

---

Subject: meine Gesichte :)

Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 30 Jan 2006 19:03:41 GMT

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

---

Hallo erst mal!!

Bin vor einer Woche durch Zufall auf diese Seite gekommen. Habe mir schon einige Beiträge durchgelesen und muss sagen, dass es hier einige Experten gibt, die gerne ihr Wissen weitergeben und anderen helfen wo sie nur können. Das ganze Forum wirkt wirklich sehr Sympathisch. Da ich im Moment meinen Haarausfall im Griff habe und auch einiges zu erzählen habe, dachte ich mir ich gib mein kleines Wissen auch mal weiter.

Bei mir fing alles vor drei Jahren an, Haarausfall (über 100 Haare) und fettige/ schuppige Kopfhaut. Als es nach einem Monat nicht besser wurde, ging ich erstmal zu meinem Hausarzt. Er machte ein großes Blutbild und schaute auch nach den SD Werten. Alles war laut Arzt in Ordnung (nach dem was ich hier so gelesen habe, würde ich mich darauf auch nicht mehr verlassen). Also ging ich zu einem Hautarzt, war am Ende bei über fünf verschiedenen und kann nicht einmal was Positives berichten und ich finde es schade, dass es hier anderen genau so ging. Aber will jetzt nicht von meinem ganzen Arztbesuchen schreiben!

Bekam auch Propecia und Regaine verschrieben. Fragte damals noch, ob mein SE was mit meinem Haarausfall zu tun haben könnte, aber die meinten das mein Haarausfall von meiner AGA kommt..... also habe ich Propecia 13 Monate eingenommen und konnte am Ende 150-170 Haare am Tag zählen, mehr wie vor der Behandlung mit Propecia. Regaine musste ich schon nach einer Woche absetzen, da meine Kopfhaut nicht mehr mit machte.

Also informierte ich mich im Internet und entschloss mich mit der Fin Einnahme aufzuhören und dafür mein SE zu bekämpfen. Heute könnte ich mich Ohrfeigen, warum ich diesen Schritt nicht früher gemacht habe.

Habe mein SE seit acht Monaten im Griff und mein Haarausfall beträgt im Moment 40-50 Haare am Tag. Kann auch behaupten, dass mein Haar wieder dichter geworden ist. Allerdings als ich Fin eingenommen habe, merkte ich nach sieben Monaten, dass ich GHE bekommen habe. Sonst war der Haarausfall immer Diffus, dass ich fast behaupten würde, dass die GHE durch die Einnahme von Fin gekommen sind. Kann überall NW beobachten, nur die GHE bleiben kahl, sind aber seither nicht mehr größer geworden. Ich behaupte daher einfach mal, dass es durch Fin zu den GHE gekommen ist, auch wenn Ärzte dieses absolut ausschließen.

Wollt eigentlich schreiben, wie ich mein SE bekämpft habe..... nur leider muss ich jetzt weg :/ !! Wird es aber morgen nachholen, wenn es jemand interessiert!! und allen noch viel Glück beim Kampf gegen den Haarausfall

gruss Mike

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [kkoo](#) on Mon, 30 Jan 2006 19:56:57 GMT

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

---

AMerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 20:03Hallo erst mal!!

Bin vor einer Woche durch Zufall auf diese Seite gekommen. Habe mir schon einige Beiträge durchgelesen und muss sagen, dass es hier einige Experten gibt, die gerne ihr Wissen weitergeben und anderen helfen wo sie nur können. Das ganze Forum wirkt wirklich sehr Sympathisch. Da ich im Moment meinen Haarausfall im Griff habe und auch einiges zu erzählen habe, dachte ich mir ich gib mein kleines Wissen auch mal weiter.

