
Subject: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Sinner85](#) on Wed, 02 Nov 2011 14:03:04 GMT

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

Hallo Gemeinde!!

Folgendes.....

gestern spielte ich mit meinem Vater bei einem Hobby Fussballturnier mit!! Dort waren fast nur Wirtshaus/Gasthaus Mannschaften vertreten!! Also alle Leute die gerne sehr Fett essen und noch lieber einen trinken!! Ich glaube 2 Stunden nach dem dieses Turnier begonnen hat hatten alle Spieler unserer Mannschaft einen gewissen Alkoholpegel erreicht!!

So nun zum wesentlichen! Die jüngsten spieler (ingesamt waren wir 16) waren um die 32 Jahre alt (ausgenommen von mir mit 26)!!

Der Rest der Mannschaft (90%) waren mindestens ende 40 Anfang 50 oder älter!!

Alles Kettenraucher (bis auf mich) und wie bereits erwähnt mehr oder weniger Alkis !!

Und nun ratet mal wer die leute mit lichterem Haar bzw. Haarkranz waren!?? RICHTIG....die jüngsten!!

die 3 Spieler Anfang 30 hatten alle schütteres Haar oder schlimmer!! Einzig 2 Männer der älteren hatten NW Stufe 4!!

Der Rest alle dickes, absolut dichtes Haar!!

Ist es vielleicht wissenschaftlich bereits erwiesen das immer mehr jüngere Männer AGA haben!?

Da muss doch irgendwo ein Lösungsansatz oder sonst etwas hilfreiches zu finden sein!! Mir fällt es immer öfters auf das ältere Männer (so um die 50-60) weniger Haarprobleme haben als Männer von 30 abwärts!! Und gerade die ganzen Alkoholiker haben wirklich oft dichtere Haare als sonst wer!! Naja wollte ich mal los werden!! Vielleicht gibt ja jemand seinen Senf dazu!! LG

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Teardrops](#) on Wed, 02 Nov 2011 16:21:02 GMT

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

das mit den alkis kann ich auch feststellen, vielleicht fördert der alk die durchblutung???

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [backflash](#) on Wed, 02 Nov 2011 20:41:35 GMT

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

Vielleicht haben Vieltrinker einen höheren SHGB-Status.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [pilos](#) on Wed, 02 Nov 2011 21:06:11 GMT

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

nein..nein...aga ist eine sache der genetik..aber bestimmt auch der chrono-epigenetik

möglicherweise wird in einem bestimmten genetischen zeitfenster durch bestimmte substanzen (Endokrine Disruptoren) einen genschalter umgelegt...nach schliessen des zeitfensters bleibt der schalter dauerhaft gekippt...der löst/begünstigt dann eine aga.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 02 Nov 2011 23:06:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nix verstehen

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Mink](#) on Thu, 03 Nov 2011 06:46:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

demnach könnte ich dann bei meinem Lebenswandel Fin eigentlich weglassen....

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Amsch](#) on Thu, 03 Nov 2011 08:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kenne einen schweren "Alki" der innerhalb von 4 Jahren von NW 0 auf NW 6 kam. Und das zwischen den Lebensjahren 17-21.

Soviel zum Thema

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Sinner85](#) on Thu, 03 Nov 2011 11:36:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja siehste!! Der war 17-21!!Die Männer waren alle um die 50,60 !!Dasmeinte ich eigentlich!! Die jüngeren 2 von der Mannschaft hatten auch AGA! LG

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [weißnixfindnix](#) on Thu, 03 Nov 2011 18:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..ich denke auch das es zum größten teil genetik ist, aber manche beobachtungen sind schon

seltsam... ich persönlich finde z.bsp. das leute die körperlich weniger aktiv sind - weniger an der luft sind - sondern ehr vom rechner auf arbeit zum rechner nachhause schwanken ehr zu aga neigen als die andere gruppe... aber rauchen trinken huren scheint keinen einfluss zu haben wenn ich mich so bei den pennern in unserer city umschaue...oft beneidenswerte haarstatuse..

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 03 Nov 2011 19:35:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Geheimnis könnte im Bier liegen.
Bier ist nämlich reich an Phythoöstrogenen. Die wirken schwach östrogen. Und Östrogene (also weibliche Geschlechtshormone) wirken immer einer AGA entgegen.
Ich will damit nicht sagen, dass Phythoöstrogene eine AGA zu 100% verhindern können, aber es wirkt einer AGA auf jeden Fall entgegen.
Deshalb auch der "Bierbauch".
Östrogen sorgt nämlich dafür, dass sich Fettzellen hauptsächlich am Bauch ansiedeln.

Die jüngeren heut zu Tage trinken vielleicht nicht so viel Bier wie die ältere Generation, sondern eher Cocktails, Alko-Pops und was weiß ich noch alles.. während die ältere Generation ja schon sehr auf Bier fixiert ist.

Und natürlich ist AGA genetisch bedingt.
Aber vererbt wird nicht die AGA an sich, sondern nur die Empfindlichkeit darauf. Dass es auch zum Ausbruch kommt, das liegt (meiner Meinung nach) hauptsächlich an der Übersäuerung.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [fiebius](#) on Fri, 04 Nov 2011 09:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sinner85 schrieb am Wed, 02 November 2011 15:03
die 3 Spieler Anfang 30 hatten alle schütteres Haar oder schlimmer!!

Generation Voll(sucht)porno, die mittlerweile harten sexuellen Reizen seit frühester Jugend ausgesetzt ist.
Tägliches Masturbieren ist für viele Jugendliche/Jüngere ein völlig normales Ritual geworden.

Ansonsten: Ich kenne (auch durch den Sport) viele Leute aus dem ehemaligen Polen, jetzt Generation 40+ oder 50+, die meisten hatten/haben einen sehr guten kräftigen Haarstatus.

Können meistens sehr gut saufen,
sind aber auch körperlich robuste Männer,
teilweise auch durch den Job bedingt.

Irgendwie auch eher der Machotyp, nicht der Typ Warmduscher oder Bürohengst.

Das Leben in Polen war oftmals hart und mit Nahrungsmittelknappheit verbunden, z.B. Fleischmangel, so die Erzählungen.

Heiraten früh, sind gute Handwerker und haben dementsprechend fast alle Eigentum/Haus/Familie.

Ich denke aber auch jeder andere Kulturkreis, der jetzt noch überwiegend guten Haarstatus hat, wird bei Anpassung an

"westliche Lebensstandards/Gewohnheiten" automatisch auch deren Krankheiten, inklusive AGA, bekommen, spätestens in den nachfolgenden Generationen.

Ausnahmen bestätigen die Regel.

Da es aber keine klaren Beweise gibt bleibt alles Spekulation...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [krx](#) on Fri, 04 Nov 2011 10:48:30 GMT

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

das mit der Masturbation halte ich , so komisch es klingt, für einen sinnvollen Ansatz im Bezug auf

frühzeitigen AGA Ausbruch, und Wachstumsprobleme.

Durch Masturbieren wird mehr Testosteron ausgeschüttet, -> mehr DHT -> Haarwurzeln sind mehr DHT Ausgesetzt und erreichen ihre Grenze früher

(meine Laien-Analyse)

und durch das mehr an Testosteron gibt es auch mehr Östrogene, und die Wachstumsfugen verknöchern schneller.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [weißnixfindnix](#) on Fri, 04 Nov 2011 10:54:08 GMT

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

das ist alles rein spekulativ und hält wahrscheinlich keinem wissenschaftlichen test stand aber rein von der beobachtung her würde ich denken das ha weniger von inneren umständen wie ernährung und dieser übersäuerungsquatsch bestimmt wird, denn ich sehe sowohl rauchende und nicht bewusst essende penner mit ordentlichem haarstatus als auch super fette fastfood junkis die sehr oft scheinbar 0 probs mit ha haben.

ich könnte mir vorstellen das jedoch äussere faktoren eine rolle spielen wie

temperaturschwankungen (aufenthalt drinnen - draussen), sonnenlicht, o2 gehalt ... ect... wer weiß das schon-

desweiteren scheint es so zu sein das aga patienten in vermehrten masse auch mehr körperbehaarung als der durchschnitt aufzuweisen scheint...kann das sein?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [krx](#) on Fri, 04 Nov 2011 11:02:03 GMT

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

ja, mehr körperbehaarung, zumindest meinerseits kann ich bestätigen...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Mink](#) on Fri, 04 Nov 2011 11:13:44 GMT

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

krx schrieb am Fri, 04 November 2011 11:48das mit der Masturbation halte ich , so komisch es klingt, für einen sinnvollen Ansatz im Bezug auf

frühzeitigen AGA Ausbruch, und Wachstumsprobleme.

Durch Masturbieren wird mehr Testosteron ausgeschüttet, -> mehr DHT -> Haarwurzeln sind mehr DHT Ausgesetzt und erreichen ihre Grenze früher

(meine Laien-Analyse)

und durch das mehr an Testosteron gibt es auch mehr Östrogene, und die Wachstumsfugen verknöchern schneller.

Entscheidend für den HA ist weder Testo, noch DHT selbst, sondern die individuelle Sensibilität der Haarfolikel gegen DHT. Deswegen stimmt ja auch nicht das Ammenmärchen, dass Glatzköpfe potenter sind da sie mehr Testo hätten. Jemand, der im fortgeschrittenen Alter immer noch volles Haar hat, hat in etwa den gleichen Testo-Spiegel wie die Glatze.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [krx](#) on Fri, 04 Nov 2011 11:36:36 GMT

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

Schon klar , ja, aber die Haarwurzeln reagieren auf eine bestimmte Menge DHT ,sonst wären DHT Hemmer wie Fin ja wirkungslos, und durch das Masturbieren könnte der DHT Spiegel ja erhöht werden.

Das war mein Ansatz

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2011 23:07:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Fri, 04 November 2011 11:48das mit der Masturbation halte ich , so komisch es klingt, für einen sinnvollen Ansatz im Bezug auf

frühzeitigen AGA Ausbruch, und Wachstumsprobleme.

Durch Masturbieren wird mehr Testosteron ausgeschüttet, -> mehr DHT -> Haarwurzeln sind mehr DHT Ausgesetzt und erreichen ihre Grenze früher

(meine Laien-Analyse)

und durch das mehr an Testosteron gibt es auch mehr Östrogene, und die Wachstumsfugen verknöchern schneller.

Mehr Östrogen wäre GUT für den Haarwuchs!!
Es ist sozusagen der Gegenspieler des DHTs.

