Subject: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Intoleranz1 on Mon, 11 Aug 2014 12:10:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe 15 Jahre lang geraucht und jetzt seit 4 Tagen aufgehört. Rauchen entzieht ja unter anderem Vitamin E, werde das morgen mal checken lassen ob ein Mangel vorliegt. Habt ihr Tips welche Nahrungsergänzungsmittel am empfehlenswertesten sind und wie hoch man dosieren sollte?
Habe jetzt in Ami-Foren auch schon öfter gelesen das Leuten die Haare nachgewachsen sind nachdem sie aufhörten zu rauchen. Erzählen einige davon. Ich bin mal gespannt. Ich denke ich hatte letztes Wochenende meine erste Partynacht ohne Zigaretten (aber viel Alkohol) und am nächsten Tag war ich so fit. Ich kannte das garnicht. Normal war ich für zwei Tage ausgeknockt nach so einer Nacht, dachte aber es liegt am Alkohol. Tat es aber nicht.

Ich bin gespannt wie es sich auf Haut und Haare auswirkt bei mir. Kann mir einen Zusammenhang wirklich vorstellen.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Kurti70 on Mon, 11 Aug 2014 13:50:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kippen sind in punkto Haare nicht der Bringer. Glückwunsch zu Deiner Entscheidung! Schätze aber dass Du nach 4 Tagen noch nicht viel merken wirst. Das was sich in 15 Jahren angelagert hat, wird sicher erst nach Monaten aus dem Stoffwechsel verschwunden sein.Zur Beschleunigung probier mal Moringa-Pulver:
http://moringa.reswal.com/

http://www.tipps-haarausfall.de/tipp-20-moringa/
Grüße
Kurti

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Yes No on Mon, 11 Aug 2014 15:05:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kurti70 schrieb am Mon, 11 August 2014 15:50probier mal Moringa-Pulver:

Was soll er denn mit diesem überteuerten Pulver? Das was dort in 100g ist (5-10 Eur), ist in einer Vitamin-Mineralstoff Tablette für 5 Cent drin.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Trinitas on Mon, 11 Aug 2014 15:33:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Intoleranz1
Zitat:Habe jetzt in Ami-Foren auch schon öfter gelesen das Leuten die Haare nachgewachsen sind nachdem sie aufhörten zu rauchen.
ich hatte ungefähr 11/ 12 Jahre geraucht- gerne geraucht bis ca. 1995- Anfang 95 reduzierte ich langsam die Stärke also Nikotingehalt und Teer bis 0,1/1 (glaube Auslese de luxe) und parallel dazu die Anzahl pro Tag- um es dann ganz zu lassen.
Gleichzeitig fing ich damals wieder an, meinen Laufsport zu aktivieren.
Im Herbst 95 bemerkte ich das erste mal verstärkten Haarausfall.
Ich habe das schon öfters gelesen, dass das Aufhören mit Rauchen irgendwie als Trigger funktioniert (funktionieren kann), den Beginn von HA betreffend.
Eigentlich war ich immer genau der entgegengesetzten Meinung, also dass Rauchen nicht gut für die Haare ist. Keine Ahnung, warum es in Verbindung mit Sport nach hinten losging.
Eventuell hat es was mit dem Einfluss auf Nerven und Stoffwechsel zu tun, denn ohne Kippe war ich mit einem mal eine sehr lange Zeit äußerst nervös und immer angespannt, regelrecht fiebrig....? Soviel Schokolade gibt es gar nicht.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Intoleranz1 on Mon, 11 Aug 2014 17:46:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also die ersten Tage sollen ja die schlimmsten sein, aber ich habe keine Entzugserscheinungen. Mir fehlt es ein bisschen wenn ich unter Leuten bin, vorallem wenn sie auch rauchen, aber das wars. Vorallem betrunken ist es schon echt hart.

Habe gerade nochmal weiter gegoogelt und es trifft schon wirklich bei vielen zu das die Haare wieder wachsen. Das macht mir etwas Hoffnung. Mein Haarstatus ist auch nicht soo schlimm, also wenn sich die Front etwas verbessert bin ich überglücklich. Mal abwarten.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Intoleranz1 on Wed, 20 Aug 2014 18:19:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ok, was ich sagen kann. meine kopfhaut fühlt sich an als wäre nichts. absolut nichts. seit 2-3 tagen jetzt. ich bin gespannt wie es weitergeht.

