

---

Subject: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 24 Oct 2011 17:41:10 GMT

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

---

Was haltet ihr davon?

Die Zellen in den Haarfollikeln sind sehr empfindlich, wenn ihre Zusammensetzung gestört ist. Unter anderem enthalten sie einen bestimmten Anteil von Cholesterol. Cholesterol ist sozusagen die Muttersubstanz aller Hormone.

Wenn der Anteil von Cholesterol in den Zellen, speziell in der Zellmembrane zu hoch ist, gegenüber dem natürlicherweise vorhandenem Cholesterol, dann verliert die Zelle die Fähigkeit sich zu teilen. Und wenn keine neuen Zellen durch Zellteilung im Follikel gebildet werden, dann wachsen aus dem Follikel auch keine Haare mehr. Logisch.

Wenn eine auch nur leichte Überproduktion von Testosteron (männliches Hormon) vorliegt, konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass der Cholesterol-Spiegel in der Zellmembrane ansteigt und sich dann die Zellen nicht mehr teilen. Die Produktion von Haaren hört auf, das Haar fällt aus und es bildet sich kein neues Haar mehr.

Ein Beispiel: Bei manchen Frauen in oder nach den Wechseljahren kommt der Hormonspiegel etwas aus dem Gleichgewicht und die Androgene (Testesterone) überwiegen. Dann kann man beobachten, dass diese Frauen eine tiefere Stimme bekommen, plötzlich Bartwuchs entwickeln und unter massiven Haarausfall leiden. Untersuchungen der Zellen der Follikel haben dann einen zu grossen Anteil von Cholesterol in den Zellmembranen gezeigt.

Wie heftig Cholesterol wirkt, kann man auch daran erkennen, dass in vielen Antischuppen-Shampoos Cholesterol als Wirkstoff eingesetzt wird. Wenn die Zellteilung herabgesetzt oder gar unterbunden wird, werden natürlich auch keine alten Zellen abgestossen, also keine Schuppen. Wie sich das allerdings auf den Haarwuchs auswirkt, na, raten Sie mal selber.

Das Haarwuchsmittel löst die Keratinbrücken, die die Zellen miteinander verbinden, und entzieht den Zellmembranen das "zu viel" an Cholesterol. Und dadurch kann dann auch eine Zellteilung einsetzen. Das heisst, es werden wieder neue Haare gebildet. Nur das geht eben leider nicht so schnell, wie man es wünscht.

Typischerweise ist das auch zu erkennen, wenn man eine totale Glatze behandelt. Dann kommt es nämlich in vielen Fällen nach 2-3 Wochen plötzlich zur Schuppenbildung auf dem blanken Haupt. Das kann man dann als gutes Zeichen werten, da tut sich nämlich etwas.

Leider geht das vielen Leuten zu langsam, denn das "wiedererweckte" Haarfollikel durchläuft die gleichen Stadien wie bei einem Neugeborenen. Manchmal bilden sich zuerst sogenannte Lanugo-Haare oder Wellus-Haare, die nach einer gewissen Zeit abgestossen werden, durch ein nachwachsendes Haar. Und das kann dauern. Bis ein Neugeborenes einen vollen, terminalen Haarschopf entwickelt vergehen schon mal bis zu drei Jahre. Daher kommt auch der Spruch: In 1000 Tagen neue Haare, wie ihn die Hör Zu als Schlagzeile verwendete. Prof. Setälä sagte immer, man kann die Natur nicht überlisten, man kann nur etwas nachhelfen.

Intressanter Artikel:

<http://www.springerlink.com/content/h9n4103401871j75/>

Vor einiger Zeit lass ich hier im Forum das Himber Kreaton sehr gute Ergebnisse lieferte für neue Haare.

Google hilft:

Himbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, das Antioxidans Vitamin, und eine gute Quelle der löslichen Ballaststoffen Pektin, das der Körper Cholesterin und Umweltgifte beseitigen hilft.

Was haltet ihr von dieser Zusammensetzung:

1. 800 mg. Niacin oder Nicotinsäure (Vitamin B3)
2. 200 mg. Zinklactat-2-hydrat
3. 2,5 gr. Aminosäurenkomplex (Yeastextrakt)
4. 500 mg. 2-Hydroxypropionic acid (Milchsäure)
5. 10 gr. Glucose
6. 2 ml Parfümoel Pfefferminz
7. 230 ml destilliertes Wasser
8. 34 gr. Urea
9. 340gr. Polyoxyäthylensorbitanmonostearat unter dem Handelsnamen Tween 60 oder Polysorbat 60
10. 380 gr. DMSO (Dimethylsulfoxid)

Taugt das was für Cholesterin abbau?

Was könnte sonst noch topisch helfen?

Oral nehme ich ein schluck oliven oel sowie ne hand voll nüsse.

Mir hilft das schon sehr. Jedoch bin ich noch auf der suche nach enier optimalen Topischen Lösung.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [hanswerner123](#) on Tue, 25 Oct 2011 16:05:42 GMT

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

---

Also bei der ärztlichen Untersuchung meinte mein Hautarzt zu mir, dass ich den niedrigsten Cholesterinwert hätte, denn er je gemessen hat.

