Subject: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Fri, 21 Dec 2012 23:54:54 GMT

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

Hallo,

habe meinen Haarausfall stoppen können ganz ohne Medikamente und sonstigen Mist den man sich erzählt!

Ich hoffe meine Methode fällt da nicht drunter.

So für euch ich hab mir ja gedacht ich geb der Welt was zurück wenn ich an Erkenntnissen reicher werde, da ich auch größtenteils nur von den Erkenntnissen anderer gelernt habe. Folgendes ich leider schon sehr lange unter Haarausfall und ich wiess wie verzweifelt man da sein kann und blablabla. Doch durch meine neue Erkenntnis kann ich zumindest mein Leben genießen ohne mir weiter Sorgen wegen Haarausfall machen zu müssen.

Hier meine Methode und später dazu meine Erklärung: Achtung ich habe fettiges Haar!!!

1. Ich wasche meine Haare zweimal am Tag. Einmal fröhs und einmal abends. Wenn ihr das auch macht müsst ihr dafür sorgen, dass ihr ein Shampoo benutzt, dass eure Haut aushält. Ich benutze zum Beispiel das Shampoo von Schaumaa das gelbe mit dem Vitamin B... blabla keine Ahnung egal was da drin ist. Hauptsache ihr habtn Shampoo dass ihr zweimal am Tag anwenden könnt, ohne dass die Kopfhaut brennt. So dann noch ganz wichtig: Plan B ihr braucht noch mindestens ein anderes Shampoo von nem anderen Hersteller. Der Grund: Haare sind echt widerspenstig... wenn ihr immer mit dem gleichen Schampoo wascht dann wascht ihr nur immer eine "gewisse" Art von Fett und Partikeln raus... das ist halt so weil im Schampoo halt Tenside drin sind, die manche Schmutzpartikel besser rauswaschen als andere. So mit der Zeit lagern sich trotzdem Partikel und so Zeug auf der Kopfhaut ab und das muss runter und da verwendet ihr genau einmal eben dann das andere Schampoo(weils halt ne andere Tensidzusammensetzung hat) wenn ihr das Gefühl habt, dass das normale Schampoo nichtmehr ganz sauber wäscht. Wichtig ist auch dass ihr mit kühlen bis kalten Wasser eure Haare Wascht nur vllt ein zwei Impulse lauwarmes Wasser mal drüberlaufen lassen(nur wirklich ganz kurz-einmal Hahn nach links und dann wieder gleich nach recht drehen-sorgt für bessere Schmutzlöslichkeit). Wascht das Haar auf jeden Fall wenns mal juckt und kratzt nicht auf der Kopfhaut. Zur Waschmethode: keine Ahnung wie ihr das macht aber wichtig ist, dass die Kopfhaut sauber ist!!! ich benutze meist einfach nur eine Druckmassage- ich würde nie durchdreschen oder so sondern lieber nur sanft drücken und lieber öfter waschen, denn ihr habt ja n schampoo dass das mitmacht. Dann noch etwas wenn ihr eure Haare trocknet nie heiss föhnen sondern immer kalt föhnen!!! wichtig!!!

2.Der Wichtigste Teil!!!!. Also bitte lacht mich nicht aus und bitte probiert es mal für euch selber aus und gebt mir hier feedback wies is. ESST KEIN GETREIDE MEHR! Ohne Spass. Ich esse seit etwa drei Monaten kein Getreide mehr und ich habe keinerlei Haarausfall mehr. Es ist echt hart durchzuhalten. Ich esse hauptsächlich Fleisch, Gemüse und Obst. Alternativ könnt ihr statt Nudeln Kartoffeln essen und so. Worauf ihr verzichten müsst is alles wo Getreide drin ist. Hier ne Liste: Nudeln, Pizza, Bratwürste(weiss auch nicht warum?), Schnitzel(wegen Panniermehl), Kuchen, diverse Soßen, BBQ-Soße die Liste is ziehmlich lang..... ich wiess es

ist schwer ich machs ja selber durch aber es lohnt sich und ihr müsst das strickt durchzieh. Meine Erfahrung zeigt, dass wenn ich nur Spuren an Getreide zu mir nehme es sofort wieder Haarausfall gibt... gut die Krux an der Geschichte es dauert meist 2 Tage nachdem ich es gegessen habe und dann kommt erst der Haarausfall.... das war ziemlich tricky rauszufinden aber ich habs geschafft!!!

Jetzt zu euch. Wenn ihr das mal ausprobiert, dann müsst ihr jedes mal beim Haarewaschen den Haarausfall beobachten... macht das mit nem Haarsieb im Abfluss. Also Wascht eure Haare und danach macht ihr halt ne Grobe Zählung. Weil nur dann könnt ihr ja sehen obs was hilft. Nochwas, klar war ich auch schon beim Arzt und so aber was die für nen Mist labern. Die haben euch gesagt, dass ihr wahrscheinlich an die 100 Haare am Tag verliert. Ich sag euch das dürfte so in etwa sein was bei euch jetzt im Abfluss häng. So 100 - 120 Haare. Wenn die Methode bei euch klappt geht das auf 10-20 Haare runter und das ist genau die Anzahl die es sein sollte mehr darf da net ausgehen.

Bitte probiert mal aus und gebt mir feedback.. bin selbst mal gespannt obs bei einigen funktioniert. Wenn ihr das durchzieht dann aber richtig, also esst wirklich kein Getreide mehr. Wir wollns ja genau wissen obs funktioniert.

Wenn ihr Fragen habt könnt ihr sie mir gerne Stellen!

Ich hätte auch gerne, dass wenn es bei euch funktioniert, dass wir ne Liste anlegen mit dingen die man essen kann und welche auf die man verzichten muss.

mfg

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 00:04:46 GMT

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

Mir fällt grad ein Käse ist auch ein Auslöser.

Hier vllt ne liste was ich so essen kann:

Hackfleisch, Also eigtl. alles an Fleisch nur keine Bratwürste, Kartoffeln, Pommes, Zwiebeln, alles Gemüse vom Sauerkraut bis hin zur roten Beete einfach alles; ebenso alle Obstsorten. Süßigkeiten sind auch ok also Schockolade, Chips(normale), Gummibärchen macht alles nix, Keckse gehen nicht ist aber hoffentlich klar... dann noch ne schlimme Nachricht "Bier geht auch nichtmehr" ich trink stattdessen nur noch Schnaps und Wein. Auch nicht schlecht.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 00:30:46 GMT

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

test.... damit ich wieder an oberster Stelle der Themen stehe

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Haareweg](#) on Sat, 22 Dec 2012 00:47:05 GMT

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

völliger blödsinn, sorry.

du weißt aber schon, das haare längere wachstumsphasen durchleben? änderungen würde man nach 3 - 6 monate sehen (wenn es wirklich helfen sollte). wenn ich irgendwas mit 2 tagen lese.....

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 00:55:08 GMT

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

Edit

Ich hingegen bin echter Zeuge von dem was ich da mache... ich erlebe es am eigenen Leib.. wenn du meinst ich verarsche hier irgendwelche leute, dann hast du dich geschnitten!!!

