krassen Esoterikern, militanten Veganern und Rohköstlern) irgendwie allesamt wirklich sehr vital wirken!!! Ich frage mich, ob das Zufall ist, dass sie also einfach "Glück" mit ihrer Gesundheit hatten und dann von sich (bzw. ihrer Ernährung) auf andere schließen, dass die dann genau so vital und gesund werden... oder ob es tatsächlich mit ihrer Lebensweise zusammenhängt.

Vielleicht ist vieles auch Einstellungssache. Die Menschen, von denen ich rede, haben oft bewusst ein Leben gewählt, wo sie negativen Stress vermeiden und/oder sich mit Dingen, die andere als "Stress" bezeichnen würden, abgefunden haben, ohne damit zu hadern, sprich also: irgendwie immer eine Grundzufriedenheit haben, obwohl sie z.B. bettelarm sind und im tiefsten Winter (auch WENN sie mal krank sind) Holz hacken und einfeuern müssen, um in ihrer Holzofen-Wohnung nicht komplett zu erfrieren.

Parallel dazu so eine Beobachtung in ähnlicher Gruppe (geht halt um Aussteiger/Alternative und so), da sehe ich auf Zusammentreffen - das mag jetzt wieder Zufall sein oder sehr selektive Wahrnehmung - nur Männer und Frauen, die kaum ein Gramm Fett am Körper haben (eben konsequente Veganer) UND durchtrainiert aussehen (also wirklich Muskeln, nicht einfach nur besser definiert wegen geringem KFA)... zusätzlich, und das ist der Punkt, ist dann da eine Gruppe von 10-12 Männer zwischen 20 und 30 mit langen, voluminösen Dreadlocks, und - soweit man das bei der Frisur beurteilen kann - haben die alle NW0 bis NW1. Das sind dann Leute, die der chemischen Medizin übrigens konsequent abgeschworen haben. Es gibt darunter immer auch Ausnahmen, z.B. einen, dem "wegen schleichtender Vergiftung durch Umweltgifte" -

in Anführungszeichen - über Jahre alle Haare ausgefallen sind... oder der einfach nur eine krasse AGA hat??? ... aber MEINE SUBJEKTIVE Wahrnehmung in den letzten 6 Jahren, in denen ich sehr viel in dieser Szene unterwegs war (Ökos, Hippies, Freaks, Kräuterhexen, Rainbow People) habe ich den Eindruck, dass AGA dort prozentuell weniger verbreitet ist (eben mit der Begleiterscheinung, dass die meisten nach außen wirklich vitaler aussehen als ich dass so im täglichen 08/15-Stadtmensch-Umfeld sehe).

Daher mein Gedanke, nicht gleich ALLES zu verwerfen, was aus dieser "Ecke" kommt, auch wenn sich die Art, wie es vertreten wird, schnell nach Verschwörungstheorien und sekten-haftem Verhalten anhört, was mir nicht selten tierisch auf die Eier geht. Vielleicht kann man - parallel zur Schulmedizin - aus manch einer Theorie, die in solchen Kreisen verbreitet ist (inkl. indianischer, indischer und traditioneller chinesischer Medizin/Erfahrungswerte, Homöopathie???) mehr ziehen, als wir denken, hm? ... Auch wenn speziell die Übersäuerungstheorie am Ende nicht dazugehören mag.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 23 Feb 2014 20:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klar wird viel missbrauch Betrieben mit dem ganzen.
Aber als totalen schwachsinn sollte man es nicht abtun da viele koerper prozesse davon abhaengig sind.

http://www.google.de/url?sa=t&source=web&cd=3&ved=0CC4QFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.uni-koeln.de%2Fmed-fak%2Fbiochemie%2Fbiomed%2Fwisspro%2Fhaleh_khosreza.pdf&ei=IE0KU96YJYa_ywPpk4HwD_g&usg=AFQjCNGGSdnaLwQNNs_UnB8f9KB_D5nBeA

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 23 Feb 2014 20:34:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Blut kann nicht übersäuern.
Es wird immer ausgeglichen.
Doch kann das den Organismus schon einige "Kraft" kosten.