Bei mir fing alles vor drei Jahren an, Haarausfall (über 100 Haare) und fettige/ schuppige Kopfhaut. Als es nach einem Monat nicht besser wurde, ging ich erstmal zu meinem Hausarzt. Er machte ein großes Blutbild und schaute auch nach den SD Werten. Alles war laut Arzt in Ordnung (nach dem was ich hier so gelesen habe, würde ich mich darauf auch nicht mehr verlassen). Also ging ich zu einem Hautarzt, war am Ende bei über fünf verschiedenen und kann nicht einmal was Positives berichten und ich finde es schade, dass es hier anderen genau so ging. Aber will jetzt nicht von meinen ganzen Arztbesuchen schreiben! Bekam auch Propecia und Regaine verschrieben. Fragte damals noch, ob mein SE was mit meinem Haarausfall zu tun haben könnte, aber die meinten das mein Haarausfall von meiner AGA kommt..... also habe ich Propecia 13 Monate eingenommen und konnte am Ende 150-170 Haare am Tag zählen, mehr wie vor der Behandlung mit Propecia. Regaine musste ich schon nach einer Woche absetzen, da meine Kopfhaut nicht mehr mitmachte. Also informierte ich mich im Internet und entschloss mich mit der Fin Einnahme aufzuhören und dafür mein SE zu bekämpfen. Heute könnte ich mich Ohrfeigen, warum ich diesen Schritt nicht früher gemacht habe.

Habe mein SE seit acht Monaten im Griff und mein Haarausfall beträgt im Moment 40-50 Haare am Tag. Kann auch behaupten, dass mein Haar wieder dichter geworden ist. Allerdings als ich Fin eingenommen habe, merkte ich nach sieben Monaten, dass ich GHE bekommen habe. Sonst war der Haarausfall immer Diffus, das ich fast behaupten würde, dass die GHE durch die Einnahme von Fin gekommen sind. Kann überall NW beobachten, nur die GHE bleiben kahl, sind aber seither nicht mehr größer geworden. Ich behaupte daher einfach mal, dass es durch Fin zu den GHE gekommen ist, auch wenn Ärzte dieses absolut ausschließen.

Wollt eigentlich schreiben, wie ich mein SE bekämpft habe..... nur leider muss ich jetzt weg :/ !! Wird es aber morgen nachholen, wenn es jemand interessiert!! und allen noch viel Glück beim Kampf gegen den Haarausfall

gruss Mike  
Na dann berichte ruhig weiter, auch zu SE...

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [andre78](#) on Mon, 30 Jan 2006 20:12:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, interessiert mich wie du SE bekämpft hast, bitte mehr!!!

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 30 Jan 2006 21:00:49 GMT

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

---

Also wird jetzt meinen Kampf gegen das SE erzählen. Natürlich wird nicht jeder erfolg mit meiner Behandlung haben, dazu sind die Ursachen zu Verschieden. Aber vielleicht hilft das ein oder andere bei euch auch. Vorher sollte man sich auch erst Ärztlich untersuchen lassen und sich auch einem Allergietest unterziehen. Habe sogar von einigen gelesen, dass die Ursache von ihrem SE schlechte Zähne waren. Organe wie Leber spielen da auch eine wichtige rolle. Aber die meisten haben gute Erfahrungen mit der „Darm“ Sanierung gemacht.

Also entschloss ich mich Brottrunk zu verwenden. Nach fast jedem Essen, ein glas Brottrunk(am besten kalt genießen oder mit Wasser verdünnen, wen man mit dem säuerlichen Geschmack Probleme bekommt).

Außerdem habe ich angefangen NEM&acute;s zu nehmen. 800mg Vitamin C, 10mg Biotin, 15mg Zink, 200mg selen und einige B Vitamine.

