
Subject: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 12 Feb 2014 10:16:54 GMT

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

Hier mal ein realistischer Erfahrungsbericht von einem Youtube-User mit fortgeschrittener Halbglatze, der seit etwa einem Jahr komplett vegan lebt:

<http://www.youtube.com/watch?v=XiQCPUpbgTM>

Ihm ist die Glatze übrigens wurscht!

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [egal123](#) on Wed, 12 Feb 2014 10:25:23 GMT

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

Der redet so viel schrott

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Yes No](#) on Wed, 12 Feb 2014 10:49:06 GMT

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

Der Begriff "Vegan" ist praktisch inhaltsleer; d.h. der "Teufel" steckt, wie immer, im Detail.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Sigara](#) on Wed, 12 Feb 2014 12:21:18 GMT

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

schön wärs^^

bin selber vegan und schon bevor ich mich hier im Forum angemeldet habe

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [gunsta](#) on Thu, 17 Apr 2014 10:46:30 GMT

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

Hm, viel scheint es ja nicht zu bringen. Vielleicht ist da auch mehr Einbildung als wirkliches Bringen dahinter.
Jedem ist seine Ernährung überlassen. Wenn es dann hilft, sich besser zu fühlen warum auch nicht.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Paperbird](#) on Thu, 17 Apr 2014 11:13:51 GMT

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

Zitat:

Wed, 12 February 2014 11:25

egal123

Der redet so viel schrott

Die Aussage, 'wenn ich früher mit veganer Ernährung angefangen hätte, habe ich das Gefühl, hätte ich jetzt noch alle meine Haare.

Und das Beste: mein Bart wächst seitdem auch wunderbar. Jaa.. haha, schön viel DHT im Umlauf!

Das Video is fürn Arsch.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [knopper22](#) on Thu, 17 Apr 2014 13:12:37 GMT

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

Alle Crap und Quatsch. Werden mir auch pilos mir auch recht geben...

Es sind die Hormone.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [haarnarr](#) on Thu, 17 Apr 2014 18:41:03 GMT

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

nur ein mainstreampropagandist, bald ist auch fleisch essen nicht mehr politisch korrekt...

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht

inside!

Posted by [PirateMetal](#) on Thu, 17 Apr 2014 22:00:04 GMT

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

Denke mal dass Ernährung und Haarwachstum zumindest tws zusammenhängen, aber war's nicht so dass Veganer eh viel mehr Schwierigkeiten haben, auf die erforderlichen Proteine zu kommen als der Rest? Ist ja kein schlechter Lebensweg, aber wohl nicht hilfreich^^

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Meister Eder](#) on Thu, 17 Apr 2014 22:26:48 GMT

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

Ich glaub eher, dass low-carb und viel trinken was bringt gegen Haarausfall. Vegane Ernährung halte ich für ungesund, weil der Mensch nicht auf eine solche Ernährung ausgerichtet ist - da versetzt wahrscheinlich der Glaube daran auch Berge. Genauso wenig ist vegetarische Ernährung gesund. Ich denke viel eher, dass der Zucker aus Kohlenhydraten schadet... Man sagt zwar immer, dass das Gehirn unbedingt Zucker als Energie-Quelle braucht. Das stimmt aber nicht - es nimmt auch Ketonkörper, die wir aus Fetten und Aminosäuren gewinnen. Biologisch gesehen brauchen wir Kohlenhydrate eigentlich nicht notwendiger Weise als Energiequelle (bzw. nur in geringen Mengen) sondern sind auf die Verstoffwechslung von Proteinen und Fetten ausgerichtet. Unsere Vorfahren haben sich nur von Fleisch ernährt bis der Mensch irgendwann sesshaft wurde und Kartoffeln gepflanzt hat. Wir können uns zwar auch von Kohlendhydraten ernähren und der Körper kann sie definitiv ja auch verstoffwechseln. Allerdings wird ein zu hoher Blutzuckerspiegel schnell toxisch und muss schnell entfernt werden durch Insulinausschüttung. Interessanter Nebeneffekt bei Low-Carb Diäten: Pickel verschwinden am ganzen Körper und die Cholesterinwerte verbessern sich. Nachteile: Man vermisst Brot, Nudeln und vor allem Schokolade

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [cyclonus](#) on Fri, 18 Apr 2014 10:16:17 GMT

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

Es gibt ja afaik nichtmal auch nur eine einzige einigermaßen ernstzunehmende Studie (ob jetzt Beobachtung oder Intervention), die die Ernährung mit AGA in Verbindung bringen konnte. Spricht imho stark dafür, dass es nicht voneinander abhängt.

