
Subject: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [_wolf_](#) on Mon, 22 Oct 2012 14:06:24 GMT

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

Hallo!

ich weiß nicht, ob das nicht ein alter hut ist, aber ich hab's in diesem forum zumindest nicht in dieser klarheit gefunden. in u.s. foren wird immer wieder der zusammenhang akne und AGA erwähnt - also selbe ursache: entzündung
dann wollte ich wissen, wie akne eigentlich abläuft. dazu gibt's folgendes video:
http://www.acnemilk.com/acne_animation

...und das schaut mir doch ziemlich ähnlich aus wie der verlauf einer AGA nach heutigen wissensstand (mikroentzündungen):

- hormon(& ernährungs-?)getriggerte fehlentwicklung in den haarwurzeln
- 'verstopfung' des kanals
- unterversorgung der haarbildenden zellen

und hier der bericht über eine studie zu ernährung und akne aus 6/2012:

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/haut-krankheiten/article/815348/erwiesen-diaet-bremst-akne.html>

wenn das tatsächlich der selbe ablauf sein sollte, dann würde das erklären:

- weshalb das haar miniaturisiert
- die rolle von geschlechtshormonen (DHT?) und das auftreten von AGA (bei genetischer disposition) in einem alter, wo auch typischerweise akne auftritt
- die rolle von ernährung (süßes, insulinstoffwechsel, etc.) im zusammenhang mit IGF-1
- weshalb minox wirkt (blutgefäße, versorgung, etc.)
- weshalb fin wirkt (DHT runter)

und es würde bedeuten, dass z.b. eine passende diät (paleo oder auch veggie), bei der auch noch milch weggelassen wird, einen effekt haben müsste:

<http://www.aknewelt.de/ernaehrung>

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [hans5](#) on Sat, 27 Oct 2012 12:46:55 GMT

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

Was bedeutet eigentlich "miniaturisiert"? Wie erkenne ich das?

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [_wolf_](#) on Sun, 28 Oct 2012 10:40:54 GMT

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

miniaturisierung bedeutet, dass wenn ein terminalhaar ausfällt es nicht wie beim gesunden haarfollikel nach der ruhephase (telogen) durch ein ebenso kräftiges neues haar ersetzt wird, sondern durch ein 'schwächeres' - also dünneres - oft auch mit geringerer wachstumdauer (anagen). das wiederholt sich über einige haargenerationen, bis zuletzt nur mehr ein flaumhaar ohne pigmentierung (also sehr klein und quasi unsichtbar) vom follikel gebildet werden kann. geschieht dies vermehrt im haupthaar bildet sich so über die zeit kahlheit.

AGA bekämpfung bedeutet, diesen prozess aufzuhalten oder sogar umzukehren, sodass das follikel wieder kräftiges terminalhaar bilden kann.

als ursache für die miniaturisierung gilt derzeit eine 'mikro'entzündung im bereich der haarbildenden zellen.

was ich in meinem ersten beitrug über ernährung geschrieben habe, passt übrigens nicht ganz und sollte ich korrigieren: gemäß dem zweiten artikel wäre dabei theoretisch wichtig, alles mit hohem glykämischen index (also alles, was den insulinstoffwechsel zu stark beeinflusst) und milchprodukte in der ernährung zu vermeiden. sowas wäre z.b. paleo-ernährung.

das ist jetzt aber klarerweise nur eine vermutung meinerseits ohne 'beweis' o.ä...

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [Yes No](#) on Sun, 28 Oct 2012 12:51:31 GMT

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

Akne ist nun eine spezifische Erkrankung.

Was man häufiger findet, ist einfach eine Neigung zu Pickelbildung und unreiner Haut.

Diät (im Sinne von Ernährung) kann dabei helfen. Jedoch sind die im Allgemeinen ausgesprochenen Empfehlungen m.E. nicht das "Tüpfelchen auf dem I" (wie im Beispiel oben). Bspw kann Protein IGF-1 fördernd sein (z.B. Milchprotein). Auch ist z.B. Fleisch im Allgemeinen pathogen via Endotoxin.

Niedriger GI schön und gut aber Getreide (auch Vollkorn) im Allgemeinen und Weizen (bzw Gluten) im Besonderen ist pathologisch. Die "komplexen" KH werden aber allein zu Glucose abgebaut und sind dementsprechend insulintreibend und entzündungsfördernd (Zucker sind entzündungsfördernd und Fette endotoxinfördernd).

Auch fehlen dem Getreide Nährstoffe und spezifische Phenole - obwohl es solche enthalten kann (Vollkorn).

Im Prinzip liefe es auf eine fettarme, proteinarme Obst- und Gemüse-Ernährung in Rohform hinaus.

Wichtig sind z.B. ein hoher Magnesiumgehalt und ein gutes Kalium-zu-Natrium Verhältnis (mid. 3:1) - letzteres ist mit Kochkost, die man praktisch immer salzt, schwer machbar.