Edit

Fakt ist deine Haare wachsen ungefähr neue zentimeter pro monat. Der Ausfall ist dann Statistisch das heisst es betrifft kleine Haare lange haare dicke haare und so weiter, ob die jetzt in ihrer 1, 2 oder schliesslich tod phase sind is scheiss egal.... wenn die was abbekommen was der haarwurzel net schmeckt oder wenn die wurzel drauf allergisch reagiert fällt das haar raus oder bricht ab, weiss der herr.

Edit

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Haareweg](#) on Sat, 22 Dec 2012 01:04:48 GMT

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

maybeachance schrieb am Sat, 22 December 2012 01:55.... behalt doch dein Glatze!!!....

werd mal nicht beleidigend freundchen. und glatze hab ich nicht. alles im rahmen

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 01:20:10 GMT

ich bin kein Freundchen. Falls dich das mit den zwei Tagen stört, da kann ich dir und deinem Wissen auch nicht helfen. Das ist leider einfach ne Tatsache, die ich hinnehmen muss. Es war verdammt schwer durch diese Verzögerung das rauszufinden. Denn man muss sich ja immer erst mal zwei Tage zurückerinnern was man alles an jenem Tag gegessen hat. So und jetzt stell dir mal vor was ich alles durchprobiert habe."Getreide" -->man klingelts.... das is so gut wie überall drin!!!! Besonders heftig wars bei Tiefkühlpizza is mir aufgefallen und von da aus hab ich mich vorangetastet. Und ich schwör ich zähle jeden Tag zweimal und ich bekomme Ausschweifer wenn ich halt mal gucke was ich sonst so noch anderes essen kann und halt mal wieder was in nem MISCHprodukt zu mir genommen habe ich hab immer die 2 Tage im Auge und es is immer das Gleiche nur so hab ich rausbekommen, dass ich zB die BBQ Soße nicht vertrage.

IS alles gut sinds nur 10-20 Haare.... wenss irgendwie Getreide enthilt bäm locker 100 - 150wenss ganz schlimm is. Ich kann dir sagen das isn grauenhafter Anblick, den ich seit etwa 3 Monaten nimmer hab und ich hab mich schnell dran gewöhnt nimmer so viel Haare zu verlieren. Muss dazu auch sagen dass meine Haare wie irre wachsen aber trotzdem hat der Haarausfall zu großen Geheimratsecken beigetragen und den typischen Glatzenverlauf einblicken lassen. So Kollege wenn ich dich so nennen darf, nun wachsen die wieder zu und das Haar wird wesentlich besser.

Probierts selber aus, oder lass es sein mir egal... es is bald Weihnachten und ich geb hier mal n Present für alle ab, da ich echt weiss wie behindert dieser blöde Haarausfall ist und wie grauenvoll es ist immer daran erinnert zu werden, wenn man mit Leuten spricht und denen erst mal die "Frisur" unangenehm auffällt.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [samy1.0](#) on Sat, 22 Dec 2012 01:27:32 GMT

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

maybeachance schrieb am Sat, 22 December 2012 01:55.... behalt doch dein Glatze!!!.... du glaubst ehensso alles was dir ärzte erzählen.... und die haben keine ahnung.... genausowenig wie du als ob du haarausfall studierst oder studiert hast?!?! du laerst einfach alle mainstreamscheisse aus sämtlichen artikeln runter die du so gelesen hast.

Ich hingegen bin echter Zeuge von dem was ich da mache... ich erlebe es am eigenen Leib.. wenn du meinst ich verarsche hier irgendwelche leute, dann hast du duch geschnitten!!!

So und nochwas deine scheiss wachstumsphase kannst du dir sonstwohin schieben. Fakt ist deine Haare wachsen ungefähr nene zentimeter pro monat. Der Ausfall ist dann Statistisch das heisst es betrifft kleine Haare lange haare dicke haare und so weiter, ob die jetzt in ihrer 1, 2 oder schiessmicht tod phase sind is scheiss egal.... wenn die was abbekommen was der haarwurzel net schmeckt oder wenn die wurzel drauf allergisch reagiert fällt das haar raus oder bricht ab, weiss der herr.

NOCHMAL ICH ERLEBS AM EIGENEN LEIB UND ES IST WAHR WAS ICH ERZÄHL LASS DEIN DÜNPFIFF WOANDERS AB!

Raste hier doch nicht gleich so aus..!
Was hast du den für Reaktionen erwartet?
Keiner sagt, dass du uns verarschen willst (preist ja auch kein Produkt an), aber es klingt schon sehr komisch.
Aber wenn du damit Erfolg hast, ist doch super.
Manchmal kann der Glaube an etwas Berge versetzen
Wäre aber cool wenn du hier weiterhin breichten würdest.

mfg samy

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 02:09:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah bin hier grad mal durch das Forum geflogen und muss sagen. ALETR lasst euch EIER wachsen. Ich les die ganze Zeit was von Schuppen, Juckreiz, Kratzen.... neues Shampoo hier neues Medikament da jaja. Es gibt n Medikament das Finasterid... das hab ich auch mal genommen zugegeben! Es wirk auch... also es macht den Haaransatz besser, also vergrößert den aber macht das Haar nicht dichter. Ich habs wieder abgesetzt weil ich kein bock mehr drauf hatte und mir das nix genutz hat weil halt trotzdem der Haarausfall immernoch da war. Ich hab das eineinhalb Jahre genommen! So dass mir hier ja keiner kommt von wegen ich hätt's net richtig gemacht. Ja schön Haaransatz wie gesagt besser in Form von kleinen Häärchen, die an vorher kalen Stellen plötzlich nach etwa 8 Monaten gewachsen sind. 8 Monate Leute!!! so aber trotzdem Haarausfall!!! wie sich bei mir herausstellte Getreide. So das Jucken ging auch nur dann weg als ich mich aufs richtige Shampoo geeinigt habe. Sonst trotz Finasterid gabs Jucken.

UND JETZT ZU DEM WAS MANCHE HIER ECHT SCHREIBEN. Boah wenns Juckt dann kannst nur daher rühren, dass eurer Haut das Shampoo net passt, oder das sich bei euch kleine Pickelchen auf der Kopfhaut bilden. Pickelchen sind nicht so schlimm. Schlimm is wenn das Shampoo nicht passt. Ihr lauft zudem Gefahr, dass daher dann auch die Schuppen kommen... die Jucken nämlich dann auch weil die halt klein hart und kratzig in den Haaren sind.