Ich glaube auch, dass "sexuelle Enthaltbarkeit" bzw. "gemäßigter Sex" sich positiv auf die Haare auswirkt. Aber nicht wegen dem DHT, sondern eher wegen den Prostaglandinen. Die sind nämlich sehr stark im Sperma vertreten.

Und wir wissen, wie stark Prostaglandine (topisch) die Haare spriessen lassen. Nicht nur an den Wimpern!

Durch tägliches Masturbieren steht dem Körper zu wenig Prostaglandin für die Haare zur Verfügung.

Ich kenne auch einen, der jetzt schon seit 1 Jahr nur noch 1x/Monat Sex hat (inkl. SB!) und er sagt, dass seine Haare seitdem dichter geworden sind. Er hat leichte GHE.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2011 23:11:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Fri, 04 November 2011 12:13krx schrieb am Fri, 04 November 2011 11:48das mit der Masturbation halte ich , so komisch es klingt, für einen sinnvollen Ansatz im Bezug auf

frühzeitigen AGA Ausbruch, und Wachstumsprobleme.

Durch Masturbieren wird mehr Testosteron ausgeschüttet, -> mehr DHT -> Haarwurzeln sind mehr DHT Ausgesetzt und erreichen ihre Grenze früher

(meine Laien-Analyse)

und durch das mehr an Testosteron gibt es auch mehr Östrogene, und die Wachstumsfugen verknöchern schneller.

Entscheidend für den HA ist weder Testo, noch DHT selbst, sondern die individuelle Sensibilität der Haarfolikel gegen DHT. Deswegen stimmt ja auch nicht das Ammenmärchen, dass Glatzköpfe potenter sind da sie mehr Testo hätten. Jemand, der im fortgeschrittenen Alter immer noch volles Haar hat, hat in etwa den gleichen Testo-Spiegel wie die Glatze.

Nein. Die Menge an DHT ist ganz entscheidend!
Wäre sie es nicht, wozu dann Fin schlucken?
Fin macht ja nichts anderes als DHT zu senken.

Und im fortgeschrittenen Alter eine Glatze?
Da sind dann aber nicht die Hormonwerte im Alter interessant, sondern die Hormonwerte die man zu der Zeit gehabt hat, wo die AGA begann.
Und da findet man höhere DHT-Werte.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2011 23:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:desweiteren scheint es so zu sein das aga patienten in vermehrten masse auch mehr körperbehaarung als der durchschnitt aufzuweisen scheint...kann das sein?
Also ich habe zwar Haare auf der Brust, aber für meine 27 Jahre doch recht spärlichen Bartwuchs.
Und ich schlucke schon seit 3 Jahren kein Fin mehr!
Allerdings habe ich auch schon seit 7 Jahren keinen Haarausfall mehr.

Daher glaube ich, dass mein DHT-Wert auch nicht (mehr) erhöht ist.
Aber früher, wo ich 17 war (wo die AGA begann), da war er sicher zu hoch.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2011 23:17:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

krx schrieb am Fri, 04 November 2011 12:36 Schon klar , ja, aber die Haarwurzeln reagieren auf eine bestimmte Menge DHT....

Das war mein Ansatz

Das hast Du sehr gut erkannt.
Genau so ist es !

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Mink](#) on Sat, 05 Nov 2011 17:06:31 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 05 November 2011 00:11Nein. Die Menge an DHT ist ganz entscheidend!

Wäre sie es nicht, wozu dann Fin schlucken?

Fin macht ja nichts anderes als DHT zu senken.

Und im fortgeschrittenen Alter eine Glatze?

Da sind dann aber nicht die Hormonwerte im Alter interessant, sondern die Hormonwerte die man zu der Zeit gehabt hat, wo die AGA begann.

Und da findet man höhere DHT-Werte..

Nein. DHT führt nicht generell zu HA. Wenn jemand nicht die genetischen Voraussetzungen hat, sensibel auf DHT zu reagieren, dann passiert auch nichts.

Reagiert jemand auf DHT, dann ist es natürlich sinnvoll, dieses durch Fin zu unterdrücken.

Natürlich findet AGA auch im Alter statt oder glaubst Du ab 50 bleibt dein Haarstatus stabil bis zum Tod ?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Nov 2011 20:53:21 GMT

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

Mink schrieb am Sat, 05 November 2011 18:06Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 05 November 2011 00:11Nein. Die Menge an DHT ist ganz entscheidend!

Wäre sie es nicht, wozu dann Fin schlucken?

Fin macht ja nichts anderes als DHT zu senken.

Und im fortgeschrittenen Alter eine Glatze?

Da sind dann aber nicht die Hormonwerte im Alter interessant, sondern die Hormonwerte die man zu der Zeit gehabt hat, wo die AGA begann.

Und da findet man höhere DHT-Werte..

Nein. DHT führt nicht generell zu HA. Wenn jemand nicht die genetischen Voraussetzungen hat, sensibel auf DHT zu reagieren, dann passiert auch nichts.

Reagiert jemand auf DHT, dann ist es natürlich sinnvoll, dieses durch Fin zu unterdrücken.

Natürlich findet AGA auch im Alter statt oder glaubst Du ab 50 bleibt dein Haarstatus stabil bis zum Tod ?

Es gibt genug Leute, die bereits mit Ende 20 den maximal möglichen Norwood-Status erreicht haben.

Wo keine Haare mehr sind, können auch im Alter keine mehr ausgehen.

Außerdem findet der meiste Haarverlust in jungen Jahren statt. Also genau dann, wenn viel DHT im Blut ist.

Wir wissen ja, dass DHT mit 50 nicht mehr so stark vorhanden ist, wie mit 20.

Laut Studie soll der DHT-Wert ab 26 schon weniger werden.

Ab dann werden die Hormone also für die Haarfollikel nicht mehr ganz so gefährlich.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Mink](#) on Sun, 06 Nov 2011 13:47:30 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 05 November 2011 21:53

Es gibt genug Leute, die bereits mit Ende 20 den maximal möglichen Norwood-Status erreicht haben.

Wo keine Haare mehr sind, können auch im Alter keine mehr ausgehen..

Norwood.... du bist wirklich helle ! Wenn Leute Mitte 30 schon ne Vollglatze haben und somit keine weiteren Haare mehr verlieren, ist bewiesen, dass der HA in höherem Alter nicht mehr stattfindet. Eh, ich gehe auf die 50 zu, Du hast mich jetzt echt glücklich gemacht !

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Nov 2011 18:13:34 GMT

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

Mink schrieb am Sun, 06 November 2011 14:47Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 05 November 2011 21:53

Es gibt genug Leute, die bereits mit Ende 20 den maximal möglichen Norwood-Status erreicht haben.

Wo keine Haare mehr sind, können auch im Alter keine mehr ausgehen..

Norwood.... du bist wirklich helle ! Wenn Leute Mitte 30 schon ne Vollglatze haben und somit keine weiteren Haare mehr verlieren, ist bewiesen, dass der HA in höherem Alter nicht mehr stattfindet. Eh, ich gehe auf die 50 zu, Du hast mich jetzt echt glücklich gemacht !

Das freut mich.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [reisepass](#) on Mon, 07 Nov 2011 12:17:05 GMT

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

Es liegt für mich zweifelsohne an den veränderten Ernährungsgewohnheiten.

Besonders Tiefkühlkost und Fast Food spielen da eine gewichtige Rolle.

Beides ist nämlich so voll mit Konservierungsstoffen, dass man von einem natürlichen Produkt nicht mehr sprechen kann.

Die Generation 60+ hatte früher kein Fast Food und das Obst kam aus dem eigenen Garten, biologisch angebaut.

Heute fliegt jeder Apfel gleich weg, der nur ansatzweise Schorf hat oder nicht wie von Roy Lichtenstein gemalt aussieht.

Extrema wie Dioxin im Hühnerfutter oder Impfstoffe in Großhühnerzuchtfarmen tun ihr übriges. Die Tiere entwickeln dagegen ebenfalls Substanzen, die gesundheitsschädlich sein

können.

Dioxin war es auch, der Juschtschenko vom Geheimdienst verabreicht wurde, damit er altert, verfällt und dann Selbstmord begeht.

Die Generation hatte zu Kriegszeiten zwar Nahrungsknappheit, aber offenbar ist es schlimmer viel vom Falschen zu essen als sehr wenig vom Richtigen.

Die Geschmacksnerven sind doch komplett geblättert. Die meisten erkennen Früchte nicht mal mit verbundenen Augen und wenn, dann oft nur an der Bissfestigkeit und Konsistenz, nicht am Geschmack.

Ich nehm mich da nicht aus, ich esse selbst viel Tiefkühlkost und kann da nicht den Moralapostel spielen.

Es wird laufen, wie bei Monsanto befürchtet - die bringen Samen auf den Markt und bieten gleich das passende Insektizid dazu an.

Bei gesundheitlichen Nebenerscheinungen ist es genauso - die werden einem industriell zugefügt und dann bekommt man irgendwann industrielle Gegenmittel.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Mink](#) on Mon, 07 Nov 2011 13:32:58 GMT

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

Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben.

Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [malcanum](#) on Mon, 07 Nov 2011 13:41:37 GMT

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

Ich hatte meinen stärksten HA in der Zeit, als es mit meiner langjährigen Beziehung anfang zu kriseln, und ich mich dann letztendlich trennte. Die Jahre nach der Trennung waren am schlimmsten (ich war danach ca. 3 Jahre single). Da rieselten die Haare ganz schlimm. In der Zeit hatte ich wegen meiner sehr hohen depressiven Stimmung auch kein Interesse an Sex (in welcher Form auch immer).

Deshalb trifft für diese Zeit die Theorie mit, viel Sex führt zu HA, auf mich nicht zu.

Es gibt ja auch die Theorie das eine Trennung zu HA führen kann. Ich tue mich immer etwas schwer mit solchen Theorien, also sie anzunehmen.

Aber ich frage mich, ok..nur was soll ich denn tun?

Die Trennung war unausweichlich, also musste ich da durch. Nun bin ich wieder in einer sehr

glücklichen (sexuell aktiven) Beziehung. Soll ich das mit dem Sex jetzt lieber einschränken?

ICH GLAUBE NICHT

Es ist wirklich interessant über diese Lebensumstände nachzudenken, was davon ein Trigger sein könnte, aber ehrlich gesagt lebe ich mein Leben eh so wie es kommt.

Der Thread hier geht ja eig. um Ernährung, aber da es hier auch andere Themen gab, wollte ich etwas dazu schreiben.

