
Subject: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Danzen](#) on Wed, 18 Jun 2025 13:59:44 GMT

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

Hi.

Ich litt seit 15 Jahren an Alopecie und hatte fast alle Haare am Körper verloren. Habe tausende in alle möglichen Ansätze und Medikamente gesteckt. Die Liste würde mich allein ne viertel Stunde kosten.

Kurz und knapp

Was mich geheilt hat war:

ABSOLUTER VERZICHT AUF WEIZEN UND CONVENIENCE DRECK

Das habe ich durch viel Eier, Fleisch, und fettiges ersetzt (Butter, Panna Cotta en Masse, Sahnepudding, Kokosmilch, Käse usw.)

Wer uuunbedingt supplementieren will nimmt dazu hydrolisiertes Kollagen und Glutamin. Gebt dem ein halbes Jahr maximum. Resultate schon nach einem Monat.

Keine Ausrutscher. Jede Pizza oder Pasta wirft euch wieder Wochen zurück.

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Mausl](#) on Thu, 12 Feb 2026 19:11:05 GMT

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

Hallo Danzen,

bin zwar neu hier, habe aber nun schon seit fast 20 Jahren AA. Habe in dieser Zeit natürlich alles probiert, außer Immunblocker und Kortison.

Es würde mich interessieren, ob deine "glutenfreie Heilung" noch anhält, denn den Verzicht darauf hatte ich vor ungefähr 10 Jahren (konsequent min. 6 Monate lang) getätigt und es ging damals trotzdem steil bergab.

Bin seit Januar Zuckerfrei unterwegs, außer Früchte..

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Danzen](#) on Thu, 12 Feb 2026 22:55:23 GMT

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

Also. ich hatte einen remission, Is ich wiedr anfang viele kohehydrate zu essen. katoffeln und reis, sowie alles mit weizen vermeide ich nun komplett. so low carb wie es nur geht.

am besten versuchst du ketogen oder wenn du kannst carnivore.
dazu taglich 2x 2g natron mit zitrone in nem glas wasser und viel saz zu dir nehmen.
wenn du kannst ins meer so oft es geht, ansonsten epsom salz badewannen jede woche
mindestens 2x für eine stunde.

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden
Posted by [Mausl](#) on Thu, 12 Feb 2026 23:11:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Rückmeldung. Es ist schon klar, dass Kohlenhydrate letztendlich in Zucker umgewandelt werden...
Auf eine Carnivore Ernährung würde ich mich nicht zu sehr stützen, da dies viel zu wenig basisch ist.

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden
Posted by [Danzen](#) on Fri, 13 Feb 2026 16:51:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach wie du denkst. Ich sage dir nur was mich geheilt hat

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden
Posted by [Mausl](#) on Fri, 13 Feb 2026 17:01:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, hattest du dann nicht Probleme mit Gewichtverlust?
Bin 180cm und wiege 64; als ich Kohlenhydrate weggelassen hatte, kam ich noch weiter runter..
Hast du das Natron genommen, da du saures Aufstoßen vom Magen hattest, oder einfach so?

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden
Posted by [Danzen](#) on Sat, 14 Feb 2026 15:29:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natron mit Zitrone gibt dem mikrobiom ein Signal, dass die Entzündungen reduziert. Und wird basische verstoffwechselt.
Fürs Gewicht : viel gutes Olivenöl oder Kokosöl und avocados, sowie Eier. Aber ja. Am Anfang 10kg verloren
Aber auch da hilft keto oder carnivore

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Mausl](#) on Sat, 14 Feb 2026 19:16:45 GMT

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

;) 10 Kilo sollte ich definitiv nicht verlieren...

Das mit dem Natron klingt interessant; nur die Frage ist wie lange sollte man es machen, ohne dass es dann doch mal nicht mehr gut für den Körper ist. Nach welchem Zeitraum hattest du wieder deine kompletten Haare?

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Danzon](#) on Sun, 15 Feb 2026 22:12:11 GMT

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

Lies doch bitte oben

Natron kannst du täglich über Jahr nehmen. Die Antwort hätte dich Aber auch nur eine Minute Recherche gekostet.

Greg :
Fuck off.

Way too expensive.

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Mausl](#) on Mon, 16 Feb 2026 06:56:11 GMT

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

...und genau da kann man eben nachlesen, dass Natron nichts für eine Langzeiteinnahme ist, aber egal., reg' dich nicht auf
Wünsch' dir eine schöne Woche

Subject: Aw: Ich habe nach 15 Jahren die Heilung gefunden

Posted by [Heike36](#) on Wed, 11 Mar 2026 14:27:27 GMT

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

die Carnivore Ernährung hat schon viele Leute mit schweren Autoimmunkrankheiten geheilt. Auch mit schwerer Schuppenflechte. Gibt es auch gute Bücher dazu, z.B. Keto-Carnivore von Klaus Arndt