an was es liegt kann ich auch nicht sagen. habe wieder einiges geändert die letzten wochen. das nicht-rauchen? das neue zink? dieses leber-unterstützungs zeug? opc? das ell cranell das ich noch hier hatte und einfach nur aufbrauchen will damit es aufgebraucht ist? das ich seit eineinhalb monaten keine milch trinke?
ich hab keine ahnung.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Trinitas on Wed, 20 Aug 2014 20:29:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Intoleranz1

das hört sich doch gut an- klopf auf Holz-

Mit dem Rauchen aufhören ist an sich schon ein großer Schritt in die richtige Richtung.
Eines fällt mir spontan noch ein- ich hoffe, es wird nun nicht belächelt- aber zeitiges Schlafengehen und vor allem ausreichend Schlaf ist auch bezüglich der Haare nicht zu unterschätzen.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by fard on Thu, 21 Aug 2014 01:48:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

denk immer dran die meisten raucher hassen es zu rauchen, sie wurden viel lieber nicht raucher sein. der einzige grund wieso sie rauchen ist das nikotin. es bringt nur nachteile, gelbe zähne, stinke geruch der an einen klebt, die haut altert schneller, die Vitalität last schön nach erste kippe nach, ständig sich schlapp und müde fühlen.....
es gibt 4800 Stoffe in eine Zigarette und all diese Stoffe ergibt am ende krebs.
Dein körper hat durch den weckfall diese stoffe mehr zeit sich zu regenerieren und man fühlt sich schön nach dem ersten tag rauchfrei besser.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Pegasus on Thu, 21 Aug 2014 07:18:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn man Milch verträgt sollte man diese auch weiterhin trinken. Warum hast Du aufgehört ?
Es gibt hinsichtlich der Haare keine Veranlassung auf soo viel Eiweiß, Vitamin und Mineralien zu verzichten.
Ausreichend schlafen und Sport treiben sind sicher gute Tipps. Mach außerdem mal einen PH Test, vielleicht übersäuert?!

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Intoleranz1 on Thu, 21 Aug 2014 14:36:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Geht auch ohne Milch. Ist überbewertet und meine Oma wär als Baby fast gestorben wegen Milchunverträglichkeit. Ich teste mal ein paar Monate ob sich allgemein was an meinem Befinden ändert dadurch.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Intoleranz1 on Fri, 05 Sep 2014 05:25:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

dieser dicke "scheitel" in der front ist schon weniger auffällig als vor ein paar wochen. ich bin gespannt wie es weitergeht. morgen bin ich einen monat rauch-frei. und jetzt höre ich auch noch mit alkohol auf. ich denke das war auch ein riesen-problem bei mir.

mit der ernährung mache ich weiter wie bisher. nährstoffe hinzufügen auch. ich denke mein problem löst sich so ziemlich bald.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Leidensgenosse84 on Sat, 14 Nov 2015 20:58:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Naja, habe auch mal deutlich mehr geraucht als heute. Ob das Reduzieren in Sachen Haarausfall den großen Unterschied gebracht hat, weiß ich nicht. Manche Leute rauchen sehr stark, man denke an bestimmte Musiker und Künstler. Das volle Programm: Nikotin, Alkohol, Drogen. Und sie haben dennoch eine 1-A-Haarpracht. Im Endeffekt werden es wohl ganz einfach die Gene sein. Wer keine Anlagen für Haarausfall hat, kann rauchen und trinken so viel er will und es fallen im Normalfall dennoch keine Haare aus.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Blackster on Sat, 14 Nov 2015 23:03:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So ist es.
Helmut Schmidt hat 80 Jahre a 3 Schachteln täglich geraucht.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Norwood-packt-das-an on Tue, 24 Nov 2015 18:18:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Es gibt eine Studie dazu.
Rauchen verengt die Blutgefäße, genau wie Kaffee.
Deswegen ist Rauchen und Koffein schlecht für die Haare. Und das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum das Koffein-Shampoo nicht wirkt.

Es sollte geprüft werden,inwiefern sich Nikotinkonsum auf die Entwicklung einer androgenetischen Alopezie auswirken kann.

Man sollte anmerken das es sich hier um eine taiwanesische Population handelte.Asiaten neigen in der Regel,aufgrund genetischer,epigenetischer und ernährungsbedingter Vorteile erheblich

seltener zu genetischen Alopezien.Wenn Nikotinkonsum sogar bei diesen Menschen Haarschäden verursachen kann,dann warscheinlich noch eher bei Europäern,die bekannterweise erheblich stärker zur androgenetischen Alopezie neigen.

Es wurden 740 Männer im Alter von 40-91 Jahren,im Rahmen der Studie untersucht.Das Ausmass des Haarausfalls,bzw der AGA,wurde nach Schweregrad Norwood/Ludwig ermessen.Neben anderen untersuchten Faktoren,wie Gewicht,Grösse,Erkrankungen,sozialer Status,wurde auch der Einfluss des Nikotinkonsums untersucht.Sowohl Schweregrad wie auch Zeitpunkt des Ausbruchs der Alopezie,korrelierten statistisch signifikant mit der Intensität des Nikotinkonsums.Im Klartext:Je mehr Zigaretten täglich geraucht wurden,umso eher brach die Alopezie aus.Ebenso zeigten sich Zusammenhänge zwischen schwereren Ausprägungen,und täglichem Nikotinkonsum.Ursächlich für den nikotinverursachten Haarausfall,bzw das Triggern der Veranlagung zur AGA,werden die oben genannten Faktoren,inc systemisch hormoneller Verschiebungen gemacht.