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [Paperbird](#) on Sun, 28 Oct 2012 12:59:44 GMT

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

Die Paleo-Diät und Haarausfall...

mmmh, über diesen Zusammenhang grübele ich auch schon eine längere Zeit nach. Habs mal probiert, hielt es nicht lange durch.

Ob das wirklich stimmt, werden wir wohl nie erfahren. Denn seien wir ehrlich, wer von uns in kann das wirklich probieren. Ich meine wir stecken doch alle im "normalen" Alltag fest. Wir können Milch und Milchprodukten einfach nicht entgehen. Oder Schokolade. Oder Kuchen, Keksen.

Ich für meinen Teil, habe nicht das Geld nur noch grasgefüttertes Organisches

Super-Bio-Fleisch zu essen. Auf Schoko und so kann ich verzichten, ebenso auf Kuhmilch (esse mein Müsli sehr gern mit Kokosmilch oder Sojamilch).

Aber worauf ich wirklich NICHT verzichten kann sind Milchprodukte. Ach ich liebe einfach Quark und Käse in allen Varianten. Ich liebe die Schweiz und Frankreich.

Es ist so trauriges Leben nur noch Fleisch, Fisch, Eier und Früchte. Auf Getreide müsste ich ja auch verzichten, ebenso auf Brot, Brötchen...

Nee Leute, dann lieber Haarausfall, aber genussvolles Leben.

Ob das wirklich stimmt: Milch und Milchprodukte erhöhen DHT, muss auch erst mal wissenschaftlich bewiesen werden!

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [_wolf_](#) on Sun, 28 Oct 2012 15:24:13 GMT

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

swipe schrieb am Sun, 28 October 2012 13:51 Akne ist nun eine spezifische Erkrankung.

Was man häufiger findet, ist einfach eine Neigung zu Pickelbildung und unreiner Haut.

Diät (im Sinne von Ernährung) kann dabei helfen. Jedoch sind die im Allgemeinen

ausgesprochenen Empfehlungen m.E. nicht das "Tüpfelchen auf dem I" (wie im Beispiel oben).

Bspw kann Protein IGF-1 fördernd sein (z.B. Milchprotein). Auch ist z.B. Fleisch im Allgemeinen pathogen via Endotoxin.

Niedriger GI schön und gut aber Getreide (auch Vollkorn) im Allgemeinen und Weizen (bzw Gluten) im Besonderen ist pathologisch. Die "komplexen" KH werden aber allein zu Glucose abgebaut und sind dementsprechend insulintreibend und entzündungsfördernd (Zucker sind entzündungsfördernd und Fette endotoxinfördernd).

Auch fehlen dem Getreide Nährstoffe und spezifische Phenole - obwohl es solche enthalten kann (Vollkorn).

Im Prinzip liefere es auf eine fettarme, proteinarme Obst- und Gemüse-Ernährung in Rohform hinaus.

Wichtig sind z.B. ein hoher Magnesiumgehalt und ein gutes Kalium-zu-Natrium Verhältnis (mid. 3:1) - letzteres ist mit Kochkost, die man praktisch immer salzt, schwer machbar.

danke für die ausführungen!

mir fiel eben bei der diagramm-verlaufsdarstellung von akne der zusammenhang mit bildung von terminalhaar auf. sebum, entzündung, usw.

zur ernährung: milchprodukte hab ich mal eliminiert, weil ich davon tatsächlich pickel bekam (in meinen 40ern...). durch weglassen von getreideprodukten hab ich entzündungen, die ich heuer im sommer hatte, im nu weg bekommen.

so gesehen bin ich schon ziemlich paleo, zumal ich zucker auch schon lange nimmer esse.

du schreibst zu fleisch, dass es pathogen via endotoxin sei

kannst du das noch bitte ein bisschen näher erklären?

das interessiert mich sehr, weil ich mich jetzt verstärkt von fleisch ernähre und es mir mit der verdauung eigentlich ausgesprochen gut damit geht.

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [Yes No](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:30:07 GMT

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

[_wolf_](#) schrieb am Sun, 28 October 2012 16:24

du schreibst zu fleisch, dass es pathogen via endotoxin sei

kannst du das noch bitte ein bisschen näher erklären?

das interessiert mich sehr, weil ich mich jetzt verstärkt von fleisch ernähre und es mir mit der verdauung eigentlich ausgesprochen gut damit geht.

Die Produktion von Fleisch, insbesondere verarbeiteten Fleischprodukten führt wahrscheinlich zu einer Kontamination mit Bakterien. Ich kann hier nur Extrakte aus Untersuchungsmaterial (nur Englisch) beisteuern, die mehr oder weniger damit zu tun haben (leider..). Jedenfalls werden mit dem Fleischkonsum (bzw Produkten) auch höhere Mengen Fett assoziiert:

Zitat:

Aus: "The capacity of foodstuffs to induce innate immune activation of human monocytes in vitro is dependent on food content of stimulants of Toll-like receptors 2 and 4"

"TLR stimulants were present mainly in meat products and processed foods, but were minimal or undetectable in fresh fruit and vegetables."

