

---

Subject: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Fri, 13 Mar 2009 06:40:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo an alle Frauen, die diffusen HA haben. ( und vielleicht auch für AGA-Frauen, wer weiß?)

Ich habe vor einigen Wochen Hormon-Yoga entdeckt und mache in einem Studio einen Kurs. In der letzten Übungsstunde habe ich von meinem HA erzählt. Da erzählte mir eine andere, dass sie seit längerer Zeit täglich frisch gepressten Alfalfa-Saft (aus selbst gezogenen Sprossen) zu sich nimmt und ihre Haare dadurch viel dicker geworden sind, so dass es auch anderen aufgefallen ist (sie hat tolle Haare). Da ich bei meinen Haaren das Gefühl habe , dass sie nicht nur weniger, sondern auch dünner werden, probiere ich das jetzt aus.

Die Frau nimmt jedoch jeden Tag eine Menge zu sich, die einem handelsüblichen Kästchen Kresse entspricht. Sie sagt es gibt auch Alfala-Tabletten in Rohkostqualität, die aber nicht so wirkungsvoll seien. Sie sind eine Alternative, wenn man beruflich oder so mehrere Tage unterwegs sein muss.

Meine Frage: wer hat Interesse, das Experiment mit zu starten? Wir könnten uns im Forum über die Ergebnisse austauschen. Dass chlorophyllhaltige Pflanzen gut sind für den Körper, schreibt z. B. auch Dr. John Switzer auf seiner Homepage.

Was mich zuversichtlich macht bei der Empfehlung ist, dass

- ich die Frau persönlich kenne

- ich bestätigen kann dass sie tolle Haare hat und

- sie kein kommerzielles Interesse an der Empfehlung hat

Deshalb werde ich es in jedem Fall ausprobieren. Da ich beruflich viel unterwegs bin, werde ich zwischendurch auch Tabletten nehmen, aber hauptsächlich will ich die Sprossen selber ziehen. Ich bin gespannt, ob jemand Lust hat, mitzumachen.

LG Lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [Gwen](#) on Fri, 13 Mar 2009 15:19:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo L.,  
ich wuerd das Experiment gerne mit dir starten. Ich bin fuer so etwas immer offen. Allerdings lebe i im Moment im Ausland.

Da waeren aber noch ein paar Fragen.

Har diese Frau jahrelangen HA gehabt und was fuer einen Typ HA hatte sie denn? Sind Haare nachgewachsen oder einfach die vorhandenen dicker geworden?

Willst du dir diese Produkt kaufen oder selbst eine Kultur anlegen? wie darf man sich das vorstellen.

Bin auf jeden Fall gern dabei.

Lg

Bin gespannt auf deine Antwort... Endlich mal was positives.

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprouen  
Posted by [lavender](#) on Fri, 13 Mar 2009 16:11:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Gwen,

ich weiß nicht, ob sie HA hatte. Aber da ich vermutlich durch Wechseljahre mitbedingt HA habe (und man kann schon sehr früh Wechseljahresprobleme bekommen) vermute ich, dass das Problem in immer empfindlicher und dünner werdenden Haaren besteht, mit denen DHT dann leichtes Spiel hat. Wenn Alfalfa die Haare dicker macht, sind sie vielleicht wieder unempfindlicher gegen DHT. Von daher gebe ich Alfalfa eine Chance. Ich werde meine Mitturnerin aber noch befragen und schreibe es dann hier rein. Ich würde allerdings auch starten, wenn sie gar keinen HA hatte.

Das Hormon-Yoga, das ich noch erwähnt habe, soll übrigens auch gegen HA helfen, und die Erfinderin Dinah Rodrigues empfiehlt daneben auch Alfalfa in ihrem Buch .

Ich habe ja schon viel mit NEM probiert. Die Dame mit den dicken Haaren sagte mir, dass ihrer Erfahrung nach keine Tablette die Frischnahrung schlagen kann und das es auf eine hohe Dosis ankommt. Das würde erklären, warum meine Nahrungsexperimente bisher erfolglos waren.