Auch nur die Haarqualität durch die Ernährung zu verbessern - ich glaube selbst dafür gibt es keine Beweise. So ungesund sich viele ernähren, man muss einfach mal sagen: Von den für das Haarwachstum wichtigen Baustoffen bekommt man auch mit bescheidener Ernährung meist noch mehr als genug. Kaum jemand leidet an sowas wie allgemeinem Protein- oder Biotinmangel.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 18 Apr 2014 10:51:17 GMT

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

Meister Eder schrieb am Fri, 18 April 2014 00:26 Biologisch gesehen brauchen wir Kohlenhydrate eigentlich nicht notwendiger Weise als Energiequelle (bzw. nur in geringen Mengen) sondern sind auf die Verstoffwechslung von Proteinen und Fetten ausgerichtet.

Wenn man sich unsere Vorfahren anschaut könnte man eigentlich schon fast von "Ketogener" Ernährung sprechen.

Problem ist: Was soll man dann überhaupt noch essen?? Fleisch kann man sich und den Viechern guten Gewissens kaum antun....Milch und Milchprodukte sind im Grunde artfremde Muttermilch, was einfach nicht dafür gedacht ist vom Menschen verzehrt zu werden. Nur Zufuhr von schnellem Zucker über Obst lässt Zellen altern und blablabla, könnte man ewig so fortführen. Wahrscheinlich macht wie bei den meisten Dingen am Ende "nur" die Menge das Gift.

Der Kontext mit AGA ist natürlich Mist...ist ja auch keine Mangelerscheinung.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [samy1.0](#) on Fri, 18 Apr 2014 11:02:50 GMT

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

Meister Eder schrieb am Fri, 18 April 2014 00:26 Ich glaub eher, dass low-carb und viel trinken was bringt gegen Haarausfall Vegane Ernährung halte ich für ungesund, weil der Mensch nicht auf eine solche Ernährung ausgerichtet ist - da versetzt wahrscheinlich der Glaube daran auch Berge. Genauso wenig ist vegetarische Ernährung gesund. Ich denke viel eher, dass der Zucker aus Kohlenhydraten schadet... Man sagt zwar immer, dass das Gehirn unbedingt Zucker als Energie-Quelle braucht. Das stimmt aber nicht - es nimmt auch Ketonkörper, die wir aus Fetten und Aminosäuren gewinnen. Biologisch gesehen brauchen wir Kohlenhydrate eigentlich nicht notwendiger Weise als Energiequelle (bzw. nur in geringen Mengen) sondern sind auf die Verstoffwechslung von Proteinen und Fetten ausgerichtet. Unsere Vorfahren haben sich nur von Fleisch ernährt bis der Mensch irgendwann sesshaft wurde und Kartoffeln gepflanzt hat. Wir können uns zwar auch von Kohlendhydraten ernähren und der Körper kann sie definitiv ja auch verstoffwechseln. Allerdings wird ein zu hoher Blutzuckerspiegel schnell toxisch und muss schnell entfernt werden durch Insulinausschüttung. Interessanter Nebeneffekt bei Low-Carb Diäten: Pickel verschwinden am ganzen Körper und die Cholesterinwerte verbessern sich. Nachteile: Man vermisst Brot, Nudeln und vor allem Schokolade

100% deiner Meinung

Kann auch nur empfehlen sich low-carb zu ernähren! Ist am Anfang echt schwer, aber wenn man erstmal drinne ist, hat man gar kein Verlangen mehr nach Süßigkeiten und Backwaren. Ich fühle mich seitdem extrem fit und mein Körperfettanteil fällt von Woche zu Woche