Meine Ernährung habe ich auch total umgestellt, keinen Kaffee mehr, dafür green tea und (fast) keinen Alkohol mehr. So wenig Tierische Produkte wie möglich und dafür Frisches Obst und Gemüse. Was für die Darmflora auch gut ist, sind Ballaststoffe (Vollkorn und Weizen Produkte, Erbsen, getrocknete Aprikosen ...). Das größte Problem am Anfang waren die Schuppen und die Fettige Kopfhaut. Da ich bei aggressiven Haarpflege Produkten erhöhten Haarausfall feststellte entschloss ich mich für sanfte und Natürliche Produkte. Kein Alkohol und kein Parfüm in dem Shampoo war die Voraussetzung. Außerdem habe ich Heilerde gemischt mit Brottrunk dreimal die Woche auf meinen Kopf geschmiert. Wollte es nach drei Wochen absetzen, da ich mit den schuppen immer mehr Probleme bekommen habe, aber habe dann von anderen gehört ich solle das mindesten drei Monate durchziehen. Gegen fettige Kopfhaut hilft auch Mehl, aber wen man nicht alles aus den Haaren bekommt sieht das ganze ziemlich übel aus . Babypuder soll da auch helfen.

Da stress auch ein hoher Faktor bei SE ist, habe ich mich entschlossen mehr für mich zu tun. Das heißt zwei mal die Woche Thermalbad, Joggen und viel „chillen“!! Leider hat man dazu viel zu wenig Zeit....

Habe auch nach drei Monaten meinen Körper „Entgiftet“, sprich zwei Wochen keine Feste Nahrung zu mir genommen und dafür viel getrunken. Viele Massagen über mich „ergehen“ lassen und und und !!

Einen erfolg habe ich erst nach fünf Monaten bemerkt, allerdings ging es ab da ziemlich berg auf.

Hoffe nur, dass es so bleibt. Weiß natürlich nicht, was jetzt wirklich geholfen hat, oder ob nur alles zusammen einen Erfolg erbracht hat. Hoffe ich konnte einigen hier etwas helfen..... weiß nicht was ihr schon alles gegen euer SE versucht habt.

Hoffe ich habe auf die schnelle nichts wichtiges vergessen, aber lese mir das morgen noch mal durch. !!

Gruß mike

PS: Habe dazu einige Bücher zum Thema SE und Darm. Falls jemand interesse hat, kann er sie bei mir gerne ausleihen !!Auch in English.

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [kkoo](#) on Mon, 30 Jan 2006 21:11:27 GMT

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

---

Amerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:00 Also wird jetzt meinen Kampf gegen das SE erzählen. Natürlich wird nicht jeder Erfolg mit meiner Behandlung haben, dazu sind die Ursachen zu Verschieden. Aber vielleicht hilft das ein oder andere bei euch auch. Vorher sollte man sich auch erst Ärztlich untersuchen lassen und sich auch einem Allergietest unterziehen. Habe sogar von einigen gelesen, dass die Ursache von ihrem SE schlechte Zähne waren. Organe wie Leber spielen da auch eine wichtige Rolle. Aber die meisten haben gute Erfahrungen mit der „Darm“ Sanierung gemacht.

Also entschloss ich mich Brottrunk zu verwenden. Nach fast jedem Essen, ein Glas Brottrunk (am besten kalt genießen oder mit Wasser verdünnen, wenn man mit dem säuerlichen Geschmack Probleme bekommt).

Außerdem habe ich angefangen NEM&acute;s zu nehmen. 800mg Vitamin C, 10mg Biotin, 15mg Zink, 200mg Selen und einige B Vitamine.

Meine Ernährung habe ich auch total umgestellt, keinen Kaffee mehr, dafür Green Tea und (fast) keinen Alkohol mehr. So wenig tierische Produkte wie möglich und dafür frisches Obst und Gemüse. Was für die Darmflora auch gut ist, sind Ballaststoffe (Vollkorn und Weizen Produkte, Erbsen, getrocknete Aprikosen ...). Das größte Problem am Anfang waren die Schuppen und die fettige Kopfhaut. Da ich bei aggressiven Haarpflegeprodukten erhöhten Haarausfall feststellte, entschloss ich mich für sanfte und natürliche Produkte. Kein Alkohol und kein Parfüm in dem Shampoo war die Voraussetzung. Außerdem habe ich Heilerde gemischt mit Brottrunk dreimal die Woche auf meinen Kopf geschmiert. Wollte es nach drei Wochen absetzen, da ich mit den Schuppen immer mehr Probleme bekommen habe, aber habe dann von anderen gehört ich solle das mindestens drei Monate durchziehen. Gegen fettige Kopfhaut hilft auch Mehl, aber wenn man nicht alles aus den Haaren bekommt sieht das ganze ziemlich übel aus. Babypuder soll da auch helfen.