Zu meiner Vorgehensweise: ich habe mir bereits 10 P. Alfalfa-Körner bestellt. Das ist nicht teuer. Übrigens gibt es auch Tierfutter mit Alfalfa (glänzendes Fell, weniger Haarausfall"). Im Keimen bin ich fit, man braucht dazu nur Einweckgläser und ein Gaze plus Gummiband zum Zubinden. Wenn ich auf Dienstreisen bin, werde ich mir mit Tabletten behelfen. Sie will mir welche in Rohkostqualität empfehlen. Ich weiß noch nicht welche das sind.

Vielleicht gibt es ja doch funktionierende Dinge, die nicht bekannt sind, weil sie kommerziell nicht interessant sind.

Viele Grüße Lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprouen  
Posted by [Verena](#) on Thu, 19 Mar 2009 20:44:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lavender,

hast Du inzwischen weitere Infos von Deiner Mitturnerin erhalten bezüglich irgendwelcher Haarprobleme? Ich habe Dir übrigens eine PM geschickt. Vielleicht meldest Du Dich deswegen einmal.

Gruß Verena

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprouen  
Posted by [lavender](#) on Fri, 20 Mar 2009 07:20:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

meine Mitturnerin sehe ich erst wieder am 2. April. Erst danach kann ich etwas mitteilen.

Verena: Ich habe keine private Nachricht von Dir vorliegen. Kannst Du sie mir nochmal schicken?

Viele Grüße, lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [Verena](#) on Fri, 20 Mar 2009 13:42:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lavender,

ich habe Dir drei PM geschickt. Habe keine Ahnung, wo die abgeblieben sind. Jetzt muß ich erst wieder alles zusammensuchen, was ich für Dich rausgesucht hatte. Mache ich Heute Abend.

Bis bald.

L Gruß Verena

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Fri, 20 Mar 2009 15:08:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Verena,

ich beantworte PMs sehr zügig. Also da war wirklich nichts.  
Hoffe, Du hast richtig verschickt.

Viele Grüße Lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Sat, 28 Mar 2009 13:40:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also hier ist das Neueste zum Thema Alfalfa-Sprossen.

Meine Mitturnerin (in Yoga-Kurs, Ihr erinnert Euch) hatte diffusen HA. Nicht deswegen, sondern wegen starker Hautprobleme begann sie eine Ernährungsumstellung nach Norman W. Walker (Bücher bei Amazon). Er empfiehlt Frischsäfte, da nur frische Säfte alle Wirkstoffe haben. Bei Hautproblemen und HA empfiehlt er täglich 1/2 Liter Saft aus Alfalfasprossen, Möhren und Kopfsalat. Meine Mitturnerin nimmt Alfalfasprossen- und Möhrensaft täglich zu sich (seit 1,5 Jahren). Ihr HA wurde gestoppt, das Haar wurde dicker, so dass sie mehrmals darauf

angesprochen wurde und die Haut wurde besser. Ansonsten isst sie kein Fleisch, aber Fisch und viel Obst, Gemüse, Salat.

Walker sagt, dass es oft 5 Jahre dauert, bis der Körper gereinigt ist.

Fazit: Der erste Mensch, der von erkennbaren Erfolgen berichtet hat, den ich persönlich kenne und der kein finanzielles Interesse an mir hat. Das ganze ist sehr billig - zumindest im Vergleich zu dem, was ich schon an Mittelchen angewandt habe. NEM habe ich eh schon aufgehört (muss mal meine Signatur ändern). Ich werde silikonfreie Haarpflegemittel verwenden, aber da gibt es ja relativ günstige.

Tja, ich habe mein Experiment gestartet, auf meinem Fensterbrett stehen derzeit 6 Gläser mit Alfalfasprossen. Sie sind sehr leicht zu ziehen. Heute habe ich einige Kilos Karotten eingekauft. Einen Entsafter hatte ich eh schon. Ich werde in den nächsten Monaten Säfte in mich reinschütten und ansonsten gesund leben. Fleisch werde ich weiterhin essen, aber mäßig. Meine Ergebnisse werde ich hier berichten, aber ich denke, vor 3 Monaten tut sich da nichts. Wenn doch, lest Ihr es hier.