Und ich war dort natürlich wegen meinem Haarausfall;)

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 25 Oct 2011 16:27:10 GMT

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

---

Hmm es gibt ja 2 verschiedene Cholesterin Werte einen schlechten und einen guten. Vllleicht kann es sein das man bei der Kopfhaut einen erhöhten haben kann so wie eine art Depo. Oder könntest vielleicht einfach auch zu wenig Cholesterin haben. Kann ja auch sein

In Tierversuchen half Cholesterin für Bildung von neuem Fell wie im PDF Artikel meines letzten Beitrags beschrieben.

Ich finde intressant das Cholesterin das quasi Hauptelement ist aus dem sich dann das Testastoron bildet und eben DHT.

Die Talgdrüse hat bei dem ganzen eine grosse Rolle und irgendwelche Enzyme.

Bin keni Doktor aber ist alles ziemlich Intressant

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [pilos](#) on Tue, 25 Oct 2011 16:49:55 GMT

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

---

vergiss den cholesterinm.krempel...

19.03.1926.....

Himbeerketon hat nix mit der von google besagten wirkung zu tun..schon weil in 1000g himbeere grade mal 1-4 mg keton drin stecken

und nein..dein Haarelixir...hat auch null wirkung..und baut auch nix ab

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 25 Oct 2011 16:57:33 GMT

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

---

Ich habe von einem Duftstoff Hersteller HimberrKreton besorgt da braucht man also nicht 1000g Himberren dazu ausser man hat die gern

Beitrag hier im Forum von einem anderen User:

Von dem himbeerketon habe ich noch nie gehört

Ich beziehe mich auf diese Studie die recht neu ist; und es gibt ja tatsächlich dieses Produkt, das auch schon einige Leute ausprobiert haben (in amer. Foren) und es gibt auch Zufriedene. Es soll ja in ca 50% der Fälle wirken. Wer sich das selbst 'basteln' möchte kann es noch mit Isoflavon(en) (zB Genistein aus Soja oder Rotklee) aufmotzen; dann soll die Wirkung noch besser sein. himbeerketon ist chemisch mit dem Capsaicin verwandt und soll via IGF-1 (insulinartiger Wachstumsfaktor) wirken. Diese Kombi würde ich mir gerne zusammenbasteln aber an das himbeerketon kommt man so schwer ran. Notfalls probiere ich dieses Fertigprodukt, obwohl das nicht so ganz nach meinem Geschmack zusammengestellt ist..

Habe auch mal eine Studie gelsen irgendwo wo eben wiegsagt Himberr Kreton sehr positive ergebnisse Lieferte aber nur in bestimmten dosierungen glaub 1 oder 2 %ig

Wenn Cholesterin der Ursprungstof ist von DHT hat es sehr wohl was damit zu tun. Cholesterin ist ja in den Zellmembranen und für die Zellteilung zuständig

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 27 Oct 2011 12:39:52 GMT

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

---

Hmm das ist auch noch intressant. Villeicht haben wir ja wirklich zu wenig Cholesterin? Demnach haben Frauen einen höheren Cholesterin Spiegel als Männer. Passt irgendwie mit dem Haarverlust im Alter oder?

Aber was heist das nun. Wie kann man den Cholesterin nun puschen? Oder sollte man nur was lokal mit ner Topischen Lösung was wagen?

LDL-Cholesterinspiegel [Bearbeiten]

-> Hauptartikel: Low Density Lipoprotein

Der LDL-Cholesterinspiegel unterliegt einer ähnlichen alters- und geschlechtsabhängigen Verteilung. Auch hier ist der altersabhängige Anstieg bei den Frauen deutlich stärker ausgeprägt als bei den Männern. Der Mittelwert der Altersgruppe zwischen 35 und 65 Jahren liegt dabei bei den deutschen Frauen bei 164 mg/dl (Standardabweichung  $\pm 44$  mg/dl), bei den Männern bei 168 mg/dl ( $\pm 43$  mg/dl).

HDL-Cholesterinspiegel [Bearbeiten]

-> Hauptartikel: High Density Lipoprotein

Der durchschnittliche HDL-Spiegel unterscheidet sich stärker zwischen den beiden

Geschlechtern, wobei Frauen im mittleren Alter einen höheren HDL-Spiegel aufweisen als Männer. Die Altersabhängigkeit zeigt sich hier bei beiden Geschlechtern in einem Absinken ab einem Alter von etwa 55 Jahren. Der durchschnittliche HDL-Spiegel bei den deutschen Frauen in der Altersgruppe zwischen 35 und 65 Jahren liegt bei 45 mg/dl ( $\pm 12$  mg/dl), bei den Männern bei 37 mg/dl ( $\pm 11$  mg/dl).

Quelle: Wikipedia

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 27 Oct 2011 13:05:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohh kann meine Frage nun auch gleich selbst beantworten

Könnt mal dieses abstrakt lesene von Prof. Rudolf Jafe  
<http://www.springerlink.com/content/h9n4103401871j75/fulltext.pdf>

Dort heisst es das bei Frauen in Schwangerschaft der Cholesterin Spiegel sinkt der Haarwachstum zunimmt das die Talgdrüsen mehr Cholesterin ausstossen.

Das heist also das irgend etwas das cholesterin nimmt und zu den Talgdrüsen transportiert.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 30 Oct 2011 15:30:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AGA und Cholesterin?  
Da könnte es vielleicht wirklich eine Verbindung geben.