Das mit der Ernährung finde ich auf jedenfall sehr sinnig, und es lont sich bestimmt drüber nachzudenken. Der Rest, ich weiß nicht. Sollte man seine Haare entscheiden lassen wie man mit seiner Partnerin oder mit seinen eigenen körperlichen Bedürfnissen umgehen sollte?

Das ist doch etwas realitätsfern.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Mink](#) on Mon, 07 Nov 2011 14:30:50 GMT

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

mit sex hat das nichts zu tun. Dein HA war stressbedingt und da ist es ganz normal, dass die Haare rieseln. Das Schlimme ist, dass man da dann in einen Teufelskreis geraten kann, da - gerade nach Trennungen - der HA seinerseits selbst auch wieder psych. Stress erzeugt.

<http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/Haarausfall-durch-Stress.htm>

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [malcanum](#) on Mon, 07 Nov 2011 17:18:24 GMT

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

Dachte ich mir auch so, mit dem Stress.

Im Umkehrschluss würde das dann aber auch bedeuten, jetzt wo ich eine glückliche Beziehung habe, ohne Stress, sollte eig alles paletti sein.

Und erstaunlicherweise fühlt es sich auch so an.

Ich mache mir null Gedanken über HA (liegt aber auch an meiner Freundin der das völlig Latte ist), und ich gebe mich den Dingen des Lebens hin, die man da halt so machen will

Man stelle sich folgendes vor (Sry für diese Situationsbeschreibung, aber muss echt mal sein)...

Deine Süße will mit Dir schlafen, Du sagst....ja ist eig ganz nett, aber meine Haare...

Hey das geht doch mal gar nicht, oder??

Gruß malcanum

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 Nov 2011 22:41:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Mon, 07 November 2011 14:32Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben. Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Das stimmt nicht.
Es ist genau umgekehrt:
Die wenigsten haben keinen Mineralstoffmangel!

Schau Dir nur die Leute 50+ an.
Da findest Du kaum noch einen Gesunden. Hier und da haben die immer was..! Und das dürfte bei einem hohen Mineralienspiegel gar nicht der Fall sein.

Die Haare gehen aus, da Mineralien fehlen.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Mink](#) on Tue, 08 Nov 2011 06:39:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 07 November 2011 23:41Mink schrieb am Mon, 07 November 2011 14:32Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben. Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Das stimmt nicht.
Es ist genau umgekehrt:
Die wenigsten haben keinen Mineralstoffmangel!

Schau Dir nur die Leute 50+ an.
Da findest Du kaum noch einen Gesunden. Hier und da haben die immer was..! Und das dürfte bei einem hohen Mineralienspiegel gar nicht der Fall sein.

Die Haare gehen aus, da Mineralien fehlen.

Ach, dann brauchen wir ja nur ein bißchen Biotin und Kieselerde nehmen und haben sofort volles Haar. Warum sind wir dann so blöd und schmeissen solche Bomben wie Fin ein ?

Deine Haare sind ja auch nichts trotz Mineralien und dein Nickname ist wohl nicht mehr ganz so aktuell.

Wer hat mit 50+ nicht irgendein Zipperlein ? Ein Mensch verschleisst, das ist normal. In früheren Generationen sind sie aber dann mit 60-70 verstorben (mit HA) und erreichten nicht astronom. Alter wie heute.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Teardrops](#) on Tue, 08 Nov 2011 09:32:50 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 07 November 2011 23:41Mink schrieb am Mon, 07 November 2011 14:32Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben. Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Das stimmt nicht.

Es ist genau umgekehrt:

Die wenigsten haben keinen Mineralstoffmangel!

Schau Dir nur die Leute 50+ an.

Da findest Du kaum noch einen Gesunden. Hier und da haben die immer was..! Und das dürfte bei einem hohen Mineralienspiegel gar nicht der Fall sein.

Die Haare gehen aus, da Mineralien fehlen.

wie lange reicht denn so eine Dose bei dir? Dr. Jacobs Basenpulver - 300 g 19,95 Euro

ist ja teuer wie Sau für so wenig, und das soll helfen? Kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [weißnixfindnix](#) on Tue, 08 Nov 2011 10:06:54 GMT

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

... es gibt den Säure-Basen-Haushalt - aber das was an Auswirkungen oftmals dargestellt wird ist totaler Schmarren... Kopfhautentschlackung ect. ... ist Hokuspokus aber absolut es gibt nicht einen der wirklich AGA betroffen ist dem das geholfen hätte...nicht einen einzigen dokumentierten Fall.. ! d.h. wenn dieses System wirken würde oder das der Grund für HA wäre müsste es nach

entschlackung und nahrungsumstellung unaufhaltsam richtung nw0 gehen und nicht nur hu ich hab hier 2 häärchen mehr!
denn wie wir nunmehr wissen bleiben die stammzellen aktiv nur ist die entwicklung vom fast unsichtbaren häärchen zum kräftigen sichtbaren har gehemmt..!

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Nov 2011 22:06:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Tue, 08 November 2011 07:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 07 November 2011 23:41Mink schrieb am Mon, 07 November 2011 14:32Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben. Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Das stimmt nicht.
Es ist genau umgekehrt:
Die wenigsten haben keinen Mineralstoffmangel!

Schau Dir nur die Leute 50+ an.
Da findest Du kaum noch einen Gesunden. Hier und da haben die immer was..! Und das dürfte bei einem hohen Mineralienspiegel gar nicht der Fall sein.

Die Haare gehen aus, da Mineralien fehlen.

Ach, dann brauchen wir ja nur ein bißchen Biotin und Kieselerde nehmen und haben sofort volles Haar. Warum sind wir dann so blöd und schmeissen solche Bomben wie Fin ein ?
Deine Haare sind ja auch nichts trotz Mineralien und dein Nickname ist wohl nicht mehr ganz so aktuell.

Wer hat mit 50+ nicht irgendein Zipperlein ? Ein Mensch verschleisst, das ist normal. In früheren Generationen sind sie aber dann mit 60-70 verstorben (mit HA) und erreichten nicht astronom. Alter wie heute.

Also ich konnte mit Mineralien alleine meinen Haarausfall stoppen. Und das seit aussagekräftigen 7 Jahren schon!
Warum sind die Leute so blöd und schlucken Fin?
Kann ich Dir sagen: Aus Verzweiflung. Und weil sie es einfach nicht besser wissen.
Die meisten hören eben auf das, was die Ärzte ihnen empfehlen. Und die empfehlen nun mal Fin und nicht Mineralien.
Weil sie es selbst nicht besser wissen.

Außerdem ist es mit ein bißchen Biotin und Kieselerde nicht getan.

Der Körper braucht alle Mineralien, vor allem Kalium.
Und das auch in der Form, wo sie von den Zellen aufgenommen werden kann.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Nov 2011 22:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Teardrops schrieb am Tue, 08 November 2011 10:32Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 07 November 2011 23:41Mink schrieb am Mon, 07 November 2011 14:32Ich sehe das alles uneingeschränkt genauso wie Du, Reisepass. Aber die Frage ist, ob wir deswegen auch Haarausfall bekommen. Weil der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und AGA erschliesst sich mir nicht so ganz. Erwiesen ist, dass - trotz fastfood - die Wenigsten in der westlichen Welt einen Vitamin-/Mineralstoff-Mangel haben. Ausserdem gab es in früheren Generationen mit anderen Ernährungsverhalten auch schon genügend Glatzen.

Das stimmt nicht.
Es ist genau umgekehrt:
Die wenigsten haben keinen Mineralstoffmangel!

Schau Dir nur die Leute 50+ an.
Da findest Du kaum noch einen Gesunden. Hier und da haben die immer was..! Und das dürfte bei einem hohen Mineralienspiegel gar nicht der Fall sein.

Die Haare gehen aus, da Mineralien fehlen.

wie lange reicht denn so eine Dose bei dir? Dr. Jacobs Basenpulver - 300 g 19,95 Euro

Ist ja teuer wie Sau für so wenig, und das soll helfen? Kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen.

In der Online-Apotheke gibts die schon für 14 Euro!
Das reicht dann 1 Monat.
Ich bestelle aber gleich fürs ganze Jahr, damit ich keine Versandkosten zahlen muss und 1 Jahr Ruhe habe mit dem Bestellen....
Ich muss aber sagen, dass ich zuvor andere Mineralien geschluckt hatte.
Aber dort fehlte Kalium. Deshalb nehme ich jetzt das Dr. Jacobs.
Das ist noch besser.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Nov 2011 22:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weißnixfindnix schrieb am Tue, 08 November 2011 11:06... es gibt den säure basen haushalt - aber das was an auswirkungen oftmals dargestellt wird ist totaler schmarrn... kopfhautentschlackung ect. .. ist hokuspokus aber absolut es gibt nicht einen der wirklich aga betroffen ist dem das geholfen hätte...nicht einen einzigen dokumentierten fall.. ! d.h. wenn dieses system wirken würde oder das der grund für ha wäre müsste es nach entschlackung und nahrungsumstellung unaufhaltsam richtung nw0 gehen und nicht nur hu ich hab hier 2 häärchen mehr! denn wie wir nunmehr wissen bleiben die stammzellen aktiv nur ist die entwicklung vom fast unsichtbaren häärchen zum kräftigen sichtbaren har gehemmt..! Bin ich kein einziger? Bei mir haben die Mineralien geholfen! Seit 7 Jahren schon keinen Haarausfall mehr! Also seitdem ich die Mineralien nehme.

Dass einmal ausgefallene Haare nicht mehr nachwachsen ist korrekt. Aber das ist dann wieder ein anderes Thema..! Wenn Du z.B. Karies hast- aufgrund ständiger Zufuhr von Süßigkeiten, glaubst Du doch auch nicht allen ernstes, dass ein verfaulter Zahn nach absetzen der Süßigkeiten dann plötzlich wieder weiß wird, oder? Indem die Ursache behoben wird, kann eben meistens nur ein Fortschreiten gestoppt werden. Der Schaden der entstanden ist, kann leider oft nicht repariert werden. Da sind die Forscher gefragt, solch ein Mittel zu finden.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Teardrops](#) on Tue, 08 Nov 2011 23:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie testest du deinen ph wert? mit streifen und urin? hast du was bemerkt das sich etwas geändert hat???

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Nov 2011 23:46:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Teardrops schrieb am Wed, 09 November 2011 00:17und wie testest du deinen ph wert? mit streifen und urin? hast du was bemerkt das sich etwas geändert hat???

Ja, genau!!