Viele Grüße Lavender

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [Gwen](#) on Sun, 29 Mar 2009 09:40:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, erstmal danke , dass uns darueber berichtest. ich wollte ja mit dir das Experiment starten. Allerdings bin ich nicht so damit bewandert Sprossen aufzuziehen.

1. Kannst du mir die Prozedur erklaren und woher bekomme ich die Sprossen?
2. wenn man einen halben liter pro Tag trinken muss, wieviel Alfalasprossen waeren das am Tag. reichen 6 Toepfe am Fensterrand dafuer aus?

Werde es auf jeden fall auch machen und hier berichten.

Das Kopfsalat schon mal ganz gut ist und den HA stoppt kann ich bestaetigen. In Deutschland habe ich sehr selten welchen gegessen hier im Ausland ist er mit frischen Tomaten tgl auf meinen Speiseplan... und siehe da, es sind DEUTLICH weniger Haare in der Buerste. Ist meinem Freund auch aufgefallen. Wenn i in Deutschl. bin werde ich eh darauf achten nur noch Bio Produkte zu mir zu nehmen...

Danke dir vielleicht bist Du meine bzw. deine Mitturnerin meine Rettung. hatte beim Universum um einen Hinweis gebeten, hoffe es wurde geliefert.

Lg  
G.

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen

Posted by [lavender](#) on Sun, 29 Mar 2009 15:04:34 GMT

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

---

Hallo Gwen,

also das mit dem Sprossen ziehen ist ganz einfach. Du kannst sie übrigens per Post über Bakker (siehe Google) beziehen. Die sitzen in Hollnad und verschicken international. Du nimmst ein Einmachglas und gibst soviel Körner hinein, dass der Boden gut bedeckt ist. Übernacht in Wasser einweichen. dann das Ganze durch ein Sieb gießen und mit einem Esslöffel die Körner zurück in das Glas löffeln. Sie sollen nass sein, aber nicht im Wasser schwimmen. Ans Fenster stellen. Von nun an 2 x tgl. Wasser drüber (ich lasse das Ganze dann ca. 15 min. stehen) abgießen, zurück ins Gals. Ernten, wenn sich deutlich grüne Blättchen zeigen. Das dauert ca. 8 - 10 age. Wenn Du jeden tag ernten willst, sind also 6 Gläser zu wenig. Aber das Gute ist, das Alfalfakörner sehr leicht keimen. Sie nehmen es auch nicht übel, wenn man morgens mal das Spülen vergißt.

Wenn das Frühjahr nun endlich kommt, will ich es mit Freilandzucht im Garten probieren. Das ist sicher noch einfacher. Ich werde dann die Pflanzen auch größer werden lassen, damit so richtig viel Chlorophyll drin ist. Darauf kommt es wohl ganz wesentlich an. Ist auch ein Anti-Krebs-Stoff.

Das mit dem Universum ist toll, ich kenne das Prinzip, aber wende es viel zu wenig an.

Viel Erfolg Dir. Schreibe mir, was sich bei Dir tut.

LG Lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen

Posted by [Gwen](#) on Mon, 30 Mar 2009 10:05:47 GMT

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

---

Hallo Lavender,

sorry, dass ich dich wieder fragen muss, aber ich versteh das noch nicht so ganz. Hab mich auch noch nie mit Sprossen oder Pflanzen beschäftigt. Kannst du mir das nochmal step by step erklären, damit ich damit anfangen kann..

Soll man nun das Wasser trinken? oder muss man sie wachsen lassen und dann kleinmahlen? Was hat deine Mitturnerin gemacht um so tolles Haar zu bekommen. Wäre natürlich toll wenn man bloss das Wasser trinken müsste, dass vorher in den Sprossen zog.

Warum 6 Gläser?

Wie oft am Tag sollte man das einnehmen?

Und eine letzte Frage ist das ganze Zeitaufwändig???