Hier die Studie dazu:

<http://haarausfallhilfe.forumieren.de/n52-lipidprofil-bei-mannern-mit-vertexalopezie-erhohtes-risiko-fur-koronare-herzkrankheit-erneut-ermittelt>

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 30 Oct 2011 18:03:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wir haben alle zu viel und nicht zu wenig cholesterin...

vor allem zu viel LDL und zu wenig HDL

vergiss den cholesterinschrott....

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 30 Oct 2011 20:30:56 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 30 October 2011 19:03

wir haben alle zu viel und nicht zu wenig cholesterin...

vor allem zu viel LDL und zu wenig HDL

vergiss den cholesterinschrott....

Hast Du die Studie gelesen?

Also da muss doch was dran sein!

Männer mit Vertex-Alopezie haben z..B. ein höheres Risiko für Herzerkrankungen!

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [mike.](#) on Sun, 30 Oct 2011 21:59:31 GMT

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

---

Cholesterin ist die Mutter aller Hormone...

ich sehe auch eine Verbindung von zu hohem chol. und HA-Trigger...

Auch die Verbindung Bluthochdruck und HA... gibt mir zu denken.

Ebenso Herzkrankheiten und AGA.... das hängt alles zusammen!!!

Als mir mein effluvium letztes Jahr diagnostiziert wurde, war bei meinen ganzen Blutwerten als einziges auffällig -> meine zu hohe Cholesterinwerte!!! und ich hatte Bluthochdruck ....

Dieses bringt den ganzen Körper aus dem Gleichgewicht

Super Studie @2008... nach sowas habe ich schon gesucht...

jetzt müssen wir die Zusammenhänge noch konkret verstehen lernen

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 31 Oct 2011 00:25:15 GMT

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

---

Ich verstehe die Studie nicht so ganz.

Wer kann helfen?

Und zwar:

Zitat:In dieser Arbeit zeigten sich bedeutende Erhöhungen der total-Cholesterin/HDL-Cholesterin-Ratio,bei Männern mit androgenetischer Alopezie,was eine höhere Anfälligkeit für die Entstehung einer koronaren Herzerkrankung suggeriert.Im Rahmen der Untersuchung zeigte sich das Männer mit Hinterkopftonsur(Vertexalopezie),erniedrigte HDL-Cholesterin-Werte,und höhere Triglycerid-Werte im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten-eine weitere Evidenz die eine höheres Risiko für Entstehung einer koronaren Herzerkrankung aufzeigt.

Also einmal wird erwähnt, dass die AGA-Betroffenen bedeutende Erhöhungen des Total-Cholesterins/HDL-Cholesterin haben und auf der anderen Seite sagen sie, dass bei Vertex-Alopezien genau das Gegenteil der Fall ist. Also dass zu wenig HDL-Cholesterin vorhanden ist.

Na was denn nun??

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 31 Oct 2011 10:23:31 GMT

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

---

"....erniedrigte HDL-Cholesterin-Werte..."

HDL niedrig + Triglycerid hoch = schlecht.

Soweit ich weiss, müssen sich beide im Serum chemisch binden können...

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [mike.](#) on Mon, 31 Oct 2011 10:35:19 GMT

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

---

... hohes Chol. beobachte ich schon öfter...es besteht irgend ein Zusammenhang, aber welcher?

Hängt es mit E2 zusammen/gepartt mit unsportlichkeit (Resultat zu vieler Hormone, zu hoher enzymaktivität viell.), zu viel vom enzym aromatase...

Er hat AGA nach Ludwig und zu hohes Chol.....aber keine aggressive AGA, dafür komische Haarstruktur - Die Bilder könnten von mir sein

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 31 Oct 2011 12:26:30 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 31 October 2011 11:23"....erniedrigte HDL-Cholesterin-Werte..."

HDL niedrig + Triglycerid hoch = schlecht.

Soweit ich weiss, müssen sich beide im Serum chemisch binden können...

HDL ist aber doch das gute Cholesterin!  
Wie kann da ein hoher Spiegel schlecht sein?

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Jun 2014 20:31:11 GMT

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

---

Ich denke auch, dass das Cholesterin die Hauptursache für AGA ist.

Jedoch nicht das Cholesterin per se, sondern die Auskristallisierung des Cholesterins.

Cholesterin muss immer flüssig sein. Fehlt aber Lecithin (Al-stone lässt grüßen ), kristallisiert es aus und es bilden sich Ablagerungen in den Kapillargefäßen. Die Haarfollikel werden immerhin mit sehr kleinen, extrem dünnen Blutgefäßen (Kapillaren) versorgt.

Die sind so extrem dünn, dass selbst die roten Blutkörperchen nur gerade so durchkommen.

Und das natürlich auch nur, wenn die Kapillaren sauber und frei sind. Sind sie das nicht, kommt kein Sauerstoff mehr zu den Haarfollikeln und der Haarwuchs bleibt aus.

Interessant sind ja auch die neuesten Studien: Je stärker die AGA, desto höher das Herzinfarkt-Risiko!

Besonders Xantelasmen (Cholesterin-Ablagerungen unter oder über den Augen) sollen ein sehr grosses Herzinfarktrisiko darstellen.

Zufällig habe ich ein Xantelasma unter dem linken Auge!