Den hatte ich aber bis jetzt nur 1x gemessen (2 Tage hintereinander). Und das war letztes Jahr im Herbst.

Der Heilpraktiker war sehr überrascht. Solch TOP-Werte hat er selten gesehen!

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Mink](#) on Wed, 09 Nov 2011 06:48:05 GMT

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 08 November 2011 23:13 schrieb am Tue, 08 November 2011 11:06... ..!

Bin ich kein einziger?

Bei mir haben die Mineralien geholfen!

Seit 7 Jahren schon keinen Haarausfall mehr!

Also seitdem ich die Mineralien nehme.

Dass einmal ausgefallene Haare nicht mehr nachwachsen ist korrekt. Aber das ist dann wieder ein anderes Thema..!

Wenn Du z.B. Karies hast- aufgrund ständiger Zufuhr von Süßigkeiten, glaubst Du doch auch nicht allen ernstes, dass ein verfaulter Zahn nach absetzen der Süßigkeiten dann plötzlich wieder weiß wird, oder?

Indem die Ursache behoben wird, kann eben meistens nur ein Fortschreiten gestoppt werden.

Der Schaden der entstanden ist, kann leider oft nicht repariert werden.

Da sind die Forscher gefragt, solch ein Mittel zu finden.

Den Zahn mit Haaren zu vergleichen... ist wie mit Äpfel und Birnen.

Da jeder Mensch, einschl. Kinder und Frauen, permanet Haare verliert, gäbe es nur noch Glatzen nach deiner These, dass ausgefallene Haare nicht mehr nachwachsen.

Und selbst durch AGA ausgefallene Haare wachsen wieder nach, ich selbst habe ja an mir gesehen, wie meine Haare wieder dichter wurden, also es wuchsen auch wieder Haare, wo vorher keine mehr waren.

Alle, die Fin nehmen sind blöd ? Du nennst dich Norwood-Null aber nach den Bildern, die Du hier eingestellt hast, bist du trotz deiner jungen Jahren davon meilenweit entfernt - trotz deiner Mineralien. Ich bin 20 Jahre älter und habe keine Tonsur und kräftige Haare. Da hab ich doch den Eindruck, dass man mit Fin doch weiter kommt wie mit ein paar Mineralien. Ach ja, du hattest ja auch noch den "Kopfhautrelaxer" und noch ein paar verrückte andere Ideen....

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [kery](#) on Wed, 09 Nov 2011 16:02:22 GMT

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

Da muss ich Norwood auch widersprechen. Ich nehme jetzt 11 Monate Fin und die Haare die mir mal vor paar Jahren ausgefallen sind kommen langsam aber stetig zurück. Die jahrelange Einnahme von Mineralien und Vitaminen zuvor hatte nicht Annähernd diesen Erfolg gebracht.

Fin 1/11

Schauma

B-und C vitamine

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 09 Nov 2011 19:35:32 GMT

Mink schrieb am Wed, 09 November 2011 07:48 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 08 November 2011 23:13 schrieb am Tue, 08 November 2011 11:06... ..!

Bin ich kein einziger?

Bei mir haben die Mineralien geholfen!

Seit 7 Jahren schon keinen Haarausfall mehr!

Also seitdem ich die Mineralien nehme.

Dass einmal ausgefallene Haare nicht mehr nachwachsen ist korrekt. Aber das ist dann wieder ein anderes Thema..!

Wenn Du z.B. Karies hast- aufgrund ständiger Zufuhr von Süßigkeiten, glaubst Du doch auch nicht allen ernstes, dass ein verfaulter Zahn nach absetzen der Süßigkeiten dann plötzlich wieder weiß wird, oder?

Indem die Ursache behoben wird, kann eben meistens nur ein Fortschreiten gestoppt werden.

Der Schaden der entstanden ist, kann leider oft nicht repariert werden.

Da sind die Forscher gefragt, solch ein Mittel zu finden.

Den Zahn mit Haaren zu vergleichen... ist wie mit Äpfel und Birnen.

Da jeder Mensch, einschl. Kinder und Frauen, permanent Haare verliert, gäbe es nur noch Glatzen nach deiner These, dass ausgefallene Haare nicht mehr nachwachsen.

Und selbst durch AGA ausgefallene Haare wachsen wieder nach, ich selbst habe ja an mir gesehen, wie meine Haare wieder dichter wurden, also es wuchsen auch wieder Haare, wo vorher keine mehr waren.

Alle, die Fin nehmen sind blöd ? Du nennst dich Norwood-Null aber nach den Bildern, die Du hier eingestellt hast, bist du trotz deiner jungen Jahren davon meilenweit entfernt - trotz deiner Mineralien. Ich bin 20 Jahre älter und habe keine Tonsur und kräftige Haare. Da hab ich doch den Eindruck, dass man mit Fin doch weiter kommt wie mit ein paar Mineralien. Ach ja, du hattest ja auch noch den "Kopfhautrelaxer" und noch ein paar verrückte andere Ideen....

1.) gibt es nur sehr wenige, wo durch Fin/Minox die Glatze wieder zuwächst! Das steht sogar auf der Packungsbeilage "Jedoch ist nur in wenigen Fällen ein zufriedenstellendes Ergebnis sichtbar" so oder so ähnlich lautet der Text bei Minoxidil. Und bei Fin das selbe..

Jeder der durch Fin/Minox seine Haare wieder gewonnen hat, dessen Haarwurzeln waren vermutlich noch nicht ausreichend verkümmert.

2.) Mein Haarausfall ist gestoppt! Seit 7 Jahren. Und das obwohl ich (wie Du schon richtig erkannt hast) eine sehr aggressive Alopezie habe!

Viele schaffen selbst bei einer leichten AGA kein Haarausfall-Stopp.

3.) Ich nahm auch 3 Jahre lang Fin und Minox.

Und dennoch sind meine Haare davon nicht nachgewachsen!

Also soooo super sind diese Mittel nicht, wie sie immer in den Himmel gelobt werden.

Bei AGA geht es nicht um das Wünschbare, sondern es geht um das Machbare!

Alles andere ist Träumerei.

Und selbstverständlich kann man einen Zahn mit einer Haarwurzel vergleichen. Das ist sogar ein sehr guter Vergleich! Anders würdest Du es auch gar nicht verstehen.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 09 Nov 2011 19:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kery schrieb am Wed, 09 November 2011 17:02 Da muss ich Norwood auch widersprechen. Ich nehme jetzt 11 Monate Fin und die Haare die mir mal vor paar Jahren ausgefallen sind kommen langsam aber stetig zurück. Die jahrelange Einnahme von Mineralien und Vitaminen zuvor hatte nicht annähernd diesen Erfolg gebracht.

Fin 1/11
Schauma
B- und C Vitamine

Das liegt dann aber daran, dass Deine Haarwurzeln (im Gegensatz zu meinen) noch nicht verkümmert sind!

Hier liegt nämlich der Schlüssel zum Detail.

Ich nahm sogar 3 Jahre lang Fin und Minox! Nicht nur 1 Jahr wie Du!

Und mir ist nicht ein einziges Haar davon nachgewachsen!

Also kann nicht davon ausgegangen werden, dass Fin/Minox auch nur annähernd besser wirken als Mineralien.

Außerdem sind Mineralien nicht gleich Mineralien..

Ich glaube kaum, dass Du Jahre lang Citrate genommen hast.

Die meisten Mineralien die man im Handel kaufen kann, sind völlig anorganisch. Aber das ist auch so gewollt.

Mit guten Mitteln tut man ja die Patienten tatsächlich heilen. Und das will die Schulmedizin nicht.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Mink](#) on Thu, 10 Nov 2011 06:56:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 09 November 2011 20:35 Und selbstverständlich kann man einen Zahn mit einer Haarwurzel vergleichen. Das ist sogar ein sehr guter Vergleich! Anders würdest Du es auch gar nicht verstehen.

Och Norwood, das ist mir aber jetzt zu blöd. Mein letzter Beitrag dazu: "Zahnwurzel = Haarwurzel"

Haare bestehen aus Horn und besitzen sich ständig wiederholende Wachstumszyklen.

Deswegen muss man auch ab und zu zum Friseur. Jedes gesunde Haar fällt aus und wird durch ein neues, nachwachsendes Haar ersetzt.

Bei Zähnen passiert das auch - aber nur EINMAL, nämlich wenn der Milchzahn durch einen bleibenden ersetzt wird. Wenn Dir danach jemand die Zähne ausschlägt, kannst du lang warten, dass da nochmal was wächst.

Manchmal glaube ich, Du hast Deinen Kopfhautrelaxer zu straff angezogen....

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Nov 2011 22:54:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mink schrieb am Thu, 10 November 2011 07:56Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 09 November 2011 20:35Und selbstverständlich kann man einen Zahn mit einer Haarwurzel vergleichen. Das ist sogar ein sehr guter Vergleich! Anders würdest Du es auch gar nicht verstehen.

Och Norwood, das ist mir aber jetzt zu blöd. Mein letzter Beitrag dazu: "Zahnwurzel = Haarwurzel"
Haare bestehen aus Horn und besitzen sich ständig wiederholende Wachstumszyklen. Deswegen muss man auch ab und zu zum Friseur. Jedes gesunde Haar fällt aus und wird durch ein neues, nachwachsendes Haar ersetzt.
Bei Zähnen passiert das auch - aber nur EINMAL, nämlich wenn der Milchzahn durch einen bleibenden ersetzt wird. Wenn Dir danach jemand die Zähne ausschlägt, kannst du lang warten, dass da nochmal was wächst.

Manchmal glaube ich, Du hast Deinen Kopfhautrelaxer zu straff angezogen....

Ich wollte Dir damit nur sagen, dass verkümmerte Haarfollikel nie mehr ein gesundes Haar produzieren werden.
Auch nicht, wenn der Proband sich kastrieren lassen würde..
Genauso wie ein Zahn nach absetzen der Süßigkeiten auch nicht mehr weiß wird.
Wenn die Zahnwurzel verkümmert ist, dann bleibt das auch so!
Und wenn eine Haarwurzel verkümmert ist, dann bleibt auch DAS so!
Ist das denn so schwer zu verstehen?

Und den Kopfhautrelaxer trug ich nur wenig und kurz, da mir das Teil mit der Zeit zu unangenehm wurde.
Zumal man es auch schlecht waschen konnte und meine Stirn davon Pickel bekam..

Subject: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation
Posted by [FromFinner](#) on Tue, 21 Aug 2012 09:58:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin neu hier im Forum, habe mich aber schon seit ein paar Jahren mit dem Thema AGA befasst.