Da Stress auch ein hoher Faktor bei SE ist, habe ich mich entschlossen mehr für mich zu tun. Das heißt zwei Mal die Woche Thermalbad, Joggen und viel „chillen“!! Leider hat man dazu viel zu wenig Zeit....

Habe auch nach drei Monaten meinen Körper „Entgiftet“, sprich zwei Wochen keine feste Nahrung zu mir genommen und dafür viel getrunken. Viele Massagen über mich „ergehen“ lassen und und und !!

Einen Erfolg habe ich erst nach fünf Monaten bemerkt, allerdings ging es ab da ziemlich berg auf.

Hoffe nur, dass es so bleibt. Weiß natürlich nicht, was jetzt wirklich geholfen hat, oder ob nur alles zusammen einen Erfolg erbracht hat. Hoffe ich konnte einigen hier etwas helfen..... weiß nicht was ihr schon alles gegen euer SE versucht habt.

Hoffe ich habe auf die schnelle nichts Wichtiges vergessen, aber lese mir das morgen noch mal durch. !!

Gruß Mike

PS: Habe dazu einige Bücher zum Thema SE und Darm. Falls jemand Interesse hat, kann er sie bei mir gerne ausleihen !! Auch in English.

Interessant, hast Du durch das SE auch mehr HA gehabt und jetzt weniger? (bei mir ist es so:

immer wenn der SE schub kommt, steigt auch der HA massiv an...)  
und was ist denn in diesem brottrunk drinnen, steht das auf der flasche? ich wohn in NL, ich hab das zeug hier noch nirgends gesehen...

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 30 Jan 2006 21:18:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### Zutaten und Inhaltsstoffe

Darüber hinaus unterstützt Brottrunk die Behandlung bei chronischen Krankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Zusätzlich weist Brottrunk viele Mineralstoffe, wie Zink, Eisen und Mangan sowie viele Vitamine, wie Vitamin B1, B2 und B12 auf. Brottrunk wird aus den Grundzutaten Wasser und Vollkornbrot hergestellt. Bei der durch Milchsäurebakterien in Gang gesetzten Gärung entsteht Milchsäure, die eine Absenkung des pH-Wertes bewirkt und so für den typisch säuerlichen Geschmack des Brottrunks verantwortlich ist, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Karima Jung.

habe ich von der seite

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/brottrunk/>

Gib einfach mal Brottrunk in einer Suchmaschine ein, findet man interessante sachen !!

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 30 Jan 2006 21:23:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei mir ist es so: immer wenn der SE schub kommt, steigt auch der HA massiv an...)

ja war bei mir genauso !!

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 30 Jan 2006 21:46:59 GMT

---

AMerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:18Zutaten und Inhaltsstoffe  
Darüber hinaus unterstützt Brottrunk die Behandlung bei chronischen Krankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Zusätzlich weist Brottrunk viele Mineralstoffe, wie Zink, Eisen und Mangan sowie viele Vitamine, wie Vitamin B1, B2 und B12 auf. Brottrunk wird aus den Grundzutaten Wasser und Vollkornbrot hergestellt. Bei der durch Milchsäurebakterien in Gang gesetzten Gärung entsteht Milchsäure, die eine Absenkung des pH-Wertes bewirkt und so für den typisch säuerlichen Geschmack des Brottrunks verantwortlich ist, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Karima Jung.  
habe ich von der seite