Und auch sonst habe ich zahlreiche Symptome, die auf einen gestörten Cholesterinstoffwechsel hinweisen wie braune Flecken am Schienbein, zahlreiche Couperose am ganzen Körper, gelbe Augen.

Und ich hatte schon mit 19 eine ausgeprägte Tonsur!

Alles nur purer Zufall? Nein. Das glaube ich nicht. Ich vermute, dass die Hauptursache für AGA tatsächlich das Cholesterin ist und gehe daher auch davon aus, dass durch die Behebung des Problems auch die Haare wieder nachwachsen.

Doch dazu ist es wohl ein langer Weg. Bislang ist kein einziges Symptom von mir verschwunden. Und kein einziges Haar nachgewachsen. Trotz Lecithin. Ich werde die Dosis wohl erhöhen müssen.

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass Lecithin meine Haare wieder bringen wird. Nur vermutlich habe ich eine sehr starke Belastung mit auskristallisiertem Cholesterin und daher dauert das alles so lange.

Das dürfte auch der Grund sein, warum Fin und Minox nicht wirken konnten. Denn keines von beiden löst das Cholesterin-Problem.

<http://www.spas-guide.com/medizin/nachrichten/haarausfall-zeigt-gefahr-fur-herzerkrankungen-an/>

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [haarnarr](#) on Sun, 22 Jun 2014 22:19:29 GMT

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

---

VII. wirkt ja deswegen auch minoxidil, senkt ja den blutdruck?

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Paperbird](#) on Sun, 22 Jun 2014 22:52:15 GMT

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

---

Ja, interessantes Thema!

Aber ganz ohne die erbliche Komponente kommt trotzdem keine Aga. Nicht jeder der sich schlecht ernährt und wenig bewegt, bekommt Aga oder Herzinfarkt.

Ich bringe wieder das Beispiel mit dem Mexikaner: dickster Mann der Welt, bettlägerig, super dichte Haare.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [cyclonus](#) on Mon, 23 Jun 2014 06:59:58 GMT

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

---

Paperbird schrieb am Mon, 23 June 2014 00:52Ja, interessantes Thema!

Aber ganz ohne die erbliche Komponente kommt trotzdem keine Aga. Nicht jeder der sich schlecht ernährt und wenig bewegt, bekommt Aga oder Herzinfarkt.

Ich bringe wieder das Beispiel mit dem Mexikaner: dickster Mann der Welt, bettlägerig, super dichte Haare.

Naja, der Cholesterinspiegel hat auch eine genetische Komponente. Viele Leute, die damit Probleme haben, bekommen das kaum durch Ernährung in den Griff (wobei die ganze Cholesterin/Herzkrankungstheorie nicht unumstritten ist).

Nichtsdestotrotz halte ich den Zusammenhang zu HA für aus der Luft gegriffen, es gibt dafür keinerlei Hinweise oder einen Wirkmechanismus.

Der Zusammenhang zwischen HA und coronaren Herzerkrankungen wurde durch eine oder zwei Studien belegt. Viel und solide ist das nicht. Was man aber auf jeden Fall weiß - niedrige Testosteron/DHT Spiegel sind teilweise protektiv im Bezug auf Herzerkrankungen. Wohl auch ein Grund dafür, warum Frauen da etwas seltener erkranken (neben Lifestyle-Issues). Kann also sein, dass die Verbindung hier ganz einfach ist - viel DHT -> viel Herzkreislauf und viel Platte. Es ist ja auch mitnichten so, als hätten diese Studien gezeigt, dass da ein direkter Zusammenhang zwischen Herzkreislaufkrankungen und Aga wäre. Vielmehr wurde nur

gezeigt, dass beides leicht! gehäuft zusammen auftritt.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Gast](#) on Mon, 23 Jun 2014 07:18:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

P4 wäre besser bei Cholesterinprobleme!

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 23 Jun 2014 07:19:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nordwood,

Du musst Essential Phospholipids nehmen statt Lecithin ist wahrscheinlich um den Faktor 10 - 20x besser.

Damit sollte es viel schneller gehen.

Habe dieses hier

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-6-0-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=731&sr=null&ic=4>

Aber bekom das zeugs nicht runter. Daher empfehle ich stark welches in Kapselform zu nehmen.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 23 Jun 2014 09:25:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

80erman schrieb am Mon, 23 June 2014 09:18P4 wäre besser bei Cholesterinprobleme!

Inwiefern soll Prog. darauf wirken?

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 19:19:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Nichtsdestotrotz halte ich den zusammenhang zu HA für aus der Luft gegriffen, es gibt dafür keinerlei Hinweise oder einen Wirkmechanismus.

Der Zusammenhang zwischen HA und coronaren Herzerkrankungen wurde durch eine oder zwei Studien belegt. Viel und solide ist das nicht. Was man aber auf jeden Fall weiß - niedrige Testosteron/DHT Spiegel sind teilweise protektiv im Bezug auf Herzerkrankungen. Wohl auch ein Grund dafür, warum Frauen da etwas seltener erkranken (neben Lifestyle-Issues). Kann also sein, dass die Verbindung hier ganz einfach ist - viel DHT -> viel Herzkreislauf und viel Platte.

Da gibts sehr wohl einen Zusammenhang.