Ich finde ein paar Ansätze von Ab-2008-Norwood-null interessant, weil sie schon gehäuft (auch in US-Foren) genannt wurden.

Also grundsätzlich ist ja bekannt, dass die AGA durch eine Überempfindlichkeit des Haarfollikels gegenüber DHT fortschreitet. Im Laufe des Lebens werden genetisch vorherbestimmt immer mehr Haarfollikel anfällig gegen ein bestimmtes Maß an DHT.

Durch Finasterid blockieren wir das Enzym 5-alpha-Reduktase, welches Testosteron in DHT umwandelt und welches dann zu einem großem Teil in der Haut (und damit auch an der Kopfhaut) andockt. Wichtig hierbei ist, dass das DHT nach einer bestimmten Zeit auch vollständig abgebaut wird. Hier liegt also auch der Grund, warum Finasterid bei manchen Patienten hilft und bei anderen nicht.

Meiner Kenntnisse nach, ist sich auch die Wissenschaft noch nicht im Klaren darüber, ob das DHT das Wachstum direkt hemmt oder die Hemmung indirekt durch die Blockade der "Versorgungswege" des Follikels entsteht.

Durch Minoxidil jedenfalls lässt sich in einer Vielzahl der Fälle das Fortschreiten der AGA durch die Förderung der Durchblutung und damit der einwandfreien "Versorgung" des Haarfollikels verhindern.

Ein neuer Ansatz liegt im Prostaglandin D2, welches, wenn es einen Einfluss hat, direkt das Wachstum des Follikels hemmt. Währenddessen ein Gegenspieler, nämlich das Prostaglandin E2, das Wachstum direkt stimuliert.

Worin nun der entscheidende Clue liegt ist auch heute noch fraglich. Ein Beitrag in einem US-Forum hat Ideen für Ursachen aufgezeigt, die ich als nicht ganz verkennbar ansehe.

godlikeproductions.com/forum1/message1758872/pg1

Vieles ist wohl übertrieben, aber der Ansatz, dass

1. Der Verlauf der AGA maßgeblich über sexuelle Aktivität entschieden werden kann (wenn die Haarfollikel genetisch empfindlich reagieren)
2. Die Durchblutung der Kopfhaut für den Verlauf der AGA entscheidend ist.

Zu 1. Häufig hört man, dass Sexualität etwas natürliches und wünschenswertes ist. Dem stimme ich voll und ganz zu. Jedoch sollten auch alle Wirkungen entschlüsselt werden. Eventuell hat eine gesteigerte Sexualität (z.B. durch Masturbation mehrmals täglich) Auswirkungen auf unseren Körper, die der Einzelne anders bewertet, als die Allgemeinheit. Es ist bekannt, dass der Körper, nach einem männlichen Orgasmus, in eine gewissen Regenerationsphase/Ruhephase eintritt, da er sein Soll als vorläufig erfüllt ansieht. Aus diesem Grund sind viele Männer nach sexueller Aktivität erst einmal ermattet.

Zum Haarausfall ist es wichtig zu sagen, dass womöglich durch jede sexuelle Reizung in der Prostata 5-alpha-Reduktase gebildet wird, was zu erhöhtem DHT führt.

Desweiteren befindet sich im männlichen Sperma zu einem großen Prozentsatz Prostaglandin E2, der Förderer von Haarwachstum. Durch eine Ejakulation wird dieses ausgestoßen und

muss neu für das Sperma gebildet werden. Es steht also weniger für die Haut/Kopfhaut zur Verfügung.

Sicher wird das Sperma regelmäßig erneuert, jedoch über einen längeren Zeitraum und nicht täglich mehrmals.

Aus meiner eigenen Erfahrung und der Erfahrung sehr vieler anderer Männer kann ich nur bestätigen, dass ein testweises Aussetzen von Masturbation über einen mehrmonatigen Zeitraum den Haarausfall reduziert hat und die Haare sichtbar verdichtet hat.

Jeder muss selbst für sich entscheiden, ob er das als sinnvolles Experiment ansieht oder nicht. Wichtig ist, dass es nicht darum geht, Sexualität zu verhindern, sondern das Maß zu finden, was bei der heutigen Reizüberflutung sehr schwer ist.

Zu 2. Die Durchblutung der Kopfhaut ist für das Bestehen der Haarfollikel wesentlich. Ob man nun so weit gehen muss, wie in dem US-Forum beschrieben, und nur noch auf den "Muskelregionen des Kopfes" (also der Kranzregion) schlafen sollte, das halte ich für fraglich. Minoxidil zeigt uns aber auf, dass die einwandfreie Versorgung des Haarfollikels mit Nährstoffen durch die Blutzirkulation für das Haarwachstum gegeben sein muss.

Subject: Aw: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 21 Aug 2012 11:18:15 GMT

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

Zitat: Desweiteren befindet sich im männlichen Sperma zu einem großen Prozentsatz Prostaglandin E2, der Förderer von Haarwachstum.

Man könnte also auch mehrmals täglich masturbieren und dann das Sperma mit dem wertvollen Prostaglandin E2 auf die kahlen Stellen schmieren.

Das soll sogar sehr gut funktionieren.

Da gibts ein Shampoo von "Cevis" heisst das. Ist aber glaube ich in der BRD nicht verfügbar.

Da ist Sperma drin und es kam zu sensationellem Haarwachstum (CNN berichtete).

Das Video von CNN findet man auch bei youtube.

Subject: Aw: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 21 Aug 2012 11:47:02 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 21 August 2012 13:18 Zitat: Desweiteren befindet sich im männlichen Sperma zu einem großen Prozentsatz Prostaglandin E2, der Förderer von Haarwachstum.

Man könnte also auch mehrmals täglich masturbieren und dann das Sperma mit dem wertvollen Prostaglandin E2 auf die kahlen Stellen schmieren.

Das soll sogar sehr gut funktionieren.
Da gibts ein Shampoo von. "Cevis" heisst das. Ist aber glaube ich in der BRD nicht verfügbar.
Da ist Sperma drin und es kam zu sensationellem Haarwachstum (CNN berichtete).
Das Video von CNN findet man auch bei youtube.

Verurteilt mich dafür aber bei dir ist doch gewaltig was schief gelaufen, allein von Leuten gehört zu haben bei denen das gut funktioniert haben soll ohne den Kopf zu schütteln lässt verdammt tief blicken....

Subject: Aw: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 21 Aug 2012 16:23:29 GMT

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

Zitat: Aus meiner eigenen Erfahrung und der Erfahrung sehr vieler anderer Männer kann ich nur bestätigen, dass ein testweises Aussetzen von Masturbation über einen mehrmonatigen Zeitraum den Haarausfall reduziert hat und die Haare sichtbar verdichtet hat.

Interessant.

Hast Du zufällig auch Vorher-Nachher-Bilder oder beruht sich das eher auf eine völlig subjektive Einschätzung?

Und was mich noch interessieren würde: Was bedeutet "testweises Aussetzen von Masturbation über einen mehrmonatigen Zeitraum?"

Also 6 Monate gar kein Sex oder nur weniger?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 21 Aug 2012 17:29:32 GMT

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

Ich finds lustig wie Norwood äußerstes Interesse daran hat ob diese Abstinenz was bringen könnte ohne es einfach zu probieren...das Problem ist halt wessen Sperma er sich dann evtl. auf die Rübe schmieren würde...hmmmm vllt. das von jemandem ohne AGA, ich erkenne da einen klaren Zusammenhang.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Nizi](#) on Wed, 22 Aug 2012 09:58:54 GMT

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

Solange, bis man den Stoff, der für das Haarwachstum essenziell ist nicht extrahieren kann, wird sich wohl kaum ein Sperma auf den Kopf schmieren

Wenns wirklich klappt, warum dann nicht ähnlich wie Urea (Harnstoff) künstlich herstellen oder irgendwie den Wirkstoff extrahieren, sodass man eben eine im besten Fall geruchslose, flüssige Essenz hat? Nicht machbar?

Ich würde gerne wissen, wie viele Leute sich das Zeug auf die Birne schmieren

Subject: Aw: Gesteigertei AGA durcch stark frequentierte Masturbation
Posted by [stefan_h](#) on Wed, 22 Aug 2012 11:50:45 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 21 August 2012 13:18Zitat:Desweiteren befindet sich im männlichen Sperma zu einem großen Prozentsatz Prostaglandin E2, der Förderer von Haarwachstum.

Man könnte also auch mehrmals täglich masturbieren und dann das Sperma mit dem wertvollen Prostaglandin E2 auf die kahlen Stellen schmieren.

Das soll sogar sehr gut funktionieren.

Da gibts ein Shampoo von. "Cevis" heisst das. Ist aber glaube ich in der BRD nicht verfügbar.

Da ist Sperma drin und es kam zu sensationellem Haarwachstum (CNN berichtete).

Das Video von CNN findet man auch bei youtube.

Wenn der Haarwuchs so sensationell gewesen wäre, dann hätte sich das Shampoo schon längst durchgesetzt!

Im Sperma sind Prostaglandine drinne und wahrscheinlich hebt sich die Wirkung durch die Kombination von mehreren Prostaglandinen auf. Außerdem muss es auch erst mal durch die Haut penetrieren.

Du kannst es ja ausprobieren und uns überzeugen. Sicherlich nebenwirkungsärmer als Fin und Minox.

Subject: Aw: Gesteigertei AGA durcch stark frequentierte Masturbation
Posted by [FromFinner](#) on Wed, 22 Aug 2012 13:25:34 GMT

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

Das ist sicherlich wahr. Ein Shampoo, das derartige Ergebnisse erzielt, wäre bereits extrem populär.

Der Ausgleichseffekt ist sicherlich eine Idee, aber kann wissenschaftlich widerlegt werden. Für das einwandfreie Haarwachstum am Oberkopf sind nach neusten Studien lediglich Prostaglandin D2 (Hemmung) und Prostaglandin E2 (Förderung) entscheidend. Diese wirken ausgleichend bzw. auch antagonistisch.

Im Sperma finden sich verschiedene Prostaglandine. PGD2 jedoch nahezu unerwähnenswerter Menge. Wesentlich mehr PGE2 dagegen.

Wesentlich ist also die Nachbildung des Samens bei diesem Thema AGA.

Eine Studie oder Beweisfotos kann ich nicht liefern. Sondern dokumentiere nur die Häufung und

meine eigenen Erfahrungen zum Thema. Oftmals wurde jedoch nach der Masturbation ein auffallendes Jucken wahrgenommen woraufhin wenige Stunden danach vermehrter Haarausfall aufgetreten ist.