Allerdings kann ein Muskel übersäuern (Laktat- anaerob).

Das betrifft dann möglicherweise jene AGA/ HA Typen, die Trichodynie und andere Kopfhautmissempfindungen verspüren.

Wenn ein Muskel (oder eben die Kopfhautmuskulatur) übersäuert, wird er schlechter durchblutet und wenn es zu lange andauert, entstehen entzündliche Prozesse.

Dafür wären dann Vorgehensweisen (und NEMs) gegen Muskelübersäuerung, Kopfhautmuskelübungen und pH-vertretbare Kost die Lösung...

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 23 Feb 2014 21:57:27 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 23 February 2014 17:58

LeroySmith schrieb am Sun, 23 February 2014 16:17

der Urin ändert sich übrigens sehr wohl mit der Ernährung. wenn man nur deftig und Fleisch usw isst kann es beim urinieren richtig brennen, er ist recht gelb und eher geruchsintensiv. wenn man den ganzen tag hauptsächlich Salat, Gemüse Kartoffeln gegessen hat ist er fast durchsichtig und geruchsfrei.

Was dafür spricht wie toll unser Körper die Sache im Griff hat.

und wenn sich die Eigenschaften des Urins unabhängig von der Ernährung immer gleich verhalten würden würdest du es auch als argument für dich verbuchen

es zeigt wie sehr unsere Ernährung uns beeinflusst. etwas was viele hier ja völlig leugnen. und wenn unnatürliche Ernährung den Urin stark sauer macht finde ich sollte das schon zu denken geben. es stimmt viele körperflüssigkeiten wie das Blut haben einen ziemlich konstanten ph wert auch der Urin darf nicht zu sauer werden sonst verätzt er ja die harnröhre blase usw. aber wenn man Nahrungsmittel in größeren mengen und über längere Zeiträume zuführt die den Urin (aus eigener Erfahrung) sauer machen wie macht der Körper das dann? von irgendwo müssen logischerweise Basen zugeführt werden.

auch "schlacken", die ja von der Naturheilkunde nur als "Ablagerungen" in folge unnatürlicher Ernährung bezeichnet werden gibt es zur genüge: Gicht, Verstopfung der Blutgefäße, Nierensteine, gallesteine usw.

ich weiß nicht ob Haarausfall was mit übersäuerung zu tun hat aber dass der Körper einen säure Basen Haushalt hat den er im Gleichgewicht halten muss leugnet nicht einmal die Schulmedizin. sie misst ihm nur praktisch keine Bedeutung zu "da sich das ja sowieso alles von alleine reguliert". nur wie reguliert es sich denn? wenn man in eine Flüssigkeit ständig Säuren zuführt muss man im gleichen maße auch ständig Basen zuführen um den ph wert konstant zu halten.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Feb 2014 23:23:44 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sun, 23 February 2014 19:19Okay, das mit den pH-Werten, was ihr hier schreibt, klingt für mich auf den ersten Blick erst mal kompetent (man muss sich als Laie halt

immer entscheiden, in welches Fachgebiet man mit seiner begrenzten Freizeit am tiefsten eintaucht).

Eine Sache, die mir nur auffällt ist, dass diese "Prediger", wie ich sie in meinem erweiterten Bekanntenkreis doch recht zahlreich habe (also von auf Schulmedizin schimpfenden Heilpraktikern bis zu krassen Esoterikern, militanten Veganern und Rohköstlern) irgendwie allesamt wirklich sehr vital wirken!!! Ich frage mich, ob das Zufall ist, dass sie also einfach "Glück" mit ihrer Gesundheit hatten und dann von sich (bzw. ihrer Ernährung) auf andere schließen, dass die dann genau so vital und gesund werden... oder ob es tatsächlich mit ihrer Lebensweise zusammenhängt.