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/brottrunk/>

Gib einfach mal Brottrunk in einer Suchmaschine ein, findet man interessante sachen !!

mille grazie, ich werd deine tips mal einbauen in meine behandlung...  
hoffe nur, den brottrunk gibts hier bei den holländer

kkoo

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [pilos](#) on Mon, 30 Jan 2006 22:10:25 GMT

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

---

kkoo schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:46AMerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:18Zutaten und Inhaltsstoffe  
Darüber hinaus unterstützt Brottrunk die Behandlung bei chronischen Krankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Zusätzlich weist Brottrunk viele Mineralstoffe, wie Zink, Eisen und Mangan sowie viele Vitamine, wie Vitamin B1, B2 und B12 auf. Brottrunk wird aus den Grundzutaten Wasser und Vollkornbrot hergestellt. Bei der durch Milchsäurebakterien in Gang gesetzten Gärung entsteht Milchsäure, die eine Absenkung des pH-Wertes bewirkt und so für den typisch säuerlichen Geschmack des Brottrunks verantwortlich ist, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Karima Jung.  
habe ich von der seite

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/brottrunk/>

Gib einfach mal Brottrunk in einer Suchmaschine ein, findet man interessante sachen !!

mille grazie, ich werd deine tips mal einbauen in meine behandlung...  
hoffe nur, den brottrunk gibts hier bei den holländer

kkoo

<http://www.natudis.nl/zoekresultaat.asp?pbbartikelgroep=1290>

<http://www.drogisterij.net/index.php?menuopen=2&mode=produktinfo&artnr=4043802&bladeren=-1&prodindex=3>

---

Subject: mein nächster versuch.  
Posted by [dylan](#) on Mon, 30 Jan 2006 22:15:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also wenn mich meine se an der stirn weiter nervt dann versuch ich es mal mit eigenurin. vielleicht wirkt es ja wunder.

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:25:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 30 Januar 2006 23:10kkoo schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:46AMerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:18Zutaten und Inhaltsstoffe  
Darüber hinaus unterstützt Brottrunk die Behandlung bei chronischen Krankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Zusätzlich weist Brottrunk viele Mineralstoffe, wie Zink, Eisen und Mangan sowie viele Vitamine, wie Vitamin B1, B2 und B12 auf. Brottrunk wird aus den Grundzutaten Wasser und Vollkornbrot hergestellt. Bei der durch Milchsäurebakterien in Gang gesetzten Gärung entsteht Milchsäure, die eine Absenkung des pH-Wertes bewirkt und so für den typisch säuerlichen Geschmack des Brottrunks verantwortlich ist, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Karima Jung.  
habe ich von der seite

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/brottrunk/>

Gib einfach mal Brottrunk in einer Suchmaschine ein, findet man interessante sachen !!

mille grazie, ich werd deine tips mal einbauen in meine behandlung...  
hoffe nur, den brottrunk gibts hier bei den holländer

kkoo

<http://www.natudis.nl/zoekresultaat.asp?pbbartikelgroep=1290>

<http://www.drogisterij.net/index.php?menuopen=2&mode=produktinfo&artnr=4043802&bladeren=-1&prodindex=3>

mensch, der pilos verdient sich hier tagtäglich einen orden. danke!

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 31 Jan 2006 11:34:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einen? Meeeehhrr!

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 15:51:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 31 Januar 2006 12:34Einen? Meeeehhrr!

ja zwei orden  
habe mittels seiner links gleich einen laden gefunden, der brottrunk verkauft. nun stehen zwei flaschen in meinem kühlschrank

---

---

Subject: re at amerikaner: noch ne frage!  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:08:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AMerikaner schrieb am Mon, 30 Januar 2006 22:00...Außerdem habe ich Heilerde gemischt mit Brottrunk dreimal die Woche auf meinen Kopf geschmiert. Wollte es nach drei Wochen absetzen, da ich mit den schuppen immer mehr Probleme bekommen habe, aber habe dann von anderen gehört ich solle das mindesten drei Monate durchziehen. Gegen fettige Kopfhaut hilft auch Mehl, aber wen man nicht alles aus den Haaren bekommt sieht das ganze ziemlich übel aus . Babypuder soll da auch helfen.