Sicherlich würde komplette Abstinenz den größten Effekt erzielen. Das kann aber nicht wünschenswert sein. Es geht vielmehr um eine Reduzierung. Ich persönlich habe meine Masturbation auf Null reduziert und lebe meine Sexualität beim Sex aus (1-2 x Woche) und nehme nebenbei Finasterid 1,25mg täglich und einmal täglich Minoxidil 5%.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Aug 2012 13:41:42 GMT

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

Ich frage mich was an dieser Masturbationstheorie so attraktiv ist, dass sie sich so hartnäckig durchsetzt ohne einen Beweis für ihre Wirkung oder einen rationalen Grund für ihre vermeintliche Funktion. Die meisten zurechtgeschusterten Theorien sind zwar voll mit Fachbegriffen und Synonymen kommen aber über das unterste Laienniveau dennoch nicht hinaus...aber gut ich wär hier wohl falsch wenn mich das wirklich wundern würde...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [samy1.0](#) on Wed, 22 Aug 2012 13:44:38 GMT

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

Ich versuche das Experiment jetzt auch mal.
2 Monate ohne Mastrubation.
Werde das dann hier mal festhalten.

mfg samy

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Aug 2012 13:47:02 GMT

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

Und in 2 Wochen erinnerst du dich nicht mal mehr das vorgehabt zu haben was?
Naja andere schlucken Mehlttabletten gegen Krebs...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [FromFinner](#) on Wed, 22 Aug 2012 14:25:49 GMT

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

Korkell, ich habe mir wirklich Mühe gegeben, das weiter oben ausführlich zu erklären.

Diese Fakten sind auch eindeutig belegbar. Ich habe eine Brücke geschlagen, die falsch oder

richtig sein kann. Bisher haben alle Kritiker diese These abfällig bewertet ohne rationale Gegenargumente zu nennen.

Erkläre uns doch mal deinen Standpunkt auf diese Art und Weise.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Aug 2012 14:47:44 GMT

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

Hab ich zu diesem Thema auch schon oft getan aber ich versuchs mal kurz und knapp. Eure Theorie ist, dass so wie ich das verstanden habe mehr Testosteron in den Blutkreislauf(?) kommt, was schonmal Unsinn ist und was auch nicht schaden würde solange man das DHT blockiert, wenn man DHT aber ohnehin nicht blockiert blockiert natürlich auch nicht das was am Testosteron schadet, das ist immer da und es ist immer genug davon da um genug DHT zu produzieren welches dir die Haare wegfrisst. Ich könnte genausogut die Theorie aufstellen, dass wie alle 6 mal täglich Dampf ablassen müssen damit sich das Testosteron nicht anstaut, ist aber auch Schwachsinn weil es sowieso da ist und seine Arbeit verrichtet ob du enthaltsam bist oder nicht.

Und einen Unterschied zwischen Sex also Koitus und Selbstbefriedigung zu machen ist noch unnützer da der einzige Unterschied im Umfang der physischen Bewegung und unter Umständen dem Ausstoß von Glückshormonen und evtl. Adrenalin liegt welches beides keinen Einfluss auf AGA hat.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [FromFinner](#) on Wed, 22 Aug 2012 15:59:20 GMT

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

Nein, das ist eben nicht meine Theorie.

Lies bitte nochmal meinen ersten Post vom 21.08.2012 um 11.58 Uhr unter "zu 1."

Und eine Unterscheidung zwischen Koitus und Masturbation sollte nie dargestellt werden. Ich habe davon gesprochen, die vollkommen übersteigerte Sexualität der heutigen Zeit zu reduzieren. Auf Sex sollte aber niemand verzichten wollen. Deshalb habe ich für mich die Reduzierung der Masturbation beschlossen. Ohne unterschiedliche Auswirkung auf den Verlauf der AGA.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Aug 2012 17:37:54 GMT

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

Aber wieso? Inwiefern sollte es einen Unterschied machen ob ich täglich 10 mal ornaniere oder alle 3 Tage Sex habe?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [FromFinner](#) on Wed, 22 Aug 2012 18:14:35 GMT

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

Na das habe ich in meinem Beitrag auch erklärt.

1. Weil die Prostata bei jeder sexuellen Erregung 5-Alpha-Resultate bildet und
 2. Weil du mit häufiger ejakulation prostaglandin e2 "verschwendest" und sich der Körper ja anpasst. Jeden Tag eine Ejakulation sagt dem Körper: viel schneller das Sperma erneuern.
-

Subject: Aw: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation

Posted by [stefan_h](#) on Wed, 22 Aug 2012 19:32:14 GMT

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

FromFinner schrieb am Wed, 22 August 2012 15:25 Das ist sicherlich wahr. Ein Shampoo, das derartige Ergebnisse erzielt, wäre bereits extrem populär.

Der Ausgleichseffekt ist sicherlich eine Idee, aber kann wissenschaftlich widerlegt werden. Für das einwandfreie Haarwachstum am Oberkopf sind nach neusten Studien lediglich Prostaglandin D2 (Hemmung) und Prostaglandin E2 (Förderung) entscheidend. Diese wirken ausgleichend bzw. auch antagonistisch.

Im Sperma finden sich verschiedene Prostaglandine. PGD2 jedoch nahezu unerwähnswerter Menge. Wesentlich mehr PGE2 dagegen.

Du scheinst dich mit den Prostaglandinen wohl beschäftigt zu haben. Mir ist schon klar, dass im Sperma mehr PG E als PG D vorhanden ist, weil Ab-2008-Norwood-null dies bereits erläuterte. Aber sind alle PGs gleich Potent? Vielleicht reicht ja schon ein Bruchteil an PG D (oder 15-dPGJ2) aus, um die Wachstumsförderung durch PG E zu eliminieren?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [stefan_h](#) on Wed, 22 Aug 2012 19:50:22 GMT

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

samy1.0 schrieb am Wed, 22 August 2012 15:44 Ich versuche das Experiment jetzt auch mal. 2 Monate ohne Masturbation.

Werde das dann hier mal festhalten.

mfg samy

Das klappt eh nicht, weil es irgendwann automatisch zu ner Pollution kommt.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass Abstinenz bei AGA ins Ermessen fällt. Das ist genauso wie mit den Omega3/ Omega 6 Fettsäuren bez. AGA bei der Ernährung. Das mag in der Theorie alles plausibel sein, in der Praxis aber nicht haltbar.

Mal so am Rande: Hab mal im Fernsehen so ne Doku über Sexualstraftäter gesehen, die sich fast den ganzen Tag am Pillermann rumspielten. Die waren zwar gepixelt, aber trotzdem konnte man den Haarstatus beurteilen und der entsprach dem Durchschnitt und die waren nicht auf Cypro.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [FromFinner](#) on Wed, 22 Aug 2012 21:24:56 GMT

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

Das ist möglich Stefan, hierfür gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die ich kenne. Jedoch hat man die Wirkung von PGE2 bisher an den in den USA weit verbreiteten "Growth Eye Lash"-Produkten etwas bewerten können. Diese weisen eine sehr geringe Konzentration PGEs auf und habe zu unverwechselbaren Ergebnissen beim Wachstum der Wimpern geführt.

Ich denke, dass sehr stark frequentierte Masturbation (+1 täglich) ein Wechselspiel hervorruft. Zum 1. wird die Prostata aktiver, mehr 5-Alpha-reduktase und mehr dht, zum 2. geht PGE verloren.

Vielleicht gibt es auch noch weitere Auswirkungen, die uns noch nicht bekannt sind.

Der Straftätervergleich muss nicht zwingend ein Beweis für das Gegenargument sein, da wir die genetische Überempfindlichkeit derer Haarfollikel nicht kennen.

Ich gebe nur meine eigenen Erfahrungen und die vieler anderer Männer wieder, dass nach häufiger Ejakulation die Kopfhaut juckt, unreine Haut Auftritt und vermehrter Haarwechsel festgestellt wurde. Währenddessen bei stärker Reduzierung das Haarkleid auf Dauer dicker empfunden wurde.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Ninguno](#) on Fri, 24 Aug 2012 16:30:05 GMT

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

FromFinner schrieb am Wed, 22 August 2012 23:24Das ist möglich Stefan, hierfür gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die ich kenne.

Jedoch hat man die Wirkung von PGE2 bisher an den in den USA weit verbreiteten "Growth Eye Lash"-Produkten etwas bewerten können. Diese weisen eine sehr geringe Konzentration PGEs auf und habe zu unverwechselbaren Ergebnissen beim Wachstum der Wimpern geführt.

Ich denke, dass sehr stark frequentierte Masturbation (+1 täglich) ein Wechselspiel hervorruft. Zum 1. wird die Prostata aktiver, mehr 5-Alpha-reduktase und mehr dht, zum 2. geht PGE verloren.

Vielleicht gibt es auch noch weitere Auswirkungen, die uns noch nicht bekannt sind.

Der Straftätervergleich muss nicht zwingend ein Beweis für das Gegenargument sein, da wir die genetische Überempfindlichkeit derer Haarfollikel nicht kennen.

Ich gebe nur meine eigenen Erfahrungen und die vieler anderer Männer wieder, dass nach häufiger Ejakulation die Kopfhaut juckt, unreine Haut Auftritt und vermehrter Haarwechsel festgestellt wurde. Währenddessen bei stärker Reduzierung das Haarkleid auf Dauer dicker empfunden wurde.

Wimpern??? Wo haben die PGE2 denn aufgetragen? Oder meinst du Augenbrauen?

Und ich dachte der Gegenspieler von PGD2 und Haarwachstumsförderer ist Prostaglandin F2??

Ich glaub kaum das mein Vater und meine beiden Großväter hochfrequentierte Mastubierer waren...die hatten damals wenn überhaupt bloß nen Schwarzweiß-Fernseher und 3 Programme..