Ihr müsst mal überlegen, was ihr euere Haut mit all dem Mist von Ärzten und co antut. Da sind Chemikalien drin da krieg ich echt das kotzen. Gut das Finasterid hat was gebracht keine Frage aber auf dauer vergiftet ihr auch damit euren Körper. Bitte seid so gut und checkt eure Ernährung. Sucht euch n Shampoo das ihr vertragt, dass 1. Nicht brennt nach mehrmaligen anwenden und das zu keiner Schuppenbildung führt. Schuppen kriegt ihr auch wenn ihr falsch eure Haare wascht. Der Dreck muss raus ausn Haar gerade wenn ihr fettiges Haar habt. Viele hab ich so es Gefühl sind so "äte pe täte" und waschen das nicht ordentlich weil se angst ham die haare falln dabei aus. Da passiert aber nix!!!! Die Haare wo ich da letztlich zähle die waren vorher scho locker un hängen halt im Haar oder was weiss ich. Nehmt Kaltes wasser das fördert die Durchblutung ausserdem erreich ich damit kleinere Ausfallwerte. Ich weiss net warum aber es is so!!!! Es is wie assi toni sagt des OBERTSE GESETZ: kalt gewaschene saubere Haare+ Kopfhaut + kalt fönen und kein Getreide, fertig.

Noch was auch wenn ihr mich in dem Punkt net versteht, da bin ich mir ganz sicher!

Ärzte haben zum Thema keine Ahnung!!!!!!! Die wissen nur dass es Medikamente gibt die eine Verbesserung versprechen mehr nicht!!! Die wissen die Mechanismen nicht, die haben nur Vermutungen! Nächste is die haben auch egal wie freundlich die sind kein Bock euch zu helfen. Ihr seid nur Kundschaft bei dem. Er braucht euch dauerhaft, um Kohle zu machen und um euch immer wieder neue sachen andrehen zu können. Keiner auf diesen gott verdammten planeten kümmert sich um eure scheiss frisur oder eure probleme oder was weiss ich. vergesst das, vergesst das einfach. Besinnt euch doch einfach mal auf euch selber und packt die dinge richtig an. lasst euch ma eier wachsen. Medikamente gehören nicht dazu!! die gibts erst seit etwa 100 jahren in der form. so in dem sinne machts jut. ich glaube ich gehör hier nicht ins forum dafür bin ich wohl zu krass drauf. aber ich dachte mir halt ich helf ma n paar leuten. ihr wisst bescheid

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Dec 2012 04:09:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh bitte bitte sorgt doch mal jemand dafür, dass er nicht noch 10 weitere Fakeaccounts macht

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 04:20:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst du mich damit Ich bin tatsächlich jemand anders, vielleicht kann das ja ein Mod bestätigen?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Dec 2012 04:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne den TE...
Wie kommst du darauf, dass ich dich meine, hattest du in diesem Thread geschrieben?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 04:55:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne, aber eben einen Thread mit recht gleichem Thema eröffnet. Und zur gleichen Zeit wie ich gerade gesehen hab

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 09:30:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin nicht rudi rolfe !!!

er hats aber auch begriffen, dass es mit ernährung zu tun hat.

und krokell oder wie auch immer du heisst.... lass dir eins sagen "zieh leine" wenn du es nicht glaubst dein pech. geh weg und bekomm ne glatze, ganz einfach. auch für dich gilt lass dein dünnpiff woanders ab.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:20:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so komme gerade vom haarewaschen. gezählt habe ich 14 Stück. 3 Lange etwa 14cm, 4 kleine etwa 3 cm und 7 zwischen etwa 3 und 14 cm.

So und nun vordere ich Korkell, Haarweg und alle anderen Chemiebomben heraus, hier mal ihre Anzahl aufzulisten. Und keine Lügen verbreiten hier, ich will Fakten.

Peace out, ich bin draussen, uuh!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:21:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ups "FORDERE" sry

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [pilos](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:37:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

melde dich in 18 monate wieder....

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [sirsent](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:38:53 GMT

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

Nimmst du denn jetzt gar keine Tabletten mehr??? Ja gut ... probieren kann man es wohl mal auch wenn ich es für unwahrscheinlich halte

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:50:00 GMT

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

jo in 18 monaten wenn ich noch dran denke bin ich am start.

und ja ich nehme keine tabletten mehr. die halfen nur so weit, als das so wie feuer gegen feuer war. Die fakten: Pro Haarwäsche locker 50 in guten Zeiten bis 80 in schlechten Zeiten inklusive ausreisser bei verzehr von tiefkühlpizza bis 120 Haare beim Waschen. Da kriegst du das heulen alter, obwohl du n medikament nimmst. ich weiss wovon ich spreche. vorteil war klar, dass sich doch kleine häärchen an sonst kalen stellen bildeten, deswegen hab ich nie begriffen obs jetzt was bringt tabletten zu nehmen oder nicht, denn der haarausfall war zwar n bisschen besser und kleine häärchen kamen aber das wars.... der haarausfall war ja immer noch da!!! so und bei 10 bis 20 haare pro wäsche... das is ne hausnummer sag ich dir. Da können ja mehr Haare nachwaschen als ausfallen. Andersrum wärs ja so dass deine Haarpracht abnimmt. BEI MIR nimmt sie leicht zu und am wichtigsten sie nimmt nimmer ab. Seit etwa drei monaten: "i have a great day, everyday!"

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:58:10 GMT

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

deswegen ich weiss wovon ich spreche ich weiss dass ihr ziemlich haarausfall haben müsst sonst wärt ihr nicht in dem Forum und ich weiss dass die Medikamente nicht so viel bringen wie man sich verspricht. Ich wette dass jene kollegen der Runde nie auf 10-20Haare je Wäsche kommen. Ich rede auch immer von Haarwäsche, weils die größte belastung der Haare ist. Klar fallen übern tag gerechnet nochn paar aus.... aber dass is bei mir auch zurückgegangen!!! Es gab zeiten alter da hats nur zwei tage gedauert dann musste ich staubsaugen, weil haarbüschel in der ecke lagen. Haarbüschel man!! So und dass is vergangenheit!!! ende im gelände

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [rk22](#) on Sat, 22 Dec 2012 11:57:19 GMT

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

sag mal wie viel Kilo hast Du abgenommen in den 3 Monaten
Ich kann auch von mir sagen, dass ich in der Fastenzeit wenig Haarausfall hatte als Moslem.. ich

hatte jetzt nicht auf Getreide geachtet, aber es kann sein dass ich wenig Getreide gegessen habe..

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 12:00:41 GMT

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

Getreide oder Histamin. Der Threadersteller und ich sind uns da beide noch nicht so ganz sicher. Ich bräuchte auch ein paar Tips wie ich nicht vom Fleisch falle! Weight Gainer und Protein Drinks fallen bei Histamin Intoleranz schonmal weg und ich vertrage sie auch nicht.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 12:13:26 GMT

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

jo ich habe abgenommen. gut ich war vorher scho schlank aber die haut an meinem bauch hat sich scho gestrafft.. von Waschbärbauch zum sehen der Bauchmuskeln... das geht ratzfaz nach einem Monat ohne Getreide ziehts das Fett von den Knochen... obwohl ich so eine tafel schokolade am tag esse.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [me too](#) on Sat, 22 Dec 2012 12:50:51 GMT

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

Eines ist ganz klar, 'maybeachance' ist kein getarnter Vertreter der Pharmamafia.