"Lipopolysaccharide (LPS) and bacterial lipopeptide were found to be highly resistant to typical cooking times and temperatures, low pH and protease treatment."

Aus: "Increase in Plasma Endotoxin Concentrations and the Expression of Toll-Like Receptors and Suppressor of Cytokine Signaling-3 in Mononuclear Cells After a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. Implications for insulin resistance"

"High-fat, high-carbohydrate meal intake induced an increase in plasma LPS concentration and the expression of SOCS-3, TLR2, and TLR4 protein, reactive oxygen species generation, and nuclear factor-B binding activity (P 0.05 for all). These increases were totally absent after the meal rich in fiber and fruit."

Allgemein Diät:

Aus: "Hormones and diet: low insulin-like growth factor-I but normal bioavailable androgens in vegan men"

"Vegan men had on average 9% lower IGF-I levels than meat-eaters (P < 0.01) and 8% lower levels than vegetarians (P < 0.01); adjustment for BMI made little difference to these values."

Subject: Aw: Zusammenhang Akne & AGA

Posted by [_wolf_](#) on Sun, 28 Oct 2012 19:18:58 GMT

swipe schrieb am Sun, 28 October 2012 19:30

Die Produktion von Fleisch, insbesondere verarbeiteten Fleischprodukten führt wahrscheinlich zu einer Kontamination mit Bakterien. Ich kann hier nur Extrakte aus Untersuchungsmaterial (nur Englisch) beisteuern, die mehr oder weniger damit zu tun haben (leider..). Jedenfalls werden mit dem Fleischkonsum (bzw Produkten) auch höhere Mengen Fett assoziiert:

Zitat:

Aus: "The capacity of foodstuffs to induce innate immune activation of human monocytes in vitro is dependent on food content of stimulants of Toll-like receptors 2 and 4"

"TLR stimulants were present mainly in meat products and processed foods, but were minimal or undetectable in fresh fruit and vegetables."

"Lipopolysaccharide (LPS) and bacterial lipopeptide were found to be highly resistant to typical cooking times and temperatures, low pH and protease treatment."

Aus: "Increase in Plasma Endotoxin Concentrations and the Expression of Toll-Like Receptors and Suppressor of Cytokine Signaling-3 in Mononuclear Cells After a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. Implications for insulin resistance"

"High-fat, high-carbohydrate meal intake induced an increase in plasma LPS concentration and the expression of SOCS-3, TLR2, and TLR4 protein, reactive oxygen species generation, and nuclear factor-B binding activity (P 0.05 for all). These increases were totally absent after the meal rich in fiber and fruit."

Allgemein Diät:

Aus: "Hormones and diet: low insulin-like growth factor-I but normal bioavailable androgens in vegan men"

"Vegan men had on average 9% lower IGF-I levels than meat-eaters (P < 0.01) and 8% lower levels than vegetarians (P < 0.01); adjustment for BMI made little difference to these values."

danke für die informationen!

zum thema fett: das ist bei paleo ausdrücklich erwünscht (tierisches), weil es aus der paleo-sicht heraus das wertvollere gegenüber pflanzlichem ist und kohlehydraten als energielieferant generell stark vorzuziehen ist.

fett ist für mich also schwer okay. habe seit paleo 3 kg abgenommen, obwohl ich nur wenig körperfett hatte. hab quasi meine letzten kleinen fettpölsterchen verbrannt trotz erheblicher protein- und fettaufnahme.

die drei papers hab ich noch nicht in detail durchgelesen, doch auf den ersten blick fällt mir zu jedem etwas auf:

- 1) verarbeitete produkte sind per se ein risiko - das glaub ich sofort. dass fleisch aus prinzip per TLR immunantwort triggern kann, überrascht mich. muss ich mir genau durchlesen. meine verdauung ist wie gesagt aktuell so gut wie schon lange nicht...
- 2) das bezieht sich auf fettreich und viel kohlehydrate. die klassische wurstsemmel, wie man hier sagt - oder schnitzel mit erdäpfel. ist aus paleo sicht zu vermeiden (kohlehydrate).
- 3) das finde ich das interessanteste: vegan um 9% weniger als fleischkost und um 8% weniger als veggie. das bedeutet, dass veggie nur um 1% unter fleischkost liegt beim IGF-I. fragt sich, was wohl der größte unterschied zwischen veggie und vegan ist... ich tippe mal (wieder) auf milchprodukte. d.h. milchprodukte sind wohl das schwergewicht beim IGF-I wie in der studie vom

ersten beitrag zu lesen.