Ist doch ganz einfach: Ein Herzinfarkt bedeutet, dass die Kapillargefäße zum Herzmuskel durch Cholesterin und/oder Calcium verstopft ist.

Einem Herzinfarkt wird also durch eine Arteriosklerose verursacht.

Und wie entsteht eine Arteriosklerose? Durch auskristallisiertes Cholesterin (ausgelöst durch Lecithin-Mangel), durch Calcium-Ablagerungen (ausgelöst durch Vitamin K-Mangel) und ggf. noch Entzündungen (vermutlich durch falsche Ernährung, zu viele ungesättigte Fettsäuren und zu wenig Antioxidantien).

Der Zusammenhang ist also ganz logisch:

Wenn die Herzkranzgefäße durch Cholesterin verstopft sind, dann sind es meist auch die Blutgefäße, die die Haare versorgen.

Und wenn die Haarfollikel von der Blutversorgung abgeschnitten werden, wachsen sie nicht mehr. So einfach ist das.

Dazu kommt dann noch die Muskelverspannung. Hast Du Dich nicht auch schon mal gefragt, warum die Haare nicht gleichmäßig verteilt ausgehen, sondern nur an den Stellen wo auch die Muskeln sitzen? Na so ein Zufall.

Außerdem gibt es keinen Zusammenhang zwischen hohem DHT und AGA.

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 19:28:31 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 23 June 2014 09:19Nordwood,

Du musst Essential Phospholipids nehmen statt Lecithin ist wahrscheinlich um den Faktor 10 - 20x besser.

Damit sollte es viel schneller gehen.

Habe dieses hier

<http://www.iherb.com/Allergy-Research-Group-LipoPhos-EDTA-Liposomal-Phospholipids-2-fl-oz-6-0-ml/43331#p=1&oos=1&disc=0&lc=en-US&w=edta&rc=731&sr=null&ic=4>

Aber bekom das zeugs nicht runter. Daher empfehle ich stark welches in Kapselform zu nehmen.

#

Da wäre ich mir nicht so sicher, dass beides das Gleiche ist!

Ist bleibe da lieber beim Lecithin. 50 g täglich vor dem zu Bett gehen.

Damit habe ich hohe Dosen Inositol und Cholin intus.

Tur mir leid, aber andere Sachen sind mir viel zu unsicher. Nur bei Lecithin gibt es einen Erfahrungsbericht von al-stone.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Jun 2014 19:30:30 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Paperbird](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:11:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Aw: Cholesterin ? Neue Haare? Mon, 23 June 2014 21:30

Haar20

Reputation:

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen.

Hääää Haar20? Und warum wirkt dann Finasterid? (Senkt Serum-Spiegel...)

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:13:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar20 schrieb am Mon, 23 June 2014 21:30Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen. Ist das denn wissenschaftlich überhaupt bewiesen, dass DHT direkt im Haarfollikel entsteht? Wenn ja, ist Fin ja der völlig falsche Lösungsansatz. Denn dann bräuchte man ein Topical, was die Umwandlung zu DHT blockiert. Warum aber hat man sich für die orale Gabe

entschieden? Ist doch komisch.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:15:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Paperbird schrieb am Mon, 23 June 2014 22:11Zitat:  
Aw: Cholesterin ? Neue Haare? Mon, 23 June 2014 21:30  
Haar2O  
Reputation:  
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen.

Hääää Haar20? Und warum wirkt dann Finasterid? (Senkt Serum-Spiegel...)

Der Sinn von Fin ist die 5ar in der Kopfhaut zu hemmen (denn darauf kommt es an), darum ist Fin oral wie mit Kanonen auf Spatzen zu schießen.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:16:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Paperbird schrieb am Mon, 23 June 2014 22:11Zitat:  
Aw: Cholesterin ? Neue Haare? Mon, 23 June 2014 21:30  
Haar2O  
Reputation:  
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen.

Hääää Haar20? Und warum wirkt dann Finasterid? (Senkt Serum-Spiegel...)

Wer sagt, dass Fin wirkt? Dafür, dass das fast jeder hier im Forum schluckt, liest man aber verdammt wenig Erfolgsberichte.

Ich selbst habe es 3 Jahre ausprobiert, ohne Erfolg.

Vermutlich wirkt es nur bei denjenigen, die einen SEHR hohen DHT-Spiegel haben. Dazu gibts auch ne Studie. Trotzdem kann man auch AGA mit wenig DHT haben.

Jüngere Männer mit höheren Dihydrotestosteron-Werten(DHT), zeigen besseres Ansprechen auf Finasterid 1 mg.

Fr März 28, 2008 12:29 pm von Admin

Im Rahmen der Untersuchung einer italienischen Universtität, wurde das Ausmass des Ansprechens auf das Medikament im Zusammenhang mit Alter und Grad(Hamilton/Norwood) der androgenetischen Alopezie untersucht. Auch wurde geprüft inwiefern Ansprechen mit den Blut-Hormonparametern korreliert.

Es wurden 170 Männer im Alter von 14-58 Jahren, mit androgentischer Alopezie ab Norwood Grad 2, mit einem Milligramm Finasterid tgl behandelt. Die Werte Dihydrotestosteron, freies Testosteron, DHEAS, 17-Hydroxyprogesteron, PSA, sowie Talgdrüsenaktivität und Veränderungen im Trichogramm, wurden ab Beginn, sowie nach 6 und 12 Monaten auf Veränderungen geprüft.