In deinem Fall glaube ich dir deine Geschichte. Die Frage ist jetzt nur, ob dein System auch bei uns genau so funktioniert.

Wer meldet sich freiwillig?

Am besten aber keiner, der "only Fin+Minox"-Fraktion, denn ein negatives Ergebnis wäre bloß ein weiterer Verdachtspunkt, dass es Pharma-Huren sind, ob es nun tatsächlich so ist oder nicht.

Und ja, bitte schreib hier mal von Zeit zu Zeit, wie es um deine Haarpracht steht.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Ninguno](#) on Sat, 22 Dec 2012 12:59:48 GMT

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

Vorher-Nacher-Fotos würden deiner Glaubwürdigkeit auch gut tun.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 13:03:35 GMT

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

Wie misstrauisch ihr alle seid

Also ich sage ja auch das es funktioniert. Probiert es doch einfach mal aus? Sonst probiert ihr doch bestimmt auch alles mögliche?

Nur wie schon erwähnt: Histamin oder Gluten... Das ist die Frage. Am besten beides probieren. Ich habe mich zwei Wochen nur von Kartoffeln und frischkäse (wichtig: FRISCH!) ernährt und dazu stilles Wasser getrunken. Klingt krass, aber alle Probleme waren weg nach knapp zwei Wochen...

Vielleicht hilft das ja auch wirklich nur bei Leuten mit Seb. Ekzem? Ich weiß es nicht, aber ausprobieren sollte das wohl jeder mal.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 13:06:31 GMT

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

jo schaut mal meine anderen Beiträge an. Ich hab den Haarausfall scho seit eh und je seit ich 16 bin... und immer das selbe: Haare gehen aus mit kleinen Böppeln unten dran. Manchmal hängen auch zwei gleichzeitig in einem sonem Böppel. Ich hab Fettiges Haar und ne fettige Kopfhaut. Geheimratsecken und und typisch nur der Haarkranz nicht vom Haarausfall betroffen. Ich glaube jeder Arzt würde sagen typischer genetisch bedingter haarausfall.

Ohne Spass der RUDI ROLFE hat n ganz ähnlichen Fall ich hab mich mit ihm mal kurzgeschlossen und meinte mal zu ihm er solle seine Ernährung mit meiner überschneiden und nur wirklich das essen was keine Probleme macht. Probierts halt mal aus. Aber machts richtig.

NOCHMAL vorher hab ich bei ner Haawäsche zwischen 100 und 120 Haare verlohren. jetzt sinds nur noch 10-20.Heute warens 14. an manchen tagen nur 4. das sind hausnummern, mit denen kann man was anfangen. UND ICH FORDERE JEDEN HERAUS. Zählt mal eure haare wieviel ihr verliert. Ich glaub kaum dass ihr an meine Werte rankommt.

Schaut mal wenn RudiRolfe und ich recht haben....ehrlich gesagt is uns das scheiss egal weil bei uns hilfts, bei mir jedenfalls..... dann is die ganze sache gegessen!!! also helft mit... es sind hier schon krasse indizien, die es mir wert waren hier zu posten. ich muss euch ganz ehlich sagen ich muss hier auch nicht im forum rumgeistern is erst seit gestern der Fall, denn ich hab keinen Haarausfall mehr!!!

so jetzt bin ich aber wirklich ma draussen , peace out , muss mal lernen gehen.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 13:16:10 GMT

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

du brauchst gar keine vorher nachher fotos. Zieh durch und du müsstest spätestens nach ner woche merklich weniger Haarausfall haben so wie bei mir nur noch so zwischen 10-20 Haaren pro wäsche wenns n bisl länger dauert wie bei rudirolfe dann halt zwei wochen. man investiert des halt mal. dann können wir schonmal sagen dass haarausfall dadurch gestoppt wird. ob das dann wieder komplett zuwächst steht aufn anderen blatt. bei mir geschiehs teilweise wo noch kleine häärchen da sind kommen auch längere. so bast ich muss jetzt wirklich mal gehen. lablädelöblääaaaaääää

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [samy1.0](#) on Sat, 22 Dec 2012 15:34:47 GMT

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

@maybechance

Kannst du mal nen Beispiel machen, was du über den Tag verteilt isst? (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 15:44:15 GMT

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

Also ich hab knapp zwei Wochen wirklich nur Kartoffeln, FRISCHKäse (keinesfalls hartkäse) und stilles Wasser zu mir genommen. Nur um zu gucken ob es an der Ernährung liegt eben... nicht mal zwei Wochen und die Kopfhaut war top.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybechance](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:02:09 GMT

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

Das selbe hab ich auch schon dem Rudirolfe geschrieben

Fleisch kannst du alles essen. Pute, Hünchen, Schwein, Lamm, Hirsch, Rind alles kein Problem. Ich achte drauf dass ich das immer möglichst, hmm wie soll man das sagen "normal" esse also ohne irgendwelche Soßen und so weil ich ja nie weiss was da in den Soßenbindern uns so drin ist. Du musst da höllisch aufpassen. Wie gesagt spuren an Getreide reichen um dir nen Haarausfall zu beschern der sich gewaschen hat. Beispiel ich bin in die Mensa gegangen und hab mir Pommes geholt. Dachte es wäre alles ok weil Pommes-Kartoffeln. NIX WARS!!! Warum die haben die Schnitzel und ide Pommes im selben Fett gemacht. Klingelts das Panniermehl der Schnitzel wars und die Stoffe müsssen übers Fett in die Pommes gegangen sein .Alter ich sag dir bis ich das Rausgefunden habe!!!! War alles rießen Zufall und ich habs rausgefunden alter!! Wasn glück!! ich hoffe dir hilfts auch

Dann Kartoffeln. Ess einfach kartoffeln statt getreide. Sag dir immer innerlich dass du kein bock mehr auf haarausfall hast und dass du lieber auf jene speisen verzichten sollst, sonst stehst du das nicht durch!!! ich hab echtn scheiss tag weil ich immer mir extra was zu essen machen muss. ich kann net einfach zum bäcker gehn und mir was zu essen holen ich kann net einfach n leberkäsebrötchen essen ich muss immer den leberkäse ohne brötchen essen ohne senf oder irgendwas. das is echt scheisse hart aber es lohnt sich.

dann weiter: ess gemüße: das ist das beste roote beete, sauerkraut, spargel, bohnen, erbsen, gurken, karotten, lauch, sellerie da biste gut bedient!!!!

obst: absolut ein muss: bananen, äpfel, birnen, kirschen, heidelbeeren die liste is lang

so und mit den sachen kommst du allemal durch und glaubs mir du ernährst dich besser als jeder andrer der dir mit nudeln und tomatensoße kommt.

Leg dir ne pfanne zu! Brat dein fleisch an oder kochs durch und esses einfach so wies is bissl salz dazu fertig. ess das gemüße roh bzw haus beim braten mit in die pfanne und esses so wies is. nehm öl zum anbraten. hinterher isste obst. zb zwei bananen und danach ne tafel schokolade. schokolade überhaupt kein problem. steht manchmal drauf dass da spuren won weizen drin sein können hab aber nie was gemerkt.