Mit der Heilerde: hast Du das dann 3 Monate durchgehalten? ist bei mir nämlich auch so gewesen mit dem Immermehrschuppen, weshalb ich die Erde nicht lange durchgehatlen habe. Und das mit dem Mehl, hält das denn an, wenn man das probiert? Meine Kopfhaut fettet seit 10 jahren enorm schnell zurück, immerhalb von ein paar Stunden nach dem Waschen, oft auch

Talgpropfe an den Haarwurzeln, wenn die Haare ausfielen...

Danke, kkoo

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:10:13 GMT

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

---

Wohl bekomms Bei uns gibt es den im Reformhaus Dafür habt ihr V1a! Können wir nicht tauschen?

Ich glaub, ich nehm heute Abend ein Gläschen Rotwein, ist auch lecker und antioxidant.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:13:21 GMT

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

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 31 Januar 2006 23:10

Ich glaub, ich nehm heute Abend ein Gläschen Rotwein, ist auch lecker und antioxidant.

Grüße vom  
FrankfurtER

wohl bekomms!

---

Subject: Re: meine Gesichte :)

Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:16:17 GMT

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

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 31 Januar 2006 23:10 Wohl bekomms Bei uns gibt es den im Reformhaus Dafür habt ihr V1a! Können wir nicht tauschen?

Ich glaub, ich nehm heute Abend ein Gläschen Rotwein, ist auch lecker und antioxidant.

Grüße vom  
FrankfurtER

Nagut, der V1a ist schon okay. Aber der Brotrunk kost hier 3 Euro für 0,75 L, ist schon heftig...

---

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:17:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wir machen nen Deal: Du schickst mir Vla und ich dir Brottrunk

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [kkoo](#) on Tue, 31 Jan 2006 22:19:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 31 Januar 2006 23:17Wir machen nen Deal: Du schickst mir Vla und ich dir Brottrunk

---

Subject: Re: re at amerikaner: noch ne frage!  
Posted by [AMerikaner](#) on Fri, 03 Feb 2006 19:55:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi kkoo

Nehme heute immer noch Heilerde, obwohl ich es ja nach drei Wochen absetzen wollte. Also das mit den fettigen haaren, war bei mir auch sehr schlimm. Haare gewaschen und ne Stunde später waren die Haare wieder total fettig. An fast jeder Haarwurzel war bei mir ein (dicker) Talgtropfen (+Schuppen) dran. Wegen der Heilerde, versuch es einfach noch ne weile. Vermische doch mal die HE mit Brottrunk oder Kamillentee. So habe ich es immer gemacht.

Das mit dem Mehl war eine gute Sache, nur habe ich es nach einer Woche wider aufgegeben. Grund dafür, ich habe schwarze Haare und man bekommt das ganze Mehl nicht mehr aus den Haaren und das sah dann ziemlich Schuppig aus ? !! Habe schon gehört, das Babypulver genauso wirken soll.... Allerdings habe ich das noch nie ausprobiert.

Noch was zu dem Brottrunk, habt ihr in NL einen „Schlecker“?? Habe ziemlich große unterschiede im Preis von Kanne`s Brottrunk gesehen. Von 2,60 bis 1,75euro im Schlecker. Im Rewe kostet er 1.80euro. Am teuersten war er in der Apotheke und in diversen Naturläden.