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 18 Apr 2014 12:02:27 GMT

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

solange ich leute mit voller matte um mich herumlaufen sehe, die kaffee in ihren zucker tun und sich kuchen und süßigkeiten reinstopfen, solange verzichte ich auch nicht auf all das gute zeugs was mir schmeckt, denn verrückt machen kann man sich mit solchen threads die wirklich vegan jeglicher realität sind, schon

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Yes No](#) on Fri, 18 Apr 2014 12:45:27 GMT

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

PirateMetal schrieb am Fri, 18 April 2014 00:00aber war's nicht so dass Veganer eh viel mehr Schwierigkeiten haben, auf die erforderlichen Proteine zu kommen als der Rest?

Nein, das ist ein Mythos der Fleisch-Propagandisten.

Menschen brauchen nur sehr wenig Protein, energieanteilig wird das Optimum etwa bei 10-15% liegen.

Kommt natürlich auf den Rest des Energiemix an: je höher der KH-Anteil desto geringer kann der Proteinanteil sein.

Um hier auch den Rest der Mythen mit abzuhandeln:

Wie ich bereits weiter oben angemerkt habe ist der Begriff "Vegan" zunächst ohne großen Inhalt, es kommt mehr auf die Details an.

Auf bestimmte Formen veganer Ernährung würde auch ich nicht viel geben.

Allgemein ist festzuhalten dass Ernährung mit Fleisch, Milch, Getreiden, und alles was der thermischen Behandlung bedarf - Kunstnahrung ist (Getreide z.B. ist bekanntermaßen Nahrung für die armen Massen; und auch ein Liebling der Nahrungsmittelindustrie weil billig und "unendlich" lagerbar).

Es ist kristallklar was eine natürliche Ernährung ist: Alles was roh (ist) und was in Farbe, Geruch und Geschmack ansprechend ist. Und da gibt es halt nun mal nur ein paar Kategorien, und keine der weiter oben genannten erfüllt diese Anforderungen.

Eine solche Ernährung bringt alles mit (sofern energetisch suffizient). Und z.B. einer der Effekte (einer solchen Ernährung) ist, dass das SHBG erhöht wird - bei Glatzenmännern ist i.d.R. das SHBG vermindert gegenüber Kontrollgruppe. D.h. eine bessere Ernährung könnte durchaus positiv einwirken diesbezüglich.

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht

inside!

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 18 Apr 2014 12:54:44 GMT

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

Zitat:solange ich leute mit voller matte um mich herumlaufen sehe, die kaffee in ihren zucker tun und sich kuchen und süßigkeiten reinstopfen, solange verzichte ich auch nicht auf all das gute zeugs was mir schmeckt, denn verrückt machen kann man sich mit solchen threads die wirklich vegan jeglicher realität sind, schon

Subject: Aw: Haarausfall stoppen durch vegane Ernährung? Erfahrungsbericht inside!

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 18 Apr 2014 13:10:47 GMT

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

whathair? schrieb am Fri, 18 April 2014 14:45

Eine solche Ernährung bringt alles mit (sofern energetisch suffizient). Und z.B. einer der Effekte (einer solchen Ernährung) ist, dass das SHBG erhöht wird - bei Glatzenmännern ist i.d.R. das SHBG vermindert gegenüber Kontrollgruppe. D.h. eine bessere Ernährung könnte durchaus positiv einwirken diesbezüglich.

So ist es....je "verzuckerter" bzw. im nachhinein dann verfetteter die Leber ist (als Folge von Konsum von bspw. Süßwaren, Alk und dem ganzen Kram) umso weniger SHBG wird produziert was gleichzeitig zu einem mehr an ungebundenen Sexualhormonen führt + die daraus resultierenden Prozesse. Wer also schon gute Anlagen für Glatzenbildung mitbringt sollte versuchen den kfa möglichst vernünftig zu halten. Ist nicht auszuschließen dass das positive Effekte hat...