Kornflakes gehen nicht!! Reis weiss ich nicht. Such dir selber raus was du zum frühstck ist und so. SEID VORSICHTIG MIT SOßEN LIEBR BLANK ESSEN. KEINER WEISS WAS IN DEN SOßEN ALLES DRIN IS.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybechance](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:06:01 GMT

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

UND KEIN BIER!!!! DAS SCHLÄGT AUCH AN.... Trinkt lieber schnaps oder wein wenn ihr wo eingeladen seid oder was weiss ich

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybechance](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:26:14 GMT

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

UND Finger weg vom Käse da hat rudirolfe auch recht. Man das geht auch richtig auf die Haarpracht

so und dann hamm hier scho ca 300 leute reingeguckt aber keiner is bereit es mal zu probieren... hmm interessant

los ich will n paar statements!!! wer fängt ab morgen an? und wo sind eigentl die ganzen spöttlinge hier die mich lächerlich machen wollen ich warte nochimmer auf eure haarzählung? wahrscheinlich traut ihr euch nicht.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [sirsent](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:34:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso ist käse denn schlecht für die haare??

und frischkäse soll dann gehen??

und ist in tomaten, fisch und so nicht auch histamin enthalten??

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [sirsent](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:45:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab hier gerade ne liste gefunden:

<http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/histaminintoleranz-informationen/histamingehalte-von-lebensmitteln.html>

aber da sind doch relativ viele lebensmittel aufgelistet, die du isst, obwohl man die nicht essen sollte

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Marc1234](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:46:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:und wo sind eigentl die ganzen spöttlinge hier die mich lächerlich machen wollen

Das schaffst du auch ohne die.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 17:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frischkäse hat wenig histamin. Anderer viel. Bei Histamin gilt je frischer desto weniger histamin. Thunfisch hat z.b viel. Tomaten auch. Rotwein erst recht und bier geht auch garnicht. Fast Food geht auch null und allgemein Fertigfraß. Salami ist auch schlecht und viele Gewürze auch. Viele Nüsse gehen nicht klar und auch Schokolade bei vielen nicht. Die Liste ist richtig lang! Viele haben vereinzelt Ausnahmelebensmittel die sie trotz Intoleranz vertragen... Ist eben auch etwas individuell und ziemlich komplex.

Steig bei mir auch noch nich ganz durch, aber nach der Kartoffel, Frischkäse, Wasser Diät war klar das es am Essen liegt.

Alkohol allgemein ist übrigens schlecht, aber Bier bei mir am schlimmsten!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 17:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke an Mac1234

Das Hystamin kommt von RudiRolf

Ich hab n Problem mit Getreide und käse esse ich gar keinen.

Wir beide haben zwar unterschiedliche Vermutungen aber eins is klar jeder von uns hats geschafft und das indem wir einfach unsere Ernährung angepasst haben. Wenn dir mein Haarausfall bekannt vorkommt dann halte dich lieber mal an meine Methode. Da weiss ich dass das passt.

RUDIRolf weiss dass mit seiner Intolleranz seit 2 wochen 3 wochen wenn ichs richtig aufgeschnappt habe

Ich probiere schon seit 7 Monaten und seit 3 Monaten bin ich total erfolgreich mit meiner Ernährung indem ich auf getreide verzichte.

KEIN JUCKEN, KEINE BRENNEN, SAUBERE KOPFHAUT, KEINE LOSEN HAARE WENN ICH DURCHS HAAR MIT MEINEN HÄNDEN GEHE, KEINE HAARBÜSCHEL IN DER WOHNUNG MEHR, WENIG HAARE IM ABFLUSS ca 10-20 mehr nicht , KEIN STRESS MEHR WEGEN HAARAUFSFALL, ALLES EASY ALLES ENTSPANNT

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [me too](#) on Sat, 22 Dec 2012 18:45:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm, ich vertrage Brot allgemein nicht so toll, fühle mich davon irgendwie übersäuert und träge.

Ich würde liebend gerne damit aufhören, Brot zu essen, aber was soll ich dann in den Frühstückspausen bei der Arbeit futtern?

Soll ich einfach ein Stück Fleisch ohne alles rausholen und futtern? Und das dann täglich? Oder soll ich mir etwa täglich kalte Kartoffeln zur Arbeit mitnehmen?

Ehrlich, das ist alles nicht so einfach.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Nina91](#) on Sat, 22 Dec 2012 18:49:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Sat, 22 December 2012 19:45Hmm, ich vertrage Brot allgemein nicht so toll, fühle mich davon irgendwie übersäuert und träge.

Ich würde liebend gerne damit aufhören, Brot zu essen, aber was soll ich dann in den Frühstückspausen bei der Arbeit futtern?
Soll ich einfach ein Stück Fleisch ohne alles rausholen und futtern? Und das dann täglich?
Oder soll ich mir etwa täglich kalte Kartoffeln zur Arbeit mitnehmen?

Ehrlich, das ist alles nicht so einfach.

Obst, Gemüse, Fertiggerichte oder Selbstgekochtes, hartgekochte Eier, Fleisch... oder besorg dir glutenfreies Brot... Kartoffelbrot, Maisbrot,...

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 18:50:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Absolut nicht einfach! Deswegen würde mich trotzdem interessieren ob Antihistaminika auch helfen wenn man Intoleranzen hat und keine Allergien? Würden das auch gegen die Kopfhautprobleme helfen? Ab und zu muss ich einfach sündigen und dann wäre das nicht schlecht.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 19:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stop stop stop.... was redet ihr schon wieder..... natürlich ist das nicht einfach aber machs so.... hol dir n stück fleisch raus oder kalte kartoffeln..... Kein MAISBROT oder irgendwas glutenfries.... weil da is trotzdem Getreide drin und ich habe nicht gesagt, dass es mit Gluten zusammenhängt. Auch keine Tiefkühlkost.... ihr seid absolut machtlos gegen das zeug, denn ihr wisst nicht wie das verarbeitet wurde, was die da mitrein tun und und und..... du musst dein mist selber frisch und roh kaufen und es zubereiten.... is doch net so schwer..... nimm dir halt mal die Zeit und schwing dein Arsch weg von der Glotze und kümmer dich um deine Gesundheit. Und net immer gleich den Verstand an der Gaderobe abgeben. Immer irgend ne Scheisse glauben wie es gibt jetzt..blablka... und da gibts hier auch was neues...blabla..... nein verdammt noch mal.... lass dich nicht bevormunden und schau deine Vorfahren an wie Nina richtig gesagt hat vor 10 jahren und guck was die gegessen haben... das is die Basis! was du dir dann zusätzlich in dein Essensplan beimischt musst du halt ausprobieren.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 19:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vor 10 000 jahren