Gruß mike

---

Subject: Re: re at amerikaner: noch ne frage!  
Posted by [kkoo](#) on Fri, 03 Feb 2006 20:27:26 GMT

---

AMerikaner schrieb am Fre, 03 Februar 2006 20:55Hi kkoo  
Nehme heute immer noch Heilerde, obwohl ich es ja nach drei Wochen absetzen wollte.  
Also das mit den fettigen haaren, war bei mir auch sehr schlimm. Haare gewaschen und ne  
Stunde später waren die Haare wieder total fettig. An fast jeder Haarwurzel war bei mir ein  
(dicker) Talgtropfen (+Schuppen) dran. Wegen der Heilerde, versuch es einfach noch ne weile.  
Vermische doch mal die HE mit Brottrunk oder Kamillentee. So habe ich es immer gemacht.

Das mit dem Mehl war eine gute Sache, nur habe ich es nach einer Woche wider aufgegeben.  
Grund dafür, ich habe schwarze Haare und man bekommt das ganze Mehl nicht mehr aus den  
Haaren und das sah dann ziemlich Schuppig aus ? !! Habe schon gehört, das Babypulver  
genauso wirken soll.... Allerdings habe ich das noch nie ausprobiert.

Noch was zu dem Brottrunk, habt ihr in NL einen „Schlecker“?? Habe ziemlich große  
unterschiede im Preis von Kanne`s Brottrunk gesehen. Von 2,60 bis 1,75euro im Schlecker.  
Im Rewe kostet er 1.80euro. Am teuersten war er in der Apotheke und in diversen Naturläden.

Gruß mike

oh man, klingt haargenau wie bei mir. - du hast also seit dem die heilerde eisern durchgehalten,  
trotz zunehmender schuppung anfangs. und wie war das dann, hast du trotz der zunehmenden  
schuppung einfach weitergemacht, ohne irgendwas zu ändern? und das täglich - oder wie oft?  
und heute, machst du heilerde täglich, dass das fett nicht zurückkommt? oder kommt es nicht  
mehr/ nicht mehr so schnell? und das mit dem mehl: einfach aufgestäubt, oder als pamp ?

wurde echt zeit, dass ich mal jemanden finde, der das exakt gleiche problem hat wie ich.

brottrunk habe ich gefunden hier, kostet aber 2,90 für 0,75 L, naja, egal, erstmal her das zeug.  
mal sehn obs den noch günstiger gibt...

gruß, kkoo

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 06 Feb 2006 09:11:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Amerikaner!

erst mal ne noob Frage was ist den SE?

Hast du den androgenetischen Haarausfall also mit Entgiftung und ernährungsumstellung in den  
Griff bekommen?Ich überleg mir nähmlich auch es auf dieser Schiene zu probieren,alles  
andere hat leider net geklappt.Hab aber irgendwie Zweifel und würde mich über zuspruch  
freuen.

---

---

Subject: Re: re at amerikaner: noch ne frage!  
Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 06 Feb 2006 15:52:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also habe jeden Tag am Anfang Heilerde verwendet. Wollte ja dann nach drei Wochen aufhören, da die Schuppen immer schlimmer geworden sind. Habe aber dann auf die anderen gehört und weiter gemacht. Habe jeden zweiten Tag Zitronensaft in die Pampe gespritzt und einmal in der Woche statt Wasser Brottrunk verwendet. Würde es auf jeden fall noch ne weile durchziehen. Heute wasche ich mir noch immer die Haare jeden Tag, allerdings verwende ich Heilerde nur noch zweimal die Woche. Das mit der Verfettung ist deutlich besser geworden, seit dem ich das SE im griff habe. Mehl einfach in das feuchte Haar mit auftragen und dann mit dem Handtuch kräftig rubbeln. Allerdings bleiben Mehlreste sichtbar im Haar hängen. Würde es also nur dann machen, wen du an dem Tag kein Date mehr hast

Das mit dem Brottrunk ist schon heftig... aber würde es trotzdem mal sechs Monate durchziehen!! Vielleicht findet man ja im Internet ne günstige Seite, wo auch nach NL liefert. Wenn nicht kann ich dir ja mal 100 Flaschen schicken ;p

