
Subject: Ursache von PGD2? Meine Theorie

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 Nov 2012 10:48:15 GMT

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

Hypothalamus ist in der Pubertät im Ungleichgewicht dadurch redet man auch von Spinnen der Hormonen da alle dort ausgeschüttet werden.

Durch den Abbau von Hormonen kommt es auch zu (oxidativen)Stress und somit zu Freien Radikalen.

Es werden im Alter vermehrt CRF gebildet welches als Endprodukt Cortisol ist welches das Immunsystem hemmt.

Wen Entzündungen ausgelöst durch Ungleichgewicht von PG`s entsteht wandern Mastzellen in die Kopfhaut und stossen dabei Toxine aus und eben PGD2.

Normalerweise kommt dann das Immunsystem zum Einsatz um den Müll zu Entsorgen nach dem Angriff (Fresszellen)

Da dies jedoch durch übermässiges Cortisol gehemmt wird bleibt der Müll liegen und hat einfluss auf weiter Faktoren wie TGF2 welcher stark erhöht ist.

Es kommt zur Kollagenverhärtung (Fibrose) und Adaptose. (Selbstmord der Zellen)

Ich vermute Stark das durch den PGD2 Müll eine art Layer / Barriere entseht zwieschen der Fettschicht / Blutbahnen und dem Haar Folikel

So erhalten die keine Nährstoffe und Wachstumssignale mehr.

Hemmung des Immunsystems: Hormonkaskade der

Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse:

Hypothalamus -> CRF -> Hypophyse -> ACTH -> Nebennierenrinde -> Cortisol

Wenn CRF gehemmt wurde durch Astressin B wuchsen den kahlen Mäusen ihr komplettes Fell wieder.

Derzeit sind noch keine CRF Hemmer auf dem Markt

http://en.wikipedia.org/wiki/Corticotropin-releasing_hormone

Gegen einen erhöhten Cortisol-Spiegel helfen Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Schwarztee, Massagen und Lachen.

Was hilft alles um das Immunsystem zu stärken? Ich denke mal Ginseng, Reishi, Propolis, Sauna

Hypothalamus

Was hilft beim Regulieren / Gleichgewicht vom Hypothalamus ?

Glaube Mineralien haben einen Einfluss aber auch Gedanken.

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 Nov 2012 14:02:26 GMT

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

Ein Mittel für die Regulation vom Hypothalamus:

Hypothalamus PMG

<http://www.healthy-information.naturalhealthdoc.net/STANDARD-PROCESS-INFORMATION-SH-EET/Hypothalamus-PMG-Information.htm>

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [Paperbird](#) on Thu, 15 Nov 2012 14:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hilft beim Regulieren / Gleichgewicht vom Hypothalamus ?
Glaube Mineralien haben einen Einfluss aber auch Gedanken.
Dieser Satz klingt seltsam...

Also werden die Weichen für spätere AGA in der Pubertät gelegt? Und was ist mit der Vererbung, famil. Vorbelastung?

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 Nov 2012 15:18:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja tönt vielleicht komisch aber ist so. Da der hypothalamus quasi die Zentrallstelle ist.

http://www.internisten-im-netz.de/de_psyche-koerper_711.html
<http://erfolgreich-abnehmen-beginnt-im-kopf.de/buch/der-hypothalamus-als-steuerzentrale.htm>

Die Hormone nehmen ab 30-35 Lebensjahr Regelmässigkeit ab. Ein 70 Jähriger hat nur 1/3 vom freien Testo was Alterserscheinungen mitsich zieht wie Bauchfett Libido Verlust Muskelabbau etc..