Danke dir nochmal..

Vergiss das Universum nicht...

Lg  
Gwen

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Mon, 30 Mar 2009 11:25:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

o.K., nochmal von vorne:

Du brauchst 1 Portion jeden Tag. Dazu musst Du immer ca. 8 Gläser am Fensterbrett haben, weil sie ja mind. 8 Tage wachsen müssen. Jeden Abend weichst Du eine neue Portion ein, gießt das Wasser am nä. Morgen ab, spülst 2 x tgl. usw. Du hast also am Fensterbrett Sprossen in allen Wachstumsstadien. Erst wenn sich grüne Blättchen zeigen, kannst Du ernten.

Leider bringt es nichts wenn Du das Wasser trinkst. Du musst die Sprossen essen (schmecken sehr gut z. B. in Quark, mit etwas Obst, Zimt und Stevia (natürlicher Süßstoff) oder Du hast einen Entsafter, in dem Du roh entsaften kannst (siehe z .B. bei [www.keimling.de](http://www.keimling.de)). Ich entsafte 1 Portion Sprossen pro Tag sowie z. B. Möhren, Fenchel, Sellerie, Orange, Apfel. Was Du noch dazu gibst, sollte den Geschmack verbessern. Denn der Saft der Alfalfa-Sprossen schmeckt etwas bitter.

Meine Mitturnerin macht das genau so, wie ich es auch mache.

Viele Grüße Lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [nelli](#) on Tue, 31 Mar 2009 19:01:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lavender!

Ich bin nur noch sporadisch hier, aber habe jetzt zufällig deinen Beitrag gelesen und werde es glatt auch versuchen. Mein Problem ist nicht (mehr) Haarausfall, sondern extrem dünnes Haar, das immer dünner wird. Es wächst einfach nicht mehr richtig. NEMs haben bei mir nie was gebracht und ich würde auch den Versuch mit den Sprossen machen.

Eine Frage noch: wie groß muss die Portion sein, die man täglich zu sich nimmt? Wenn ich das richtig verstanden habe, dann wäre es die Ernte eines Glases?

Vielen Dank für deine Antwort und liebe Grüße  
Nelli

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [schildi](#) on Wed, 01 Apr 2009 18:37:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm generell bin ich auch fürs mitmachen offen.. kann man das zeug aber nicht irgendwie fertig kaufen? ich glaube mit den 8 Gläsern (ausser das ich wenig platz habe) werde ich es sicher oft vergessen...

Wie läuft es denn bei dir lavender?

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Thu, 02 Apr 2009 11:09:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... es gibt alfalfa-pulver, aber es soll nicht so gut sein wie frische sprossen. Bei mir läuft es gut. man muss disziplin haben, aber meine sprossen wachsen.

viele grüße lavender

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Thu, 02 Apr 2009 19:59:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angorakatze,

ich finde Deine Idee großartig. Lass uns verschiedene Varianten probieren und uns hier austauschen.

Zu Hormonyoga: Das Buch alleine macht keinen Sinn. Es ist viel zu ungenau. Wenn Du keinen Kurs machen willst, besorge Dir eine DVD, entweder von Dinah Rodrigues oder von Monika Schostak (findest Du beide in Google). Es kommt sehr auf die Feinheiten an.

Monika Schostak habe ich übrigens angerufen, und sie sagte, alle Frauen aus ihrem Hormonyoga-Kurs hätten dickere Haare bekommen.  
Das ist doch was!

Mein Vorschlag: Lasst uns diesen Thread nutzen um die Fortschritte zu dokumentieren und um uns gegenseitig zu motivieren.

Viele Grüße Lavender

---

---

Subject: Saftpresse  
Posted by [Gwen](#) on Sat, 04 Apr 2009 09:27:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HALlo Lavender,

hatte mir die Seite angeschaut, die du wegen der Saftpresse empfohlen hattest [www.keimling.de](http://www.keimling.de). Der Preis liegt bei ca. 450 - 500 €. Verlockend ist natürlich die Beschreibung dazu, die besagt, dass der Vitalstoffgehalt erhalten bleibt und nicht wie bei anderen Saftpressen verloren geht. Allerdings ist mir persönlich der Preis zu hoch - für mich nicht erschwinglich. Würde mich deshalb auf einen Hinweis freuen der mir eine andere Saftpresse mit ähnlichen Qualitäten empfiehlt.