Gruss mike

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [AMerikaner](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:02:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo pippo

SE = seborrhoische Kopfkzem

Bei mir wurde zwar AGA diagnostiziert, allerdings denke ich, dass mein Haarausfall nur was mit dem SE zu tun hat. Nehme seit acht Monaten nichts mehr gegen AGA (wie z.B. Fin). Was nimmst du den zur Zeit alles gegen deinen Haarausfall ??  
Nur durch Ernährungsumstellung und Endgiftung deines Körpers, wirst du gegen AGA nicht viel ausrichten können. Hast du Kopfhaut Probleme wie Schuppen oder fettige Kopfhaut ???

Gruss Mike

---

---

Subject: Re: re at amerikaner: noch ne frage!  
Posted by [kkoo](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:45:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AMerikaner schrieb am Mon, 06 Februar 2006 16:52Also habe jeden Tag am Anfang Heilerde verwendet. Wollte ja dann nach drei Wochen aufhören, da die Schuppen immer schlimmer geworden sind. Habe aber dann auf die anderen gehört und weiter gemacht. Habe jeden zweiten Tag Zitronensaft in die Pampe gespritzt und einmal in der Woche statt Wasser Brottrunk verwendet. Würde es auf jeden fall noch ne weile durchziehen. Heute wasche ich mir noch immer die Haare jeden Tag, allerdings verwende ich Heilerde nur noch zweimal die Woche. Das mit der Verfettung ist deutlich besser geworden, seit dem ich das SE im griff habe. Mehl einfach in das feuchte Haar mit auftragen und dann mit dem Handtuch kräftig rubbeln. Allerdings bleiben Mehltreue sichtbar im Haar hängen.  
Würde es also nur dann machen, wen du an dem Tag kein Date mehr hast

Das mit dem Brottrunk ist schon heftig... aber würde es trotzdem mal sechs Monate durchziehen!! Vielleicht findet man ja im Internet ne günstige Seite, wo auch nach NL liefert. Wenn nicht kann ich dir ja mal 100 Flaschen schicken ;p

Gruss mike

Danke. Ich probe im Moment den Brottrunk, auch noch zur Erweiterung Alkohol- und Kaffeeverzicht, Joggen, keine Süssigkeiten, kein Fleisch. Dazu das, was unten steht in der Signatur. Habe übringens zusätzlich zu Brottrunk auch frisches Sauerkraut gekauft wg. der Milchsäure, siehe zu den Probiotika allgemein:

[http://www.nutriguide.de/wirksubstanzen/wirksubstanzen\\_probi\\_otika.html](http://www.nutriguide.de/wirksubstanzen/wirksubstanzen_probi_otika.html)

Aber auf dem Kopf aber gar keine Heilerde, hatte wie gesagt damals abgebrochen. Nutze jetzt nur ein Shampoo und Rückfettung mit Aloe-gel und demnächst noch Harnstofflotion. Hatte zwar noch kleine SE-Rückfälle mit steigendem HA, aber im Moment gehts im Großen und Ganzen. Also HA die letzte Woche durchschnittlich 20 Haare, was vorerst ein gutes Zeichen ist. Wenn jetzt noch die Schuppen und das Fett langsam zurückgehen...

Ich will meine Hautflora auf dem Kopf wieder ins Gleichgewicht kriegen, da soll Milchsäure helfen. Basisinfos (hab ich doch gestaunt, was da so los auf der Haut):  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Hautflora>

Gruß, K.

---

Subject: Re: meine Gesichte :)  
Posted by [pippo24](#) on Thu, 09 Feb 2006 10:08:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schuppen hab ich manchmal ein bissal geht eigentlich.  
Fettige kopfhaut+Haare nur wenn ich sie mal2-3 Tage nicht wasche.  
Hab aber öfters wenn ein haar ausfällt so nen Talgpropfen dran.

---