
Subject: Übersäuerung?

Posted by [Alice](#) on Fri, 22 Jul 2016 14:06:33 GMT

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

Ich leide seit einigen Monaten unter diffusem Haarausfall und kann mir den Grund nicht so richtig erschließen.

Seit Februar esse ich 2x tägl. Fleisch - nur magere Pute vom Bauer und Rind (Tatar-extrem mager). Könnte dies meinen Körper auf Dauer übersäuert und daher zum Haarausfall geführt haben? Ernähre mich im großen und ganzen sehr gesund, koche immer nur frisch und meide strikt Zucker, Milchprodukte und Weißmehl. Was meint ihr?

Subject: Aw: Übersäuerung?

Posted by [TheCure](#) on Fri, 22 Jul 2016 14:21:11 GMT

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

Ernährung ist vermutlich auszuschließen, vorallem die so genannte "Übersäuerung".

Ohne Bilder ist es aber unmöglich hier irgend etwas dazu zu sagen.

Ach Moment, hattest du ja schon in einem anderen Thread, wo man dir auch schon Hinweise gegeben hatte.

Mal beim Arzt deswegen gewesen?

Subject: Aw: Übersäuerung?

Posted by [Alice](#) on Fri, 22 Jul 2016 14:37:06 GMT

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

Ja ich war schon beim Arzt, mir wurde auch schon 2x Blut abgenommen. Habe auch zusätzlich meine Kupfer und Zinkwerte bestimmen lassen. War alles in Ordnung bis auf dass die Harnsäurewerte etwas erhöht waren, deswegen kam mir das mit der Übersäuerung in den Sinn.

Vor allem nehme ich seit 2 Monaten "betaine HCL", was die Magensäureproduktion anregen soll, um meine Verdauung zu verbessern. Hatte nämlich Verdacht auf zu wenig Magensäure.

Heute Morgen habe ich einfach mal einen pH-Test gemacht und hatte einen pH-Wert von 6,5. Also eher im sauren Bereich. Nur frag ich mich ob das wirklich Haarausfall verursachen kann. Habs aber schon auf einigen Seiten im Internet gelesen

Subject: Aw: Übersäuerung?

Posted by [TheCure](#) on Fri, 22 Jul 2016 14:59:33 GMT

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

Zitat:Heute Morgen habe ich einfach mal einen pH-Test gemacht und hatte einen pH-Wert von 6,5. Also eher im sauren Bereich. Nur frag ich mich ob das wirklich Haarausfall verursachen kann. Habs aber schon auf einigen Seiten im Internet gelesen

Sei aber nicht so naiv und glaube den Artikeln auf Seiten wie "Zentrum der Gesundheit".

Subject: Aw: Übersäuerung?
Posted by [Alice](#) on Fri, 22 Jul 2016 15:03:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau solche Seiten meinte ich ich sehe das ja selbst skeptisch, aber wenn man keine Ursache findet, stellt man alles in Frage

Subject: Aw: Übersäuerung?
Posted by [TheCure](#) on Fri, 22 Jul 2016 15:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schilddrüse hast du überprüfen lassen?
Kopfhaut sieht auch nicht gereizt aus.
Ich denke nicht das du AGA hast.
Pilz ist auszuschliessen?

Ansonsten einfach mal abwarten. Nicht andauernd irgendwelche Supplemente nehmen. Und vor allem ruhig bleiben, Stress Level senken. Auf deinem Bild kann ich nicht einmal groß eine Ausdünnung erkennen. Kann also sein, dass du eben temporär erhöhten Haarwechsel hast. Sonst nichts bei.

Subject: Aw: Übersäuerung?
Posted by [Nemesis](#) on Fri, 22 Jul 2016 21:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alice schrieb am Fri, 22 July 2016 16:06 Könnte dies meinen Körper auf Dauer übersäuert und daher zum Haarausfall geführt haben?

nein

Edit/

Klasse, eben wurden mir in diesem Thread keine Antworten angezeigt. Also war ich wohl jetzt zu spät.

Subject: Aw: Übersäuerung?

Posted by [Alice](#) on Sat, 23 Jul 2016 13:37:17 GMT

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

Lediglich FT3 war etwas niedriger als der angegeben Normwert, aber laut Arzt sei die Schilddrüse in Ordnung. Und ein Pilz ist es auch nicht, habe auch schon einen Kopfhautscan machen lassen.

Ich versuche mich wirklich nicht zu stressen, aber wenn ich meine ganzen Freundinnen mit ihren vollen Haaren sehe, krieg ich wieder echt Panik. Aber danke für die Antworten !!