Die Hormone nehmen ab. Aber glaub Cortisol nimmt zu durch eben Stress belastung. Dadurch entzieht Cortisol nicht nur Eiweis (Baustoff vom Haar) sondern schwächt auch unser Immunsystem:

Cortisol ist das Haupt-Stresshormon, das ansteigt, wenn Sie dauerhaft unter Stress stehen. Ab 100 µg/ml Cortisol im Blut hört Stress auf, gesund zu sein. Oft messe ich aber Werte, die zwischen 180 und 200 ng/ml liegen. Richtig gefährlich wird es dann bei Cortisolwerten von 250 ng/ml Blut. Derartig erhöhte Cortisol-Werte sind „ausnahmsweise einmal“ nicht gesundheitsschädlich. Ist Ihr Stresspegel aber auf Dauer so hoch, laufen Sie in die katabole Falle. Katabol bedeutet, dass Ihr Körper Eiweiß abbaut. Ist Ihr Körper erst einmal katabol geworden, vergreift er sich an den Eiweißvorräten der Muskeln und dann am Immunsystem. Die Folge: Ihr Immunsystem wird immer schwächer.

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [fazit](#) on Sun, 18 Nov 2012 10:27:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein interessanter Ansatz!

Habe Lust meinen Cortisolspiegel zu messen.

Nun wenn regelmässig leichtes joggen betreibt so soll es effektiv den Cortisolspiegel reduzieren.

Da ich Kraftsport betreibe, passt dieses Thema dazu rein, denn jedes Krafttraining lässt den Cortisolspiegel ansteigen. Da ich 36 Jahre alt bin bemerke ich die Veränderung meines Stoffwechsel, ich habe angefangen jeden Morgen ein Marmeladenbrot zu schmieren, mein Insulien Spiegel freute sich.

Nun nach dem Training soll man seine Katabole Phase in eine Anabole Phase bringen. Dies soll durch die Verwendung von Traubenzucker geschehen, da diese den Insulinspiegel erhöht und den Cortisolspiegel reduziert. Dazu noch Eiweis usw..

Da man aber im Alter und unter Stress gerne immer mehr Süßigkeiten ist, werden die Zellen durch den immer starken Insulinspiegel irgendwann immunisiert und somit anfällig gegenüber Fetteinlagerung und gegenüber das eigene Immunssystem. Durch hormonelle Veränderung ab dem 30-40 Lebensjahr passiert bestimmt noch mehr, was ich aber nicht weis.

Ich selber fing plötzlich an jeden morgen ein Marmeladenbrot zu schmieren, mein Fettanteil stieg immer mehr an. Ich muss dies stoppen...

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [Paperbird](#) on Sun, 18 Nov 2012 13:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ersetze Marmelade durch guten Honig und Zucker durch Steevia!

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [fazit](#) on Mon, 19 Nov 2012 11:38:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Vorschläge!

Wenn man den GI von Honig berücksichtigt, fällt dieser leider wieder weg, da der GI hier höher ist als Zucker oder von Marmelade!!! Es seiden es ist gewünscht den Insulinspiegel durch Honig höher zu setzen, als dies durch Zucker und Marmelade geschieht um sein Cortisol stärker zu reduzieren. (Eine interessante Variante nach seinem Training!)

Ich war in meinem Leben nie ein Süßigkeiten esser gewesen und immer schlank.

Steevia, wäre mal eine Möglichkeit es auszuprobieren.

Es ist ein Teufelskreislauf, hoher Insulinspiegel-niedriger Cortisolspiegel = gut für die Haare!
Schlecht für den Bauch / niedriger Insulinspiegel-hoher Cortisolspiegel = schlecht für die Haare = gut für den Bauch.

Treffen wir uns in der goldenen Mitte und hoffen auf weitere wirkungsvolle Medikamente

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [backflash](#) on Mon, 19 Nov 2012 19:44:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht Magnesium zu sich nehmen oder schwarzen Tee trinken. Der hat Auswirkungen auf das Cortisol.
<http://www.stern.de/wissen/ernaehrung/positive-wirkung-abbauen-und-tee-trinken-573269.html>

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [SyntheseLabRat](#) on Mon, 19 Nov 2012 23:18:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Glucocorticoid%20effect%20on%20hair%20growth%20initiation%3A%20a%20reconsideration>

Zitat:

„It has been demonstrated by various workers in the past that glucocorticosteroids block hair growth.“

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3314457/>

Zitat:

"In mice, niacin-induced flushing results from COX-1dependent formation of PGD2 and PGE2 followed by COX-2dependent production of PGE2."