Die Probanden wurden in zwei Gruppen, unter und über 26 Jahre alt eingeteilt. Ausschliesslich in der Gruppe unter 26 Jahren, zeigten sich höhere Dihydrotestosteron-Werte, die aber in dem Zeitraum ab Behandlungsbeginn bis Monat 12 um 50%, durch die Medikation abgesenkt wurden. Dies geschah paralel zu einer Verbesserung des Haarbildes, sowie einer gesteigerten Anagenhaarate im Trichogramm. Nach einem Jahr Behandlung zeigte sich auch ein Absinken des prostataspezifischen Antigens(PSA), in der Gruppe über 26 Jahre. Variationen in der Talgdrüsenaktivität wurden nicht festgestellt.

Zusammengefasst wird gesagt, das hohe Dihydrotestosteron-Werte ab Behandlungsbeginn, bei jungen Männern unter 26, als ein Indikator für gutes, bzw besseres Ansprechen auf 1 mg Finasterid gesehen werden können.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:20:40 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 22:13 Haar2O schrieb am Mon, 23 June 2014 21:30 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 21:19

Jemand mit sehr hohen DHT-Werten kann dichte Haare haben und jemand mit wenig DHT eine Vollglatze.

Boar Norwood ...das ist schon ewig bekannt. Es geht nicht um den DHT-Spiegel im Serum sondern um die DHT-Produktion im Follikel direkt, das müsstest du schon seit Jahren wissen. Ist das denn wissenschaftlich überhaupt bewiesen, dass DHT direkt im Haarfollikel entsteht? Wenn ja, ist Fin ja der völlig falsche Lösungsansatz. Denn dann bräuchte man ein Topical, was die Umwandlung zu DHT blockiert. Warum aber hat man sich für die orale Gabe entschieden? Ist doch komisch.

Das ist schon seit Jahrzehnten bekannt Norwood und das solltest du schon lange wissen. Die 5ar in der Kopfhaut exprimiert bei AGA....was denkst du warum Fin überhaupt wirkt?!

Und warum wird Finasterid wohl oral gegeben...weil es sich sehr viel besser verkauft, da die orale Einnahme einfach zu machen ist. Die meisten Leute sind zu Faul für topische Anwendung.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?  
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Mon, 23 Jun 2014 20:31:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 30 October 2011 21:30]pilos schrieb am Sun, 30 October 2011 19:03

Hast Du die Studie gelesen?

Also da muss doch was dran sein!

Männer mit Vertex-Alopezie haben z..B. ein höheres Risiko für Herzerkrankungen!

Liest du deine eigenen Links Norwood ?

<http://www.spas-guide.com/medizin/nachrichten/haarausfall-zeigt-gefahr-fur-herzerkrankungen-an/>

"Das häufig verteilte Cholesterin scheint indes nur eine untergeordnete Rolle für das erhöhte Erkrankungsrisiko zu spielen: Männer mit vollem Haar hatten trotz hoher Cholesterinwerte deutlich bessere Chancen auf ein gesundes Herz als Männer mit hohem Cholesterinspiegel und Glatze"

Die Studie besagt :Wenn du haben Glitze-Glatze und hohe Cholesterinwerte ,dann seien Risiko für Herzerkrankung größer

du haben Haare volli volli und hohe Cholesterinwerte ,dann seien Risiko für Herzerkrankung kleiner

Nur um mal deine kruden Gedankengänge nachvollziehen zu können... wieso dient diese Aussage nun als Bestätigung für deinen neusten Strohhalm , denn offenkundig hatte eine Vergleichsgruppe hohe Cholesterinwerte und dennoch VOLLES Haar). Bad News sind nur: Haste 'ne Platte + Chol > , haste möglicherweise noch ein zusätzliches Problem am Sack ^^ .

Um mal deine Herz/Haar Theorie zu verkalkten Arterien und Arteriolen weiterzuspinnen.

"Doch jetzt haben Mediziner damit begonnen, neue Wege zu beschreiten. Sie setzen darauf, dass der Patient zu seiner Heilung beitragen kann. Denn das menschliche Herz, so zeigt sich deutlich, kann verstopfte Gefäße überbrücken, indem es um Engstellen herum Umleitungen wachsen lässt - wie von Zauberhand entstehen so natürliche Bypässe.

Gestärkt werden die selbstheilenden Adern vor allem durch Bewegung. Wer Sport treibt, lässt die körpereigenen Bypässe sprießen"( Spiegel Online, Selbstheilende Herzen)

Ja geil ! Lauf die nächsten Wochen 'n paar zügige Runden um den Block und du bist wieder Chewbakka.

Und zudem :Wenn dann sind alle deine Kapillaren dicht vom fieseenen Cholesterin , dann haste sicher auch keinen Haarkranz mehr ,alles abgestorben, weil nicht mehr versorgt. Genau.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 21:19:17 GMT

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

---

[quote title=Hairtefallzwei schrieb am Mon, 23 June 2014 22:31]Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 30 October 2011 21:30pilos schrieb am Sun, 30 October 2011 19:03

Hast Du die Studie gelesen?

Also da muss doch was dran sein!

Männer mit Vertex-Alopezie haben z..B. ein höheres Risiko für Herzerkrankungen!