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [lala](#) on Fri, 24 Aug 2012 20:21:33 GMT

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

um ganz kurz zum thema (essen + trinken -auswirkung auf HA) zurückzukehren

mich beschäftigt das auch sehr.

reisepass oder jmd schrieb, dass die wenigsten heutzutage KEINE nährstoffmängel mehr hätten.

dazu würden mich natürlich quellen interessieren.

ich kann nur sagen, dass drüben im frauenforum immer wieder nährstoffmängel festgestellt werden und der HA durch beheben der mängel gestoppt werden kann (inkl neuwuchs)

DHT hin oder her.

und zum thema haare und zähne

früher wurde beim kauf von sklaven auf zähne, haare und nägel geschaut. waren die gut, war der sklave gut.

gut im sinne von gesund; den kauf ich, weil ich lange was von ihm habe.

schlechte zähne können ebenfalls mit nährstoffmangel zusammenhängen, gerade wenn man eigtl gut zähne putzt usw.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/karies.html>

ich kann mir auch auf vieles keinen reim machen und dieser bio-hype vertreten von ökoweibern in gebatikten wickelröcken ist so gar nicht mein fall.... aber evtl ist schon was dran

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 24 Aug 2012 22:47:50 GMT

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

lala schrieb am Fri, 24 August 2012 22:21 um ganz kurz zum thema (essen + trinken -auswirkung auf HA) zurückzukehren

mich beschäftigt das auch sehr.

reisepass oder jmd schrieb, dass die wenigsten heutzutage KEINE nährstoffmängel mehr hätten.

dazu würden mich natürlich quellen interessieren.

ich kann nur sagen, dass drüben im frauenforum immer wieder nährstoffmängel festgestellt werden und der HA durch beheben der mängel gestoppt werden kann (inkl neuwuchs)

DHT hin oder her.

Das könnte wohl daran liegen dass viele Frauen (wahrscheinlich des gesellschaftlichen Druckes wegen) oftmals dazu neigen sehr wenig zu sich zu nehmen und das über einen längeren Zeitraum...einfach schon um ihre "Linie" zu halten. Die Folge ist bei manchen diffuse Alopezie durch Mangel an Nährstoffen welcher durch NEM`s beseitigt werden kann. Solange keine AGA am werkeln ist ist das alles reversibel.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [lala](#) on Sat, 25 Aug 2012 08:13:51 GMT

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

Haar2O schrieb am Sat, 25 August 2012 00:47 lala schrieb am Fri, 24 August 2012 22:21 um ganz kurz zum thema (essen + trinken -auswirkung auf HA) zurückzukehren

mich beschäftigt das auch sehr.

reisepass oder jmd schrieb, dass die wenigsten heutzutage KEINE nährstoffmängel mehr hätten.

dazu würden mich natürlich quellen interessieren.

ich kann nur sagen, dass drüben im frauenforum immer wieder nährstoffmängel festgestellt werden und der HA durch beheben der mängel gestoppt werden kann (inkl neuwuchs)

DHT hin oder her.

Das könnte wohl daran liegen dass viele Frauen (wahrscheinlich des gesellschaftlichen Druckes wegen) oftmals dazu neigen sehr wenig zu sich zu nehmen und das über einen längeren Zeitraum...einfach schon um ihre "Linie" zu halten. Die Folge ist bei manchen diffuse Alopezie

durch Mangel an Nährstoffen welcher durch NEM`s beseitigt werden kann. Solange keine AGA am werkeln ist ist das alles reversibel.

das ist ein typisch männliches vorurteil. ähnlich wie "frauen kaufen ständig schuhe" die aktuellen fälle drüben essen ganz normal.

ich z.B. esse viel und ständig und es sind trotzdem mängel festgestellt worden nur eisenmangel ist "typisch weiblich" (obwohl ihn natürlich auch männer haben) - bei frauen ist das menstruationsbedingt und weil wir meist weniger fleisch essen

auch die pille steht im verdacht ein "nährstoffräuber" zu sein. natürlich sagt einem das kein gynäkologe, wenn man sie mit 16 das erste mal verschrieben bekommt. und danach auch nicht.

du hast recht: es waren schon frauen drüben im forum die explizit berichtet haben, dass der HA nach einer radikaldiät einsetzte oder aufgrund einer essstörung. aber das sind ausnahmen;

übrigens glaube ich, dass HA (ohne AGA) allein durch nährstoffmangel selten ist. ich fürchte da sind auch immer "anlagebedingt" schwache follikel im spiel.

ich weiß es natürlich nicht

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 25 Aug 2012 13:06:52 GMT

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

lala schrieb am Sat, 25 August 2012 10:13

das ist ein typisch männliches vorurteil. ähnlich wie "frauen kaufen ständig schuhe"

Beides Klischees die ich "leider gottes" bestätigen kann. Stimmt aber...ist glücklicherweise nicht allgemein gültig.

Ich weiß halt nur dass es dazu kommen kann auch aus eigener Erfahrung....allerdings wollte ich nicht abnehmen.

lala schrieb am Sat, 25 August 2012 10:13

nur eisenmangel ist "typisch weiblich" (obwohl ihn natürlich auch männer haben) -

Hmm....durch geringeren "Fleischkonsum"? Ist mehr ne Frage als ne Antwort.....

lala schrieb am Sat, 25 August 2012 10:13

übrigens glaube ich, dass HA (ohne AGA) allein durch nährstoffmangel selten ist. ich fürchte da sind auch immer "anlagebedingt" schwache follikel im spiel.

Was ja dann trotzdem schon wieder genetische Alopezie wäre ohne hormonellen Hintergrund.....
Quellen?

Subject: Aw: Gesteigerte AGA durch stark frequentierte Masturbation

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Aug 2012 19:53:27 GMT

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

FromFinner schrieb am Wed, 22 August 2012 15:25Das ist sicherlich wahr. Ein Shampoo, das derartige Ergebnisse erzielt, wäre bereits extrem populär.

Der Ausgleichseffekt ist sicherlich eine Idee, aber kann wissenschaftlich widerlegt werden. Für das einwandfreie Haarwachstum am Oberkopf sind nach neusten Studien lediglich Prostaglandin D2 (Hemmung) und Prostaglandin E2 (Förderung) entscheidend. Diese wirken ausgleichend bzw. auch antagonistisch.

Im Sperma finden sich verschiedene Prostaglandine. PGD2 jedoch nahezu unerwähnenswerter Menge. Wesentlich mehr PGE2 dagegen.

Wesentlich ist also die Nachbildung des Samens bei diesem Thema AGA.

Eine Studie oder Beweisfotos kann ich nicht liefern. Sondern dokumentiere nur die Häufung und meine eigenen Erfahrungen zum Thema. Oftmals wurde jedoch nach der Masturbation ein auffallendes Jucken wahrgenommen woraufhin wenige Stunden danach vermehrter Haarausfall aufgetreten ist.

Sicherlich würde komplette Abstinenz den größten Effekt erzielen. Das kann aber nicht wünschenswert sein. Es geht vielmehr um eine Reduzierung. Ich persönlich habe meine Masturbation auf Null reduziert und lebe meine Sexualität beim Sex aus (1-2 x Woche) und nehme nebenbei Finasterid 1,25mg täglich und einmal täglich Minoxidil 5%.

Du nimmst Fin und Minox.

Behauptest aber gleichzeitig, dass die Haarverdichtung durch die Enthaltbarkeit kam.
Woher willst Du wissen, dass nicht Fin und Minox die Ursache war?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Aug 2012 20:04:24 GMT

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

Wenn Prostaglandin E2 so wichtig fürs Haarwachstum ist und wenn die häufige Masturbation zu einem Mangel an PGE2 führt, dann frage ich mich:
Wo bekommen Frauen und Kinder ihr Prostaglandin E2 her? Denn die haben ja volle Haare

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [worry](#) on Sun, 26 Aug 2012 13:15:03 GMT

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

krx schrieb am Fri, 04 November 2011 11:48das mit der Masturbation halte ich , so komisch es klingt, für einen sinnvollen Ansatz im Bezug auf

frühzeitigen AGA Ausbruch, und Wachstumsprobleme.

Durch Masturbieren wird mehr Testosteron ausgeschüttet, -> mehr DHT -> Haarwurzeln sind mehr DHT Ausgesetzt und erreichen ihre Grenze früher

(meine Laien-Analyse)

und durch das mehr an Testosteron gibt es auch mehr Östrogene, und die Wachstumsfugen verknöchern schneller.

Deine Annahme kann ich sofort widerlegen: Nach deiner These müssten also die Jungs heutzutage kleiner sein als die der vorheriger Generationen. Nachweislich sind die Menschen aber in den letzten hundert Jahren viel größer geworden. Außerdem glaub ich kaum, dass die Hippie/80er Generation viel weniger masturbiert hat oder viel weniger Sex hatte. Gerade die 70er wohl nicht...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [FromFinner](#) on Sun, 26 Aug 2012 16:05:56 GMT

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

Ich habe Fin und Minox über einen ausreichenden Zeitraum angewendet und das ohne Erfolg. Seit ich jedoch die sexuell aktive Frequenz gesenkt habe, ergibt sich ein Stillstand der AGA und ich fühle mich auch sonst vitaler.

Natürlich kann das auch andere Gründe haben, jedoch habe ich einfach nach einem schlüssigen Kausalzusammenhang gesucht.

Ich denke, dass es bei mir an der langfristigen Absenkung des DHT und dem Überschuss an PGE2 liegt.

Prostaglandine sind Gewebshormone, die bei Frauen und Kindern nicht im Sperma Verwendung finden können, weil Frauen und Kinder kein Sperma produzieren.

Daneben liegt die AGA nach aktuellem Stand zum großen Teil an DHT UND der genetischen Überempfindlichkeit der Haarfollikel. Diese ist bei Frauen und Kindern wohl nicht annähernd so ausgeprägt wie beim Mann.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Ninguno](#) on Sun, 26 Aug 2012 16:56:33 GMT

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

Kann mir bitte wer die Studie zeigen die Prostaglandin E2 als Wachstumsförderer für Haare beschreibt.

Bisher hatte ich in Zusammenhang von PGD2 nur von Prostaglandin F2alpha als möglichen Hemmer gehört.

Wäre nett, wenn mir wer weiterhelfen kann. Danke!

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [FromFinner](#) on Sun, 26 Aug 2012 17:23:48 GMT

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

Das war mein Fehler. Es war PGF2alpha gemeint.

Ich habe das zusammengemischt, weil Vitamin E eventuell antagonistische Eigenschaften gegenüber PGD2 haben könnte.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Aug 2012 20:53:13 GMT

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

FromFinner schrieb am Sun, 26 August 2012 19:23 Das war mein Fehler. Es war PGF2alpha gemeint.

Ich habe das zusammengemischt, weil Vitamin E eventuell antagonistische Eigenschaften gegenüber PGD2 haben könnte.

PGD2 UND PGE2 - beide fördern das Haarwachstum!

Studien habe ich keine zur Hand, muss ich erst raussuchen...