Zusammengefasst zeigte sich das Rauchen allgemein,sowie auch die intensität des Nikotinkonsums,ungünstigen Einfluss auf Entstehung wie Schweregrad einer genetischen Alopezie nimmt.

Quelle:Association of Androgenetic Alopecia With Smoking and Its Prevalence Among Asian Men

Arch Dermatol. 2007;143(11):1401-1406.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by solinco on Tue, 24 Nov 2015 18:44:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 24 November 2015 19:18Es gibt eine Studie dazu.
Rauchen verengt die Blutgefäße, genau wie Kaffee.
Deswegen ist Rauchen und Koffein schlecht für die Haare. Und das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum das Koffein-Shampoo nicht wirkt.

Es sollte geprüft werden,inwiefern sich Nikotinkonsum auf die Entwicklung einer androgenetischen Alopezie auswirken kann.

Man sollte anmerken das es sich hier um eine taiwanesische Population handelte.Asiaten neigen in der Regel,aufgrund genetischer,epigenetischer und ernährungsbedingter Vorteile erheblich seltener zu genetischen Alopezien.Wenn Nikotinkonsum sogar bei diesen Menschen Haarschäden verursachen kann,dann warscheinlich noch eher bei Europäern,die bekannterweise erheblich stärker zur androgenetischen Alopezie neigen.

Es wurden 740 Männer im Alter von 40-91 Jahren,im Rahmen der Studie untersucht.Das Ausmass des Haarausfalls,bzw der AGA,wurde nach Schweregrad Norwood/Ludwig

ermessen.Neben anderen untersuchten Faktoren,wie Gewicht,Grösse,Erkrankungen,sozialer Status,wurde auch der Einfluss des Nikotinkonsums untersucht.Sowohl Schweregrad wie auch Zeitpunkt des Ausbruchs der Alopezie,korrelierten statistisch signifikant mit der Intensität des Nikotinkonsums.Im Klartext:Je mehr Zigaretten täglich geraucht wurden,umso eher brach die Alopezie aus.Ebenso zeigten sich Zusammenhänge zwischen schwereren Ausprägungen,und täglichem Nikotinkonsum.Ursächlich für den nikotinverursachten Haarausfall,bzw das Triggern der Veranlagung zur AGA,werden die oben genannten Faktoren,inc systemisch hormoneller Verschiebungen gemacht.

Zusammengefasst zeigte sich das Rauchen allgemein,sowie auch die intensität des Nikotinkonsums,ungünstigen Einfluss auf Entstehung wie Schweregrad einer genetischen Alopezie nimmt.

Quelle:Association of Androgenetic Alopecia With Smoking and Its Prevalence Among Asian Men

Arch Dermatol. 2007;143(11):1401-1406.
hmm sehr wage.
wann fangen die meisten mit rauchen an: zwischen 18 und mitte 20, hier bricht bei 90 % der aga´lern die aga unabhängig vom rauchen aus.
zu der studie: wann kommt die nächstgröße hormonelle umstellung? - zwischen 40 und mitte 50 und auch hier verlieren viele noch den rest oder viele ihres haupthaares.

für mich is die studie eher humbug
zumal fast alle die ich im hohen alter kenne und volle haare haben auch rauchen.

Subject: Aw: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall
Posted by Norwood-packt-das-an on Wed, 25 Nov 2015 10:13:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du machst es Dir zu einfach!
Rauchen verengt die Gefäße, das ist nun mal so. Auch wenn von der Kaffee-Lobby das Gegenteil behauptet wird. Ich habe mir die Studien durchgelesen. Kaffee verengt die Gefäße um satte 25%! Wie es mit dem Rauchen aussiseht weiß ich nicht. Vermutlich aber ähnlich.

Dennoch darf man nicht zu dem Schluss kommen, dass JEDER Raucher eine AGA entwickeln würde.
Es bekommt ja auch nicht jeder Raucher Lungenkrebs. Warum dann also eine AGA?
Dennoch hat Rauchen einen ungesunden Einfluss auf die AGA. Das kann man nicht abstreiten. Die Durchblutungsstörung kann so viele Ursachen haben. Auch Angst und Stress verengen die Gefäße. Oder Homocystein. Oder Lipidperoxidation. Oder Lipoprotein A.
Und wenn DANN als I-tüpfelchen auch noch geraucht wird, kann sich das schnell summieren und man ist innerhalb weniger Jahre komplett kahl.