Ich kenn leider auch einige und keiner von denen wirkt so vital wie die Fleischfressenden Sportler die ich kenne, mich mit eingeschlossen. Zwischen Vegetariern, Veganern und Fleischessern sehe ich sowieso nie einen Unterschied, auch nicht am KFA bei Vegis weil die es häufig schaffen sich mit Käse voll zu fressen.

Viele von diesen Leuten achten eben allgemein mehr auf sich sonst würden sie sich gar nicht mit diese Spinnereien auseinandersetzen, viele trinken keinen Alk, rauchen nicht, gehen um 10 Uhr schlafen, trennen akribisch den Müll etc. im Kontrast zu Bierbäuchen mittleren Alters schneiden die dann eben besser ab, hat aber nichts mit Entsäuerung oder Heilpraktik oder schlimmerem zu tun sondern allgemein mit der Einstellung zu ihrem Körper.

OnkelDonald schrieb am Sun, 23 February 2014 19:19

Vielleicht ist vieles auch Einstellungssache. Die Menschen, von denen ich rede, haben oft bewusst ein Leben gewählt, wo sie negativen Stress vermeiden und/oder sich mit Dingen, die andere als "Stress" bezeichnen würden, abgefunden haben, ohne damit zu hadern, sprich also: irgendwie immer eine Grundzufriedenheit haben, obwohl sie z.B. bettelarm sind und im tiefsten Winter (auch WENN sie mal krank sind) Holz hacken und einfeuern müssen, um in ihrer Holzofen-Wohnung nicht komplett zu erfrieren.

Grundvertrauen ins leben hat meistens so eine Wirkung auf Außenstehende, auch wenn es nur gespielt ist

OnkelDonald schrieb am Sun, 23 February 2014 19:19

Parallel dazu so eine Beobachtung in ähnlicher Gruppe (geht halt um Aussteiger/Alternative und so), da sehe ich auf Zusammentreffen - das mag jetzt wieder Zufall sein oder sehr selektive Wahrnehmung - nur Männer und Frauen, die kaum ein Gramm Fett am Körper haben (eben konsequente Veganer) UND durchtrainiert aussehen (also wirklich Muskeln, nicht einfach nur besser definiert wegen geringem KFA)... zusätzlich, und das ist der Punkt, ist dann da eine Gruppe von 10-12 Männer zwischen 20 und 30 mit langen, voluminösen Dreadlocks, und - soweit man das bei der Frisur beurteilen kann - haben die alle NW0 bis NW1. Das sind dann Leute, die der chemischen Medizin übrigens konsequent abgeschworen haben. Es gibt darunter immer auch Ausnahmen, z.B. einen, dem "wegen schleichtender Vergiftung durch Umweltgifte" - in Amführungszeichen - über Jahre alle Haare ausgefallen sind... oder der einfach nur eine krasse AGA hat??? ... aber MEINE SUBJEKTIVE Wahrnehmung in den letzten 6 Jahren, in denen ich sehr viel in dieser Szene unterwegs war (Ökos, Hippies, Freaks, Kräuterhexen, Rainbow People) habe ich den Eindruck, dass AGA dort prozentuell weniger verbreitet ist (eben mit der Begleiterscheinung, dass die meisten nach außen wirklich vitaler aussehen als ich dass so im täglichen 08/15-Stadtmensch-Umfeld sehe).

Also in der Szene war ich auch lange "unterwegs" und habe leider immer noch Kontakte dahin und meiner Erfahrung nach schneiden die einen ihre Dreads frühzeitig ab und tragen irgendeine Art von Kopfbedeckung oder rasieren nass und die anderen verdecken ihre brüchige Haarlinie mit sehr breiten Stirntüchern (diese elastischen).