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [cocuk](#) on Sat, 22 Dec 2012 19:50:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ziehe das jetzt durch.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 19:56:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nice yes cocuk. auf gehts !!!! Ich hoffe dein Haarausfall ist so wie ich meine beschrieben hab!! falls du fragen hast frag mich ich geb mir das jetzt denn wenns bei mir funktioniert warum net auch bei anderen bei rudirolfe hats auch funktioniert.... und denk dran wenn du meine Methode nimmst dann scheiss auf getreide und den Käse und halte dich an dem was ich gesagt habe.. lass auch mal zur sicherheit das sauerkraut weg aber sonst fang an!!!! wir hören uns auf jeden fall ma in ner Woche und dann möchte ich von dir hören wie viele Haare du im moment im Haarsieb zählst und wie viele in ner Woche! ok!?!?! Und lass dich an weihnachten und silvester net verlocken bier zu trinken oder irgendwas mit getreide also plätzle oder sonst was und für den silvestrausch tuts auch schnaps und wein!!! so endlich mal einer. SUPER AUFGEHTS!!!!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 19:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei Schnaps und Wein sich bei mir richtig krass bemerkbar machen Bier ist aber noch schlimmer.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Leidensgenosse84](#) on Sat, 22 Dec 2012 21:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klingt ja interessant - dennoch muss es sich ja dann um eine Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln bzw. Inhaltsstoffen handeln (Histamin / Gluten). Anderenfalls würde ja jeder Brot- und Kuchenliebhaber oder leidenschaftliche Bierfan mit einer Glatze herumlaufen - dem ist aber nicht so.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 21:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo muss dann wohl so sein.

bist auch am start oder hast du die geschilderten probleme nicht?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [NKM64](#) on Sat, 22 Dec 2012 21:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OMG-ist das hier wirklich ernst gemeint oder sind das Spätfolgen vom gestrigen "Weltuntergang"?!?!?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 22:04:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edit

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Leidensgenosse84](#) on Sat, 22 Dec 2012 23:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann mir zwar gut vorstellen, dass eine Ernährungsumstellung in Sachen Haut / Kopfhaut etwas bewirkt (wenn eben eine Intoleranz ggb. bestimmten Inhaltsstoffen vorliegt), aber Haarneuwuchs? In so kurzer Zeit? Da bin ich ehrlich gesagt eher skeptisch. Zudem würde eine solche Ernährungsumstellung meine Lebensqualität ebenso wie der Haarverlust enorm einschränken - von daher würde ich dann eher zu Mitteln greifen, die das Histamin hemmen. Vitamin B6 und C soll ja auch schon den Abbau beschleunigen. Jedenfalls ist mir das mit dem Getreide auch öfters mal durch den Kopf gegangen, unabhängig vom HA. Vor allem bei Brot hört man ja seit Kindesbeinen wie gesund das sei, aber richtig vertragen (magentechnisch) habe ich vor allem die halbdunklen Mischbrotsorten auch noch nie.

Achso, wegen dem HA an sich: Derzeit mit Fin (seit ca. 2 Jahren) recht stabil, ist aber eben leider in Sachen GHE auch schon fortgeschritten. Im April / Mai / Juni hatte ich enormen Haarverlust, kann am Studiumsstress, dem Jahreszeitwechsel oder whatever gelegen haben. Derzeit kein erhöhter bzw. auffälliger Ausfall. Ich habe Fin 1.25 mg jetzt mal ein paar Tage ausgesetzt, schon wird meine Kopfhaut irgendwie "entspannter". Dennoch werde ich Fin fortsetzen, aber evt. mal die Einnahme nur noch jeden zweiten Tag versuchen. Bin jedenfalls immer, wie wohl viele hier, auf der Suche nach brauchbaren Alternativen.

P.S. Fotos vom Newuchs in den GHE wären wirklich interessant.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Dec 2012 14:16:13 GMT

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

Leute was ist los mit euch allein für seinen aggressiven Schreibstil mit dem er euch seine scheinbar absolut unfehlbare Theorie verkaufen will würde ich sagen "jetzt erst recht nicht". Der lügt doch eindeutig.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Yes No](#) on Sun, 23 Dec 2012 16:15:16 GMT

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

Die Idee (kein Gluten) ist nicht neu und wird und wurde von vielen praktiziert.

Wobei der OP mit "Getreide" Weizen meint, was nicht korrekt ist, Getreide sind (Früchte) alle(r) Süßgräser (Weizen, Roggen, Reis, Gerste usw. usw. usf.).

Populär ist kein Weizen zu essen. Mache ich so bereits seit.. langem. Effekt konnte ich jetzt nicht so offensichtlich feststellen. Aber, wer glutenintolerant ist, der muß es auf jeden Fall meiden, auch bekannt ist, dass Gluten bei allen entzündungsmarker erhöht. Nur bei den meisten bleibt es subklinisch, also ohne gänzlich offensichtliche Symptome.

Im Prinzip sollte man aber alle Getreide meiden (und andere Stärkehaltige Pflanzen/-teile, also Kartoffeln, Pseudogetreide usw.)

Gluten und Milchprotein sind in ihrer Wirkung ähnlich, beide erhöhen möglicherweise die Darmwanddurchlässigkeit, somit können Pathogene eindringen usw. Also Milch ist auf jeden Fall auch ein No-Go. Insbesondere die groteske Industrie-Milch, davon an allererster Stelle die Billigmilch (enthalten: Eiter, Blut, Bakterienüberreste, Medikamentenüberreste, Pestizide usw.).

Auch allgemein histaminarm. Usw.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Ninguno](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:01:55 GMT

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

Zitat:Die Idee (kein Gluten) ist nicht neu und wird und wurde von vielen praktiziert.

Wobei der OP mit "Getreide" Weizen meint, was nicht korrekt ist, Getreide sind (Früchte) alle(r) Süßgräser (Weizen, Roggen, Reis, Gerste usw. usw. usf.).

Populär ist kein Weizen zu essen. Mache ich so bereits seit.. langem. Effekt konnte ich jetzt nicht so offensichtlich feststellen. Aber, wer glutenintolerant ist, der muß es auf jeden Fall meiden, auch bekannt ist, dass Gluten bei allen entzündungsmarker erhöht. Nur bei den meisten bleibt es subklinisch, also ohne gänzlich offensichtliche Symptome.

Im Prinzip sollte man aber alle Getreide meiden (und andere Stärkehaltige Pflanzen/-teile, also Kartoffeln, Pseudogetreide usw.)

Gluten und Milchprotein sind in ihrer Wirkung ähnlich, beide erhöhen möglicherweise die Darmwanddurchlässigkeit, somit können Pathogene eindringen usw. Also Milch ist auf jeden Fall auch ein No-Go. Insbesondere die groteske Industrie-Milch, davon an allererster Stelle die Billigmilch (enthalten: Eiter, Blut, Bakterienüberreste, Medikamentenüberreste, Pestizide usw.).

Auch allgemein histaminarm. Usw.

Alles schön und gut. Bloß bleibt da nicht mehr viel übrig zum essen.

Quasi nur noch Fleisch, Obst, Gemüse.

Wie soll ich damit auf ca. 2000 kcal kommen?? Und wenn ich noch Sport treibe brauch ich nochmal 500-1000 kcal??