Aber hier habe ich z.B. was gefunden. Angeblich soll auch Minoxidil zu vermehrtem PGE2 führen:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.hairlosshelp.com/forums/message-view.cfm%3Fcatid%3D7%26threadid%3D100529&prev=/search%3Fq%3Dhair%2Bloss%2Bprostaglandin%2Be2%26>

[start%3D10%26hl%3Dde%26sa%3DN%26biw%3D1252%26bih%3D547%26prmd%3Dimvns&sa=X&ei=_4w6UIniPKHU0QXzzYDADg&ved=0CEEQ7gEwBDgK](http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.hairlosshelp.com/forums/message-view.cfm%3Fcatid%3D7%26threadid%3D100529&prev=/search%3Fq%3Dhair%2Bloss%2Bprostaglandin%2Be2%26start%3D10%26hl%3Dde%26sa%3DN%26biw%3D1252%26bih%3D547%26prmd%3Dimvns&sa=X&ei=_4w6UIniPKHU0QXzzYDADg&ved=0CEEQ7gEwBDgK)

Es gibt auch ein Mittel für Wimpernwachstum, was aber auch zu vermehrtem Haarwachstum führt (Latanoprost).

Und da ist auch sowohl PGE2, als auch PGD2-alpha enthalten.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Ninguno](#) on Mon, 27 Aug 2012 08:03:45 GMT

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

@ Norwood

Wär super wenn du mich da mit Studien versorgen könntest!

Zum Thema Minoxidil, steht in dieser Studie, dass !!WENN ich es für mich richtig übersetzt habe!! das Mittel die PGE2-Synthese reduziert und als Cyclooxygenasehemmer angesehen werden kann.

Da ich noch keine Links einfügen darf...:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2553835

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2012 01:21:10 GMT

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

Die studie habe ich jetzt nicht ganz verstanden.

Aber es scheint, als würde Minoxidil auch in den Prostaglandin-Haushalt eingreifen.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [knopper22](#) on Fri, 31 Aug 2012 18:40:57 GMT

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

ui ui ui ui , was ist denn hier wieder los.

Wieder viele viele viele Theorien und man blickt kaum mehr durch.

Warum sollte denn PDG-2 nun auf einmal fördernd für das Haarwachstum sein? Dachte das wäre genau umgekehrt?

Nun gut da ja sowieso schon soviel geschrieben wurde, werf ich gleich noch mal 2 Sachen hinterher, Stichwörter Quecksilber und Weichmacher! Ersteres wird ja nun zwangsweise leider immer mehr, Stichwort Glühbirnenverbot und Energiesparlampen. Angeblich solls da nen Zusammenhang geben mit Testo, also das selbiges die Wirkung von Quecksilber noch viel mehr verstärkt.

Zum 2. möge man sich folgenden Artikel durchlesen

http://de.wikipedia.org/wiki/Endokrine_Disruptoren

Gerade dieser Abschnitt:

Zitat:

...

Mögliche Effekte der Endokrinen Disruptoren

-Das Vorkommen von endokrinen Disruptoren in der Umwelt erregt Besorgnis, da einige

schädliche Effekte nachgewiesen wurden, bzw. vermutlich mit ihnen in Verbindung stehen:

- es werden schädliche Wirkungen auf die Fortpflanzung, das Wachstum und die Entwicklung gewisser Tierarten beobachtet. Teilweise kam es zu einem Rückgang oder sogar Verschwinden der männlichen Tiere bei verschiedenen Fischarten (z. B. Rotaugen in englischen Flüssen) und Reptilien (z. B. Alligatoren in den Everglades).
- Die Qualität von Spermien hat auch beim Menschen in den letzten Jahrzehnten deutlich abgenommen, dies führt zu einer Verringerung der Zeugungsfähigkeit.
- Gewisse Krebsarten haben zugenommen, was mit einer Störung des endokrinen Systems zusammenhängen könnte, und
- negative Auswirkungen auf Versuchstiere von gewissen auf das endokrine System wirkenden Umweltchemikalien wurden beobachtet.

...

Heute zufällig drauf gestoßen und natürlich erstmal völlig baff. Klar soll man sich nicht verrückt machen und das Ganze wird ja auch teilweise kontrovers gesehen, aber fest steht das wir heutzutage mehr denn je mit Kunststoffen in Berührung kommen. Es ist ja quasi alles darin verpackt, keiner macht sich eigentlich so richtig Gedanken darüber, das wir das alles mit essen!

Wer garantiert einem schon ob da nicht doch was auf die Lebensmittel übergeht, wie z.b bei verpackter Wurst, Jogurt, Obst/Gemüse, Getränke um mal die wichtigsten zu nennen. Das alles schaufeln wir immerhin täglich (!) in uns rein, und ob das auf Dauer so unschädlich ist, wer weiß....

Das immer mehr jüngere immer häufiger und früher ne AGA bekommen kann ich auf jeden Fall auch bestätigen und es fällt mir auch fast jeden Tag auf. Ich sage nur die 70er und die dicken Matten! Da lag der AGA-Anteil bei unter 30 vielleicht bei läppischen 3% oder so. Natürlich nur ne Schätzung
Jedenfalls NUR dieses eine Argument, es sei nun mal erblich bedingt und bei jedem halt vorprogrammiert lässt sich nicht mehr lange halten, da muss einfach noch mehr mit am Werkeln sein.
Klar gab es AGA schon immer, auch schon zu Römern Zeiten, aber wie gesagt nicht in dieser Menge, Häufigkeit, Altersklasse und Aggressivität, das steht ja wohl eindeutig fest.

Was meint ihr, also?

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 01 Sep 2012 02:54:47 GMT

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

Ich meine bevor mir keiner eine eindeutige Studie zu dieser absurden "früher hatten weniger Leute oder erst später, AGA" glaub ich kein Wort. Wer hatte denn diese Matten? Eure Väter? Ist ja nun nicht so lange her, meiner hatte jedenfalls keine und wenn man mal die Hollywood Filme abschaltet sieht man vllt. dass es auch wirklich nicht so war. In den Medien haben auch heute noch alle volles Haar daran hat sich nichts geändert.

Und bitte kommt jetzt nicht mit Fotos von eurem Opa als er 18 oder 20 war...wenn ich mal einigermaßen objektiv die Menschen in der Fußgängerzone oder der Disco angucke, ist dieses "immer früher" Ding absoluter Blödsinn.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [knopper22](#) on Sat, 01 Sep 2012 11:10:56 GMT

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

Es mag ja sein das sie AGA hatten, aber eben erst viiiel später.

Ich sehe oft Leute wo ich auch den Vater kenne, und bei denen dann die AGA schon viel viel früher los ging und auch aggressiver war, wohingegen der Vater evt. noch NW3 mit 50 hatt oder so.

Also nix mit Vererbung, jedenfalls nicht die Verlaufsform. Es vererbt sich ganz klar, nur wird der Verlauf von Generation zu Generation heftiger.

Das Ganze erst in den neueren "Industriegenerationen", sonst hätten wir ja alle schon ne aggressive AGA, also meiner Meinung nach direkte Folge mit immer mehr Kunststoffen, Konservierungsmittel, künstlichen Hormonen, Umweltgiften etc...

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 01 Sep 2012 11:15:29 GMT

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

Also in meinem Alter sah mein Vater schlimmer aus als ich.Um einiges. Was in den Verlauf viel mehr mit reinmisch sind alle die anderen Erbgutinfos die man mitbekommt, man ist ja kein Duplikat des Vaters.

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [knopper22](#) on Sat, 01 Sep 2012 13:26:11 GMT

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

Jaaa ok, aber es werden ja wohl nich zig Gene sein die daran nun beteiligt sind.

Evt. sah er auch nur schlimmer aus, weil du ja was gemacht hast, Stichwort Fin etc...

Es kann einfach nicht sooo viele verschiedene Genkombinationen geben, das sind evt. 2-3 "Hauptgene" die diese Überempfindlichkeit und Miniaturisierung letztendlich ausmachen.

Aber ok da was rumzumorkeln ist eh viel zu riskant, Stichwort Gentherapie usw., weshalb wir uns zuerst auf die molekulare Ebene konzentrieren sollten, die genauen Abläufe usw., und zwar ganz genau bis ins letzte Detail.

Bin zuversichtlich das das spätestens in den nächsten 10 Jahren beginnt, und wir dann n Supermittel haben was hoffentlich nur topisch angewand wird, auch NUR da wirkt (im Gegensatz zum Hammer Fin), und selbst ne spiegelkahle Platte wieder zum Leben erwacht, da ja wie gesagt die Follikel keinesfalls tot sind!

Subject: Aw: Soviel zum Thema gesund Essen/Leben für die Haare...

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 01 Sep 2012 14:06:10 GMT

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

Möglich ist es auf jeden Fall, und ich bin dieser Gensache eigentlich nicht mal grundsätzlich abgeneigt, solange man das eben im Griff hat...was auch immer jeder Einzelne darunter versteht. Aber was meinen Status angeht der war bei meinem Vater schon mit 19 schlimmer als bei mir mit 21, ich nehm auch erst seit 3-4 Monaten Fin und Minox von daher...so viel Wirkung wird da noch nich sein auch wenns mir jetzt schon wie eine Ewigkeit vorkommt

Subject: Der Clue

Posted by [FromFinner](#) on Mon, 05 Aug 2013 10:57:01 GMT

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

Es ist schon eine ganze Zeit her, aber ich habe meine AGA etwas weiter beobachtet und die das Thema Prostaglandine weiter verfolgt.

Festgestellt wurde in der Forschung, dass mit großer Wahrscheinlichkeit Prostaglandin D2 das Wachstum der Haare hemmt, die Stammzellen jedoch noch aktiv sind. Prostaglandin F2alpha und E wurden als Antagonisten des D2 identifiziert UND als Wachstumsförderer.

Jetzt der Punkt: bereits länger bekannt ist, dass im Sperma eine riesige Konzentration an PGF2alpha und PGE2 vorhanden ist. Tausendmal höher als in weiblichen Körperflüssigkeiten.

Bei sehr häufiger sexueller Aktivität und ständiger Reproduktion des Spermas verwendet der Körper eventuell "sein ganzes PGF2alpha und E" für das Sperma, wodurch die Balance zum PGD2 geschwächt wird.

Was meint ihr dazu?

Subject: Aw: Der Clue

Posted by [Yes No](#) on Mon, 05 Aug 2013 11:09:17 GMT

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

FromFinner schrieb am Mon, 05 August 2013 12:57Was meint ihr dazu?BS. PG werden lokal hergestellt und wandern nicht von hier nach dort.