Ich kenne genug Ökos und Hippies die sich mühsam ihre letzten fettigen Strähnen kämmen. Ich kenne allerdings so gut wie keinen der wirklich muskulös ist, ist zwar mit veganer Ernährung auch möglich aber schwieriger, die meisten sind einfach sehr dünn und wenn die dann irgendeine Art von Sport oder anstrengender Bewegung machen sieht man halt schnell wie sie sehniger werden, kein Wunder ohne Fett.

Ich kenne ne Aussiedler Anarcho/Hippekommune ne Stunde von mir zuhause entfernt in der fast alle vegan sind und einige schaffen es dennoch leicht adipös zu sein. Aber gut Esoteriker stehen ja auf "Entschlacken", "Heilfasten", oder Sonnenlicht fressen...da nimmt man halt ab Es ist einfach Unsinn.

Um das ganze am besten zu bewerten geht man am besten auf Mittelaltermärkte in der Nähe, da tummeln sich Ökos, Kulturpessimisten, Kräuterfreaks, ein paar Esos etc. und am besten auch mal aufs Herzberg Festival. Da wird dann ziemlich deutlich, dass es auch unter den völlig durchgeknallten genug AGA gibt.

OnkelDonald schrieb am Sun, 23 February 2014 19:19

Daher mein Gedanke, nicht gleich ALLES zu verwerfen, was aus dieser "Ecke" kommt, auch wenn sich die Art, wie es vertreten wird, schnell nach Verschwörungstheorien und sekten-haftem Verhalten anhört, was mir nicht selten tierisch auf die Eier geht. Vielleicht kann man - parallel zur Schulmedizin - aus manch einer Theorie, die in solchen Kreisen verbreitet ist (inkl. indianischer, indischer und traditioneller chinesischer Medizin/Erfahrungswerte, Homöopathie???) mehr ziehen, als wir denken, hm? ... Auch wenn speziell die Übersäuerungstheorie am Ende nicht dazugehören mag.

Die chinesische Medizin und Naturheilkunde die nachweislich wirkt wird in der Schulmedizin angewendet und das war nie anders, nur HP's und Esoteriker propagieren immer, dass es nicht so ist und dir jeder Arzt auf Anhieb wenn was zwickt erstmal 2 ultraextreme Chemiederivate verschreibt die natürlich wie alles in der Schulmedizin nur die Symptome bekämpfen und nicht "ganzheitlich" wirken.

Wenn man absolut keine Ahnung von Medizin hat glaubt man das eben alles. Aber das ideologische Parteien Lügen darüber verbreiten wie ihre Gegner Lügen über sie verbreiten zieht sich ja durch alle Bereiche im Leben.

Mein Arzt hat mir zum Beispiel vor einem Monat gegen meine starken Schalfprobleme und nervösen Störungen keine Chemie verschrieben sondern das gesagt was alle Ärzte bei denen ich bisher immer gesagt haben "Erstmal auf natürlichem Weg versuchen" und hat mit Johanniskraut und Baldrian empfohlen. Wie frühere Ärzte auch schon, warum? Weils nachweislich wirkt. Wie kann ein Arzt mit sowas empfehlen? Ich kenne Ärzte die empfehlen sogar Tee!!!!

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 24 Feb 2014 08:21:23 GMT

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

@Knorkell

Da hast du aber nen super Arzt. Hier in der Schweiz würdest du gleich ein Rezept bekommen für nen Schlafmittel das natürlich auch abhängig macht. Wieso? Die Ärzte sind bis 50% an den verschriebenen Medis beteiligt.

Vielleicht hat deiner einfach schon ne genug grosse Villa oder er ist wirklich ein Arzt (soll mal

vorkommen)

Ich denke selbst als Vegetarier / Veganer kann man nicht Gesund leben da die Nahrung schon lange keine Lebensmittel mehr sind.
90% sind tote Lebensmittel (Enzyme zerstört).