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:04:46 GMT

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

Ninguno schrieb am Sun, 23 December 2012 19:01Zitat:Die Idee (kein Gluten) ist nicht neu und wird und wurde von vielen praktiziert.

Wobei der OP mit "Getreide" Weizen meint, was nicht korrekt ist, Getreide sind (Früchte) alle(r) Süßgräser (Weizen, Roggen, Reis, Gerste usw. usw. usf.).

Populär ist kein Weizen zu essen. Mache ich so bereits seit.. langem. Effekt konnte ich jetzt nicht so offensichtlich feststellen. Aber, wer glutenintolerant ist, der muß es auf jeden Fall meiden, auch bekannt ist, dass Gluten bei allen entzündungsmarker erhöht. Nur bei den meisten bleibt es subklinisch, also ohne gänzlich offensichtliche Symptome.

Im Prinzip sollte man aber alle Getreide meiden (und andere Stärkehaltige Pflanzen/-teile, also Kartoffeln, Pseudogetreide usw.)

Gluten und Milchprotein sind in ihrer Wirkung ähnlich, beide erhöhen möglicherweise die Darmwanddurchlässigkeit, somit können Pathogene eindringen usw. Also Milch ist auf jeden Fall auch ein No-Go. Insbesondere die groteske Industrie-Milch, davon an allererster Stelle die Billigmilch (enthalten: Eiter, Blut, Bakterienüberreste, Medikamentenüberreste, Pestizide usw.).

Auch allgemein histaminarm. Usw.

Alles schön und gut. Bloß bleibt da nicht mehr viel übrig zum essen.

Quasi nur noch Fleisch, Obst, Gemüse.

Wie soll ich damit auf ca. 2000 kcal kommen?? Und wenn ich noch Sport treibe brauch ich nochmal 500-1000 kcal??

Vergiss es ist sowieso Schwachsinn...

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [RudiRolfe](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:16:56 GMT

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

@Korkell

Woher willst du das wissen?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Yes No](#) on Sun, 23 Dec 2012 22:37:46 GMT

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

Ninguno schrieb am Sun, 23 December 2012 19:01

Alles schön und gut. Bloß bleibt da nicht mehr viel übrig zum essen.

Quasi nur noch Fleisch, Obst, Gemüse.

Wie soll ich damit auf ca. 2000 kcal kommen?? Und wenn ich noch Sport treibe brauch ich nochmal 500-1000 kcal??

Hah ja. Was heben Mensch blos gegessen, als sie noch keine Landwirtschaft bzw Getreideanbau betrieben haben? Und was essen Jäger-Sammler heutzutage? Inuit essen wohl auch Eisgetreide.. Aber sind schon alle verstorben wg Nahrungsmangel. :D

Stell dir nur mal vor: es gibt Frutarier (Menschen, die nur Obst essen), die 4K kcal und mehr (viiiell mehr) am Tag schaffen..

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 23 Dec 2012 23:34:38 GMT

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

Das ganze tönt doch nach einer Histamin Intoleranz?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Mon, 24 Dec 2012 00:32:33 GMT

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

alter was ich mir schon wieder von dem krokell anhören muss..... krokell geh halt endlich und lall uns net voll sind wir mal ehrlich du kannst dein haarausfall net stoppen... vergiss es du must nämlich medikamente nehmen!!!! und da is irgendwann ne grenze wo dein körper nimmer will/ mitmacht so.

Dann nomma was hier wieder welche querdenken..... is schön und gut dass ihr mitdikutiert echt toll aber bitte!!!! ich hab die erkenntnis gemacht dass ma absolut kein getreide essen darf und käse net und bier auch net.... man muss auf alles verzichten wo nur spuren drin sein könnten... happig wird zum beispiel bei soßen... ihr habt keine chance zu sagen, dass in dem soßenbinder kein getreide drin is un pipapo...hab ihr nicht..... so und dann nochwas histamin, glutamin..... denkt weiter das muss und kann auch was anderes sein was die haarpracht verdirbt.... des scheiss getreidekorn ist nicht nur aus hystamin und glutamin, gluten was was ich aufgebaut. da sind andere sachen auch noch drin.... so und davon isses halt was nur weil ärzte des net kennen heisst es net dass es nicht existiert bzw kein krankheitsbild dazu existiert.

kloppt den krokell in die tonne der soll leine ziehn.... by the way krokell grad mein haar gewaschen.... 10 haare warn im sieb heute morgen warens 13!!! na merkste was ich bin um einiges glücklicher als du muss ich sagen.... denn ich weiss genau dass du dich netmal traust deine haare im abguss zu zählen weil du keine chance hast.... sonst wärdst du auch net im forum... ich muss hier auch nicht sein.... aber wie gesagt ich lass ma meine erkenntnis da weils mich auch reizt obs bei anderen auch funktioniert. wenn ihr solche memmen seid und von wegen hier kalorien zählen müsst und keine ahnung.... also echt ey was glaubt ihr eigtl..... derjenige wo des geschrieben hat.... was denkst du dir eigtl..... denkst du dir, dass du sport machst und dann einfach tot umfällst wenn du keine nudeln und sowas mehr isst??!?!.... Dein körper issn Gleichgewicht... traibst du viel sport und brauchst nahrung, dann sagt dir dein körper das.... das nennt man dann hunger..... gibst du ihm halt kein getreide, zieht er sich das von woanders her.... meinetwegen aus den kartoffeln....is vllt weniger von dem drin was er braucht aber dann sagt er dir scho bescheid dass du mehr essen sollst.

aber mal ganz im ernst.... hier heulen alle wegen dem rum auf was sie da verzichten müssen.... klar is das hart.... kein kuchen keine plätzchen kein knoppas kein snickers.... ey ich kenns wem sagt ihr dass? aber eins is klar ich heul nimmer wegen meiner haarpracht... und das is ätzend denn auf die haare achtet jeder, die kann man auch net verstecken. das is nicht so wie wenn einem der kleine zeh fehlt. das is wie mein opa scho immer gesagt hat: das erste worauf man schaut is die frisur und das gesicht

worauf kommst jetzt euch an? dass ihr kein haarausfall mehr habt oder dass ihr weiterhin nudeln esst... also bitte ich würds mir überlegen unterm strich isses mir auch scheiss egal was ihr macht weil ich hab kein probleme mehr. ich habs nur gut gemeint.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [AFROLOCKE](#) on Mon, 24 Dec 2012 00:57:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok ich probiere es aus! Ab dem 25.12 wird gestartet!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Rick](#) on Mon, 24 Dec 2012 01:14:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute steigt doch mal auf diesen Thread um! Gleiches Thema aber bisschen informativer

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/22387/>

Ich probier auch aus das hört sich interessant und wäre schon ein großer Schritt wenn da was dran ist.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Mon, 24 Dec 2012 01:32:49 GMT