Liest du deine eigenen Links Norwood ?

<http://www.spas-guide.com/medizin/nachrichten/haarausfall-zeigt-gefahr-fur-herzerkrankungen-an/>

"Das häufig verteufelte Cholesterin scheint indes nur eine untergeordnete Rolle für das erhöhte Erkrankungsrisiko zu spielen: Männer mit vollem Haar hatten trotz hoher Cholesterinwerte deutlich bessere Chancen auf ein gesundes Herz als Männer mit hohem Cholesterinspiegel und Glatze"

Die Studie besagt :Wenn du haben Glitze-Glatze und hohe Cholesterinwerte ,dann seien Risiko für Herzerkrankung größer

du haben Haare volli volli und hohe Cholesterinwerte ,dann seien Risiko für Herzerkrankung kleiner

Nur um mal deine kruden Gedankengänge nachvollziehen zu können... wieso dient diese Aussage nun als Bestätigung für deinen neusten Strohhalm , denn offenkundig hatte eine

Vergleichsgruppe hohe Cholesterinwerte und dennoch VOLLES Haar). Bad News sind nur: Haste 'ne Platte + Chol > , haste möglicherweise noch ein zusätzliches Problem am Sack ^^ .

Um mal deine Herz/Haar Theorie zu verkalkten Arterien und Arteriolen weiterzuspinnen.

"Doch jetzt haben Mediziner damit begonnen, neue Wege zu beschreiten. Sie setzen darauf, dass der Patient zu seiner Heilung beitragen kann. Denn das menschliche Herz, so zeigt sich deutlich, kann verstopfte Gefäße überbrücken, indem es um Engstellen herum Umleitungen wachsen lässt - wie von Zauberhand entstehen so natürliche Bypässe.

Gestärkt werden die selbstheilenden Adern vor allem durch Bewegung. Wer Sport treibt, lässt die körpereigenen Bypässe sprießen"( Spiegel Online, Selbstheilende Herzen)

Ja geil ! Lauf die nächsten Wochen 'n paar zügige Runden um den Block und du bist wieder Chewbakka.

Und zudem :Wenn dann sind alle deine Kapillaren dicht vom fieseeren Cholesterin , dann haste sicher auch keinen Haarkranz mehr ,alles abgestorben, weil nicht mehr versorgt. Genau.

Zunächst muss ja mal gesagt werden, dass Cholesterin NICHTS mit Herzinfarkt-Risiko zu tun hat! Ob mit oder ohne AGA.

Das ist doch lange bewiesen, siehe "Die Cholesterin-Lüge". Gibt genug Videos dazu bei youtube oder andere Quellen.

Das Problem ist also nicht das Cholesterin, sondern das kristallisierte Cholesterin!!

Wenn Lecithin fehlen, dann Cholesterin werden fest und hart und lagern sich an Gefäßen ab. Du verstehen?

Und wenn das passiert, gehen die Haare aus. Weil die Gefäße, die die Haare versorgen sind hauchdünn.

Der Grund, warum die Haare NUR am Oberkopf ausgehen ist dieser hier:

<http://www.worldhairloss.org/graphics/articles/mechanics/figure-4.jpg>

Hat also was mit den Muskeln und der Schwerkraft zu tun.

Ich habe übrigens am ganzen Körper Couperose!

Das ist doch ein typisches Zeichen dafür, dass sämtliche Blutgefäße durch Cholesterin verstopft sind und der Körper somit neue Gefäße geschaffen hat, damit ich nicht sterben muss.

Nur bei den Kopfhaaren geht das nicht,weil dort die Muskelspannung zu extrem ist. Und außerdem vermutlich für den Körper nicht wichtig genug, da Haare nicht lebensnotwendig sind.

So einfach ist das.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [cursor](#) on Mon, 23 Jun 2014 22:35:43 GMT

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 23 June 2014 23:19

Zunächst muss ja mal gesagt werden, dass Cholesterin NICHTS mit Herzinfarkt-Risiko zu tun hat! Ob mit oder ohne AGA.

Das ist doch lange bewiesen, siehe "Die Cholesterin-Lüge". Gibt genug Videos dazu bei youtube oder andere Quellen.

Das Problem ist also nicht das Cholesterin, sondern das kristallisierte Cholesterin!!

Wenn Lecithin fehlen, dann Cholesterin werden fest und hart und lagern sich an Gefäßen ab. Du verstehen?

Und wenn das passiert, gehen die Haare aus. Weil die Gefäße, die die Haare versorgen sind hauchdünn.

Der Grund, warum die Haare NUR am Oberkopf ausgehen ist dieser hier:

<http://www.worldhairloss.org/graphics/articles/mechanics/figure-4.jpg>

Hat also was mit den Muskeln und der Schwerkraft zu tun.

Ich habe übrigens am ganzen Körper Couperose!

Das ist doch ein typisches Zeichen dafür, dass sämtliche Blutgefäße durch Cholesterin verstopft sind und der Körper somit neue Gefäße geschaffen hat, damit ich nicht sterben muss.

Nur bei den Kopfhaaren geht das nicht, weil dort die Muskelspannung zu extrem ist. Und außerdem vermutlich für den Körper nicht wichtig genug, da Haare nicht lebensnotwendig sind.

So einfach ist das.