Bio Lebensmittel ist eigentlich eh ein Witz. Alle Pflanzen sind Biologisch angebaut. Gegenteil von Bio ist Synthetisch.

Also kann jeder auf sein Produkt Bio Qualität schreiben was nicht heist das es voll ist mit Pestiziden.

Es gibt noch ein paar wenige wirkliche "Bio" Produkte jedoch sind die in Plastik eingeschweist. Werden unreif gepflückt und Bestrahlt oder mit Gas gereift.

Es muss endlich ein Umdenken kommen von der Bevölkerung und Produkte gezielt Boykottiert werden zb Zahnpasta mit 12% Plastik Granulat.

Die derzeit einzige alternative für eine Gesunde Ernährung die ich sehe welche einfach und wirtschaftlich ist sind selber Sprossen zu ziehen.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 24 Feb 2014 08:26:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@reneschaub:

...und genau das machen ja auch einige aus der Veganer-Szene: Essen wirklich ausschließlich das, was sie SELBER anbauen, und da es kaum einer schafft, ALLE Lebensmittel anzubauen, tauscht man mit Nachbarn aus'm Dorf Ware gegen Ware... eigentlich ne coole Sache finde ich. Die Äpfel von denen (viele, viele Sorten) unterscheiden sich dann insofern, dass sie halt klein und krüppelig sind, aber halt nicht "voll mit Wasser hochgezüchtet wie die industriellen" um jetzt mal im Öko-Wortlauf zu bleiben.

Ich denke, da ist was dran.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 24 Feb 2014 08:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 09:21

Bio Lebensmittel ist eigentlich eh ein Witz. Alle Pflanzen sind Biologisch angebaut. Gegenteil von Bio ist Synthetisch.
Also kann jeder auf sein Produkt Bio Qualität schreiben was nicht heist das es voll ist mit

Pestiziden.

Es gibt noch ein paar wenige wirkliche "Bio" Produkte jedoch sind die in Plastik eingeschweißt. Werden unreif gepflückt und Bestrahlt oder mit Gas gereift.

???

Subject: Off-Topic: Aspartam, Verschwörungstheorien und Panikmache?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 24 Feb 2014 09:38:20 GMT

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

Da ich ja nicht für jede Idee einen neuen Thread aufmachen soll, hänge ich mich jetzt mal hieran.

Von fast jedem Laien höre ich, wie schlimm Aspartam (der Süßstoff, der z.B. in Cola-Light ist, die ich SEHR gerne trinke) doch sein soll. Fragt man die Leute nach dem Warum, kommt nur: "Ja, das weiß doch jeder" bzw. "Das behauptet doch jeder". Und warum behauptet das jeder? Weil es wiederum jemand anders vorher behauptet oder irgendwo gelesen hat. Stille Post irgendwie.

Ich muss ganz ehrlich sagen: Ich hab von diesem ganzen Zeug KEINE Ahnung, da ich mir aber gern mal eine Cola Light gönne, habe ich heute zum ersten Mal wirklich ein bisschen nach Aspartam gegoogelt. Bin dann u.a. auf dieser Seite hier auf folgenden Abschnitt gestoßen:

Zitat:Kommt Aspartam, durch den Genuss einer Coke Zero, in den menschlichen Körper, so zerfällt es in drei chemische Bestandteile: Phenylalanin (50%), Asparaginsäure (40%) und Methanol (10%).

Erstes ist sehr gefährlich, denn ein hoher Phenylalanin Spiegel im Blut führt zu einem geringeren Serotoninspiegel im Gehirn, d.h. die Einnahme von Phenylalanin kann zu emotionalen Schwankungen, wie zum Beispiel Depressionen, führen.