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

yes super leute

denkt dran.... ich hab nen haarausfall gehabt der zog sich über die typische Glatzenform. Angefangen mir Geheimratsecken und dann immer tiefer nach hinten und nach oben durchgefressen.... auffällig war, dass beim durchgehen der Haare mit den Händen die Haare ganz leicht ausgefallen sind und dann da so kleine Böppel unten drann waren.. manchmal gleich zwei Haare in einem Böppel. Kopfhaut hat gejuckt.

das is so das was ich da gehabt habe... wichtig is das haare zählen... wenn ihr nach spätestens 2 wochen kein erfolg habt dann denke ich, könnt ihr das wieder sein lassen oder wirklich ans limit gehen.... ihr dürft keine spur von getreide oder sonst was von dem was ich da noch rausgefunden hab zu euch nehmen. Passt auch auf den Trick mit dem Mensafett auf das ist echt tricky. So zurück zum Haare zählen.... bei mir warens mit dem Getreidekonsum zwischen 100 und 120 Haare bei Haarwäsche das ist unheimlich viel ich hab aber auch rasant wachsendes haar... vllt sinds bei euch so 80... könnte ich mir vorstellen.... so und dann muss dass schon innerhalb von 4 bis 5 tagen auf 10-20 haare pro wäsche runtergehen..... das is das indiz..... emnach dürft euer haar zu dem zeitpunkt auch wieder kräftig sein, dass heisst wen ihr mit den händen durch die haare geht bleiben die fest. ok klar so weit. Nehmt nen haarsieb zum zählen oder ne große schüssel. und sobald ihr auf den 10-20 haaren herunter seid dann ist dass gut, weil dann mehr haare nachwachsen als ausfallen und dann wird die haarpracht dichter... wie gesagt ob das dann wieder komplett zuwächst sei mal dahingestellt. bei mir isses am zuwachsen langsam aber sicher..... aber die hauptsache ist, dass es aufhört und ihr euch schon mal keine gedanken machen müsst wie viel schlimmer ihr in 12 monaten aussehen werdet.

so.... bitte meldet euch hier wieder zurück mit fakten.... dass heisst ich will die zahlen haben.... nicht irgendwie es sieht besser aus oder so.... das bringt nix das weiss ich selbst, denn das is vom styling abhängig. nur die blanken zahlen zählen!!!!

peace out.... ich bin für heute mal wieder draussen!!!!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [maybeachance](#) on Mon, 24 Dec 2012 01:50:56 GMT

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

stop ich hab hier schon wieder bullshit gelesen:

MIT GETREIDE MEINE ICH GETREIDE: ROGGEN GEHT NÄMLICH AUCH NICHT!!!!!!

Dachte nämlich anfangs auch hahaha das is der Weizen.... schön zum Bäcker gegangen schönes Sportler-Roggenbrot geholt.... was war... genau arschlecken!!!! nen scheiss.... bitte nochmal hier nix an meinen aussagen rumpfuschen.... ich bin an die sache einfach so ran gegangen, als dass ich dinge sukzessive ausgeschlossen habe.... das ist keine tiefgründige

Wissenschaft ich weiss nicht welcher stoff es ist ich weiss nur was ich essen kann und was nicht und mit Getreide meine ich auch Getreide basta. Wies mit Reis aussieht weiss ich nicht... und muss ich auch ganz ehrlich sagen hab ich kein bock drauf es grad auszuprobieren. Mein leben hat nämlich grade wieder einen sinn!!!!

machts gut wir hören uns!!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [sirsent](#) on Mon, 24 Dec 2012 02:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist du denn so den ganzen tag??!!

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 24 Dec 2012 02:22:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja aber mal ehrlich.. was bleibt da noch zu essen?

der eine sagt Milch nicht, der andre Gluten, dann heißt es wieder Kartoffeln gehen, der andre sagt geht auch nicht
dann muß ich sagen, das nicht alle Nudeln Getreide enthalten (z.B. Asianudeln)

ich bin ernährungstechnisch schon sehr diszipliniert, aber das läuft ja erstmal auf einen kompletten Selbstversuch raus?!

Außerdem steht doch deine Aussage im Raum, das es DIR geholfen hat - das komische aber ist doch, das es Haarausfall seit Jahrtausenden gibt... die Essgewohnheiten haben sich aber über die Jahrtausende verändert... geändert hat sich am Haarausfall doch trotzdem nichts?

Es mag sein, das viele Leute hier unter einer Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz oder ähnlichem leiden, ohne es zu wissen. Aber das dadurch HA ausgelöst wird, oder der HA ganz und gar nur von der Ernährung abhängt, halte ich für ein Gerücht.

Mag sein, das SE damit bekämpft werden kann... weil das Immunsystem dann "ruhiger" ist und nicht ständig alles für uns schädliche im Körper attackieren muss. Starke Haarausfall (erblich bedingt mit über 200 verlorenen Haaren täglich) halte ich mit Ernährungsumstellung nicht für "Behandlungsfähig"

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen
Posted by [Rick](#) on Mon, 24 Dec 2012 02:22:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde mich an das hier einfach mal halten

<http://suite101.de/article/histamin--liste-histaminhaltiger-und-histaminarmer-lebensmittel-a111905#axzz2FvqbG9aO>

Das mit wenig Histamin essen und alles andere was da steht meiden in den paar Wochen so mach ich es jetzt

Oder man probiert sich Glutenreich zu ernähren. Finde jetzt keine gute Liste aber am besten beides testen aber Histamin klingt für mich wahrscheinlicher

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Dec 2012 02:28:45 GMT

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

@TE: Woher willst du wissen ob ich glücklich bin? Wenn ich mir deine aggressive fast schon hysterische Schreibweise angucke bin ich eher der Meinung, dass ich glücklicher bin als du. Woher willst du wissen ob ich meinen Haarausfall nicht gestoppt habe? Also meine Haarlinie hat sich wieder um einiges begradigt und die Dichte hat sich auch verbessert und das von Fin und Minox OHNE Nebenwirkungen ungläublich was?

Auf dein restliches None Sense "gebashe" *hust* gehe ich jetzt mal nicht ein und frage einfach. Ob du nicht mal ein paar Bilder hochladen könntest, einfach nur mal um zu sehen wie dein Kopf so aussieht.

PS: Seit Fin und Minox brauche ich keine Haare mehr in der Dusche zählen.

Wieviele Profile willst du hier noch machen?

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Rick](#) on Mon, 24 Dec 2012 03:36:58 GMT

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

Aber wenn du weißt das deine du eine Unverträglichkeit hast dann lass das doch mal testen um vielleicht genauer zu wissen was da lost und dann kannst du vielleicht auch rausfinden von was es kommt? Ich mach das jetzt ein paar wochen und dann falls sich wirklich was ändert werde ich zum arzt gehen und auch intoleranzen testen.

Subject: Aw: HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen

Posted by [Mona](#) on Mon, 24 Dec 2012 07:03:47 GMT

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

Wir haben den Thread geschlossen, um 2 identische Themen zusammenzuführen. Weiteres bitte an dieser Stelle:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/22387/251012/#msg_251012

Gruß, Mona