Wie schön du es doch immer wieder schaffst so etwas komplexes wie AGA auf ein paar Variablen zu vereinfachen und dabei 100 andere wichtige Faktoren zu vernachlässigen bzw. zu ignorieren.

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 24 Jun 2014 05:27:37 GMT

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

---

"Das ist doch ein typisches Zeichen dafür, dass sämtliche Blutgefäße durch Cholesterin verstopft sind und der Körper somit neue Gefäße geschaffen hat, damit ich nicht sterben muss.

Nur bei den Kopfhaaren geht das nicht, weil dort die Muskelspannung zu extrem ist. Und außerdem vermutlich für den Körper nicht wichtig genug, da Haare nicht lebensnotwendig sind.

So einfach ist das."

Meine Theorie : Du hast sooooooooooviel Unsinn im Kopf ,das Gehirn wird der ganzen Suppe nicht mehr Herr verschafft sich Platz , bläht sich massiv auf und aufgrund der Spannung werden die Haare wie Projektile in Salven nur so rausgefeuert - hoffentlich wirst du nicht irgendwann als Heckenschütze verhaftet ,wenn die jemanden treffen.

Da kann man für dich nur hoffen, dass du dir wenigstens vorher die Schokolade und den Zwiebelsaft vom Kopf wischst , sonst geht dein Mugshot danach um die ganze Welt

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Cpt.Claus](#) on Tue, 24 Jun 2014 12:30:51 GMT

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

---

Hairtefallzwei schrieb am Tue, 24 June 2014 07:27"Das ist doch ein typisches Zeichen dafür, dass sämtliche Blutgefäße durch Cholesterin verstopft sind und der Körper somit neue Gefäße geschaffen hat, damit ich nicht sterben muss.

Nur bei den Kopfhaaren geht das nicht,weil dort die Muskelspannung zu extrem ist. Und außerdem vermutlich für den Körper nicht wichtig genug, da Haare nicht lebensnotwendig sind.

So einfach ist das."

Meine Theorie : Du hast sooooooooooviel Unsinn im Kopf ,das Gehirn wird der ganzen Suppe nicht mehr Herr verschafft sich Platz , bläht sich massiv auf und aufgrund der Spannung werden die Haare wie Projektile in Salven nur so rausgefeuert - hoffentlich wirst du nicht irgendwann als Heckenschütze verhaftet ,wenn die jemanden treffen.

Da kann man für dich nur hoffen, dass du dir wenigstens vorher die Schokolade und den Zwiebelsaft vom Kopf wischst , sonst geht dein Mugshot danach um die ganze Welt

kannst du dir bitte nen anderen ort suchen um lustig zu sein? sorry, aber ich krieg echt anfälle wenn ich deinen schwachsinn lese. ich habe lieber lauter threads mit interessanten ansätzen auch wenn sie vllt. nicht 100% durchdacht sind, na und? es regt immer wieder an sich mit dem thema auseinander zu setzen, aber dann liest man so einen beleidigenden, destruktiven schwachsinn von trollen wie dir oder ein paar anderen forenkaspen.

einwände sind gut und schön, aber einige leute hier benehmen sich hier echt total daneben, typisches internet trollverhalten. dieser ewige drang jemanden runtermachen zu müssen lässt lediglich auf erhebliche persönlichkeitsprobleme der kandidaten schliessen und sind einfach nur nervig.

---

---

Subject: Aw: Cholesterin ? Neue Haare?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 24 Jun 2014 16:49:51 GMT

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

---

Im Prinzip hast du sogar recht mit deiner Aussage zB "ich habe lieber lauter threads mit interessanten ansätzen auch wenn sie vllt. nicht 100% durchdacht sind, na und? es regt immer

wieder an sich mit dem Thema auseinander zu setzen" ,denn das möchte ich auch.  
Nur wenn's dann in der Masse zuuu schwachsinnig oder absurd wird , frage ich mich who's the troll ...und ist das ganze Verarsche und überhaupt noch zielführend ?

Ich sag nur :

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 13:53reneschaub schrieb am Wed, 18 June 2014 12:30Da ich gerade ne rote Zwiebel fuer meinen Salat brauche habe ich kurzerhand die aeussern Schalen wo ich sowieso immer wegschmeisse entsaftet und 1ml pur aufgetragen. Die Flüssigkeit ist ein wenig gelartig und laesst sich daher sehr gut auftragen. Zu meinem groessten erstaunen ist kein laesstiger Zwiebelgeruch vorhanden. Werde es weiterhin mal testen.

Ich würde aber vor dem auftragen auch noch den Dermaroller anwenden. Nur so ist eine optimale Penetration wirklich gewährleistet.

Ich werde mal ins Strandbad gehen, ausnahmsweise ohne Kakao-Kaschierung, also mit offener Tonsur und mir dann auf dem WC heimlich den Zwiebelsaft in die Kopfhaut einreiben (muss ja keiner sehen, sonst kommen nur doofe Fragen). Und anschließend gehe ich dann damit in die Sonne.

Vorher wende ich natürlich auch noch den Dermaroller an.

Sry , aber zwischen nicht "ganz durchdachten interessanten Ansätzen " und aktivem Trolling ist die Grenze dann aber fließend und das ist nur einer von 1000 Klassikern.  
Von daher ...denk was du willst.