Da habe ich sofort aufgehört zu lesen und möchte an die Leute unter euch, die etwas mehr Kenntnisse haben, sofort nachhaken: Erst gestern war ich auf einem Anti-Aging-Forum unterwegs, was vielleicht generell (mit gesunder Skepsis) keine schlechte Idee ist. Und als ich dann Phenylalanin hörte, wurde ich hellhörig. Hatte dort nicht ein gewisser Autor namens Dr. Strunz behauptet, Phenylalanin sei seine "Lieblings-Aminosäure"? Hatte ich daraufhin nicht damals weitergelesen und stehe nun kurz davor, mir das daraus erzeugte Tyrosin als NEM zu bestellen, weil es stimmungsaufhellend und antriebssteigernd und konzentrationsfördernd wirken sowie für einen erholsamen Schlaf sorgen soll - und überdies auf Amazon dann auch noch unisono phantastische(!) Rezensionen hat? Die 3 erwähnten Wirkungen brauche ich seit Jahren mehr als jeder andere. Also kurz: nach meinen bisherigen Quellen sind Phenylalanin und Tyrosin GUT. Auf vielen Websites wird aber hartnäckig das Gegenteil behauptet und als Fakt hingestellt.

Booah, das ist für den Laien heutzutage im Internet sauschwer, da noch wahre Informationen von Dummfug zu unterscheiden. Was stimmt denn nun? Zu jeder Info muss man 10 Quellen

parallel befragen, und zahlenmäßig sind manchmal sogar die Unwahrheiten in der Überzahl

Also, falls sich hier jemand zu den Wirkungen von Aspartam, Phenylalanin und Tyrosin äußern mag, BITTE DAS!

Dass es "die Bauchspeicheldrüse verarschen" soll und man angeblich mehr Hunger dadurch kriegt, ist mir wohl bekannt. Ich muss dazu sagen, ich esse seit Jahren generell sehr wenig (höchstens halb so viel wie meine Mitmenschen) habe aber trotzdem über die Jahre leicht zugenommen. Machen Light-Produkte von sich aus dick (durch irgendwas mit Insulin-Ausschüttung), kann man davon evtl. auf Dauer Diabetes Typ II bekommen, oder wird man eigentlich nur dick, wenn man dem angeblichen (mir nicht bekannten) stärkeren Hungergefühl nachgibt?

Subject: Aw: Off-Topic: Aspartam, Verschwörungstheorien und Panikmache?
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 24 Feb 2014 14:05:21 GMT

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

Als ich vorhin einen extrem lauten Furz in die Umwelt abstieß, glaubte ich innerhalb der fürchterlich stinkenden Gaswolke auch eine leichte säuerliche Note zu erkennen, was auf eine Übersäuerung hindeuten könnte. Da passt es gut, dass ich morgen bei einer Freundin zum Kaffee eingeladen bin, die gut in der Esoterik, einschließlich der Übersäuerungstheorie bewandert ist. Bestimmt wäre sie einverstanden, ihr Stupsnäschen für eine kleine Geruchsprobe zur Verfügung zu stellen.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [me too](#) on Mon, 24 Feb 2014 14:39:19 GMT

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

Man merkt, dass Du selbst etwas zuviel an deinem eigenen Gas geschnuppert hast.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 24 Feb 2014 15:00:47 GMT

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

@Onkel Donald.

Such mal auf Youtube Videos von Prof. Dr. Walter Veith betreffend Ernährung.

Das Problem ist beim Süsstoff das das Hirn den Pankras ein Signal sendet das Zucker in Anmarsch ist welches im Mund registriert wird.

Der Pankras bekommt das Signal und schüttet Insulin aus.

Da aber kein Zucker kommt verwirrt das den Pankras extrem. Das ist so wie bei dem Märchen mit dem Wolf. Wer einmal lügt dem glaub man nicht mehr.

Langfristiger Konsum von Süßungsmittel löst also Zuckerkrankheit aus! / Diabetis.

Aspartam ist im übrigen das erste Genmanipulierte Bakterium der Welt.

Übrigens das ist auch sehr Interessant. Mikro RNA hat auch einen grossen Einfluss nebst des EpiGenoms auf die Gene!