Weiss jmd was? Welche Pressen benutzt ihr? Stimmt das, dass bei bestimmten Pressen der Vitalstoffgehalt verloren geht?

Lg

---

---

Subject: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Tue, 07 Apr 2009 19:11:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angorakatze,

ich warte 6 Monate, bevor ich über Erfolg oder Misserfolg entscheide. Bei unregelmäßiger Mens ist deine Entscheidung richtig.

Bitte besorge Dir eine DVD (Monika Schostak oder Dinah Rodrigues). Es kommt sehr auf Feinheiten an. Mit Buch allein nützt das ganze Üben nix. Man muss sehen wie das gemacht wird.

Viel Erfolg.

Lavender

P.S.: heute abend habe ich einen leckeren Drink aus grünem Paprika, Löwenzahn, Alfalfa-Sprossen und Möhren zu mir genommen. Hermine und Harry hätten ihre Freude dran gehabt.

HY: Ich übe seit ca. 3 Wochen (veoher war Kurs, da hab ich das erst gelernt, Stück für Stück). Derzeit habe ich das Gefühl dass ich einige neue kurze Haare habe. Aber sicher ist gar nix. Das ist viel zu früh.

Nochwas habe ich vergessen zu erwähnen: ich nehme 2 x tgl. Basica (ist nicht teuer). Soll lt. Prof J. Vormann (siehe google) Haare auch dicker machen. Ich will es eben genau wissen!

---

---

Subject: Aw: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [Martina999](#) on Fri, 04 Mar 2011 06:44:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo lavender,  
ich habe gerade Deinen Beitrag über Hormon-Yoga gelesen. Da Du dasja gemacht hast (oder machst?), würde mich sehr interessieren, wie Deine Erfahrungen sind. Hat es Dir geholfen? Und wie bist Du damit zurecht gekommen? Ich würde mich so sehr über eine Antwort freuen!  
Liebe Grüße Martina

---

---

Subject: Aw: Re: Hormon-Yoga und Alfalfasprossen  
Posted by [lavender](#) on Mon, 07 Mar 2011 09:36:43 GMT

---



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

---

Hallo, ich mache das schln lange nicht mehr, so aufwendig. Ich ernähre mich allerdings gesund und verwende Produkte von Ovimed, die ganz gut helfen (Haar ist kräftiger, griffiger). Kannst ja mal ausprobieren.

LGe lavender

---

---

Subject: Aw: Re: Hormon-Yoga und Alfalfaspossen  
Posted by [optimistin](#) on Wed, 09 Mar 2011 15:43:40 GMT

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

---

Hallo Lavender,  
kann ich das so verstehen, dass du deinen HA nun los bist? Leider hat sonst niemand mehr über seine Erfahrungen mit Hormon-Yoga und Alfalfaspossenkur berichtet. Das finde ich schade. Mich und sicher viele andere würden die Ergebnisse sehr interessieren. Wäre nett, wenn du dich wieder meldest.

---

---

Subject: Aw: Re: Hormon-Yoga und Alfalfaspossen  
Posted by [lavender](#) on Sat, 02 Apr 2011 21:10:18 GMT

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

---

Hallo, ich habe wegen immensen Aufwands damit (Alfalfaspossen, Hormonyoga)aufgehört. Verwende Produkte von Ovimed, und meine Haare sind innerhalb eines Jahres wesentlich besser (dichter, griffiger) geworden. Es wachsen mehr Haare nach. Ich habe auch den Eindruck, dass weniger Haare ausgehen.

Habe mir heute Dias von vor einem Jahr angeschaut, und meine Haare sind viel besser geworden.

Viele grüße und viel erfolg, lavender

---