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22627848>

Zitat:

"... the fact that cyclooxygenase-1 is the dominant in vivo PGD(2) biosynthetic pathway, ..."

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3319975/>

Zitat:

"Our results suggest that in mouse and human skin, a balance between PGE2 and PGD2 controls hair growth. This model predicts then that efforts to reverse alopecia should optimally focus on both enhancing PGE2 and inhibiting PGD2 signaling. This model also explains why agents such

as aspirin, which inhibit upstream prostaglandin synthesis enzymes (PTGS1 and PTGS2), have minimal effects on hair growth because of likely equally decreased production of PGE2 and PGD2."

<http://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DocumentServlet?id=2201>

"Phytochemische und pharmakologische Untersuchungen der Wurzeln von *Sophora flavescens*, unter besonderer Berücksichtigung ihrer Wirkung auf die Leukotrien- und Prostaglandinbiosynthese"

Zitate:

"Sophoraflavanon G wies eine stärkere Inhibition gegenüber der COX-1 als zur COX-2 auf. Da diese Substanz und Isokuraranon bei weitem aktiver waren als die anderen getesteten Verbindungen, dürfte die COX-1-Hemmung des Extraktes vor allem auf die Wirkungen der beiden Substanzen zurückzuführen sein, zumal Sophoraflavanon G zu den Hauptsubstanzen des Extraktes zählt. Die anderen Verbindungen tragen wahrscheinlich nur untergeordnet zur Extraktwirkung bei. Betrachtet man die COX-2-Hemmwerte, fällt auf, dass lediglich Sophoraflavanon G eine signifikante Wirkung aufweist. Die Hemmwerte aller anderen isolierten Inhaltsstoffe lagen unter 60 % Hemmung bei einer eingesetzten Konzentration von 25 umol/ml Testansatz."

"Mit Sophoraflavanon G konnte ein stark dual wirkender Hemmstoff gefunden werden, der gleichzeitig die Hemmung von Leukotrien- und Prostaglandinbiosynthese bewirkt."

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [fazit](#) on Tue, 20 Nov 2012 11:31:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, klingt doch nach eine Alternative zu Fin, wenn auch noch die Marktreife dauern wird, und der Preis erschwinglich sein sollte.

Bis dahin, jogge ich, nehme schwarzen Tee und Magnesium zu mir um mein Cortisolspiegel zu senken, dazu Fin, L-Arginin und ein bisschen beten, dass es wirkt

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [Paperbird](#) on Tue, 20 Nov 2012 11:36:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gott kannste vergessen!

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 20 Nov 2012 12:20:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@fazit

Wie hoch ist dein Arginin dosiert? Ist es noch mit Lysin oder Ornithin kombiniert?
Ist das Magnesium als Citrat?

Subject: Aw: Ursache von PGD2? Meine Theorie
Posted by [fazit](#) on Tue, 20 Nov 2012 19:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es handelt sich um Magnesiumcarbonat (Einnahme nach dem Training), an trainingsfreien Tagen individuell

Bis vor kurzem verwendete ich Argin in Verbindung mit (Ornithin, Lysin und Tyrosin), habe es aber erst seit kurzem auf als Wirkstoff für die Haare entdeckt. Bis dato nahm ich 4 Gramm Argin vor dem Training, die anderen 3 genannten waren je zu gleichen Teilen 2 Gramm. Es soll eine Synergetische Wirkung haben.

Ich nehme jetzt morgens 1 Gramm nüchtern, und vor dem Training 3 Gramm nüchtern ein. Nach dem Training decke ich meine fehlende Aminos durch den Shake, denn ich auch an trainingsfreien Tagen einbaue.

Nachdem ich gelesen habe, dass 4 Tassen schwarzer Tee pro Tag über einen Zeitraum von 6 Wochen, bei Menschen den Cortisolspiegel nach dem