<http://www.homeopathy.at/mikro-rna/>

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Feb 2014 17:07:05 GMT

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

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 09:21 @Knorkell

Da hast du aber nen super Arzt. Hier in der Schweiz würdest du gleich ein Rezept bekommen für nen Schlafmittel das natürlich auch abhängig macht. Wieso? Die Ärzte sind bis 50% an den verschriebenen Medis beteiligt.

Vielleicht hat deiner einfach schon ne genug grosse Villa oder er ist wirklich ein Arzt (soll mal vorkommen)

Genau genommen ist das eine Hausärztin und zwar die/der dritte zu dem/der ich innerhalb der letzten 6 Jahre gegangen bin, und auch ihre Vorgänger haben mir häufig nur Naturprodukte oder frei erhältliches empfohlen. Zum Beispiel als ich mich wegen meiner Depressionen an meine Hausarzt gewendet hab hat er mir zunächst Johanniskraut empfohlen, erst als ich sagte, dass das bei mir nicht im gewünschten Maß wirke hat er mir Opipramol verschrieben, im Grunde genommen so ähnlich wie Johanniskrat und Baldrian nur sehr viel stärker und eben chemisch...abhängig wurd ich davon nicht und stark genug war es mir auch nicht also hab ich auf was starkes bestanden und Citalopram bekommen, auf Anhieb verschreibt dir kein ordentlicher Arzt sofort das Äußerste.

Ich krieg auch nur schwer Antibiotika wenn keine eindeutigen körperlichen Symptome vorhanden sind.

Angst sollte man lieber vor Zahnärzten haben...in der Branche wird so richtig abkassiert.

Kleine Anekdote: Mein Vater war ewig auf der Suche nach nem anständigen Zahnarzt bis er einen gefunden hat der ihm gesteckt hat, dass wenn man Fluoridhaltige Zahnpasta (also fast jede) nach dem Putzen 3-5 Minuten im Munde behält (also den Schaum) man damit nicht nur vorbeugend Karies bekämpft sondern auch welche die gerade anfängt sichtbar zu werden durch Fluoridablagerungen wieder kA unschädlich machen kann.

Konnte es nicht so ganz glauben und dann hab ich (weil ich früher bestimmt ein bis zwei mal pro Jahr was gebohrt bekommen musste) einfach mal 2 Wochen lang den Schaum im Mund behalten als ich gesehen hab, dass da wieder was dunkles im Backenzahn zu sehen ist, der Termin beim Arzt war bereits gemacht.

Als ich dort war erwähnte die Zahnärztin auf meine Nachfrage was mit der sichtbaren Karies sei ganz beiläufig, dass sie durch Fluoridablagerungen geschlossen worden sei und fügte gleich hinzu, dass das aber nur GAAANZ am Anfang funktionieren KANN und man sich darauf bloß nicht verlassen soll.

Das ist jetzt fast 5 Jahre her und ich hatte seitdem nicht mal mehr die Spur von Karies.

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 09:21

Ich denke selbst als Vegetarier / Veganer kann man nicht Gesund leben da die Nahrung schon

lange keine Lebensmittel mehr sind.

90% sind tote Lebensmittel (Enzyme zerstört).

Hm naja, so eng würd ichs auch wieder nicht sehen, man muss halt ansatzweise drauf achten woher das Gemüse/Obst und alles andere kommt dann kann man sich nach wie vor ganz gut ernähren, wäre es anders hätte ich etliche Mangelerscheinungen da ich mich nicht wirklich gesund oder all zu bewusst ernähre, hab ich aber nicht.

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 09:21

Bio Lebensmittel ist eigentlich eh ein Witz. Alle Pflanzen sind Biologisch angebaut. Gegenteil von Bio ist Synthetisch.

Also kann jeder auf sein Produkt Bio Qualität schreiben was nicht heist das es voll ist mit Pestiziden.

Falsch. Bio ist ein rechtliches Zertifikat der EU. Beispiel Tierprodukte. Wild kann niemals Bio sein. Denn Bio MUSS Zuchtvieh sein, sonst kann es nicht nachweisen, dass es biodynamisch ernährt wurde.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Lebensmittel>

Pandemonium schrieb am Mon, 24 February 2014 15:05 Als ich vorhin einen extrem lauten Furz in die Umwelt abstieß, glaubte ich innerhalb der fürchterlich stinkenden Gaswolke auch eine leichte säuerliche Note zu erkennen, was auf eine Übersäuerung hindeuten könnte. Da passt es gut, dass ich morgen bei einer Freundin zum Kaffee eingeladen bin, die gut in der Esoterik, einschließlich der Übersäuerungstheorie bewandert ist. Bestimmt wäre sie einverstanden, ihr Stupsnäschen für eine kleine Geruchsprobe zur Verfügung zu stellen.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Feb 2014 17:11:53 GMT

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

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 16:00@Onkel Donald.

Such mal auf Youtube Videos von Prof. Dr. Walter Veith betreffend Ernährung.

Das Problem ist beim Süsstoff das das Hirn den Pankras ein Signal sendet das Zucker in Anmarsch ist welches im Mund registriert wird.

Der Pankras bekommt das Signal und schüttet Insulin aus.

Da aber kein Zucker kommt verwirrt das den Pankras extrem. Das ist so wie bei dem Märchen mit dem Wolf. Wer einmal lügt dem glaub man nicht mehr.

Langfristiger Konsum von Süssungsmittel löst also Zuckerkrankheit aus! / Diabetis.

Aspartam ist im übrigen das erste Genmanipulierte Bakterium der Welt.

Übrigens das ist auch sehr Intressant. Mikro RNA hat auch einen grossen Einfluss nebst des EpiGenoms auf die Gene!

<http://www.homeopathy.at/mikro-rna/>

Die Erklärung macht für mich irgendwie nur Sinn wenn man versucht völlig zuckerfrei zu leben.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [ru-power](#) on Mon, 24 Feb 2014 17:19:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 24 February 2014 16:00@Onkel Donald.

Such mal auf Youtube Videos von Prof. Dr. Walter Veith betreffend Ernährung.

Das Problem ist beim Süsstoff das das Hirn den Pankras ein Signal sendet das Zucker in Anmarsch ist welches im Mund registriert wird.
Der Pankras bekommt das Signal und schüttet Insulin aus.
Da aber kein Zucker kommt verwirrt das den Pankras extrem. Das ist so wie bei dem Märchen mit dem Wolf. Wer einmal lügt dem glaub man nicht mehr.
Langfristiger Konsum von Süssungsmittel löst also Zuckerkrankheit aus! / Diabetis.

Aspartam ist im übrigen das erste Genmanipulierte Bakterium der Welt.

Übrigens das ist auch sehr Intressant. Mikro RNA hat auch einen grossen Einfluss nebst des EpiGenoms auf die Gene!
<http://www.homeopathy.at/mikro-rna/>

das mit dem Süsstoff ist meines Wissens nach längst widerlegt.. soweit mir bekannt ist wird registriert wieviel Zucker tatsächlich aufgenommen worden ist und dementsprechend Insulin ausgeschüttet.

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [egal123](#) on Thu, 27 Feb 2014 11:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://derstandard.at/1392686552138/Studie-Vegetarier-fuehlen-sich-ungesuender>

Subject: Aw: Die gute alte Übersäuerungstheorie
Posted by [Gast](#) on Thu, 27 Feb 2014 14:11:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was mich stört ist einfach wir alle machen uns riesen Gedanken warum und wieso wir AGA haben, pulvern un mengen an Geld für nichts aus und dann rennen manche mit Glatzen rum obwohl sie volles Haar haben xD oder kennen den Friseur nur von hören sagen und wissen ihr dichtes Haar nicht zu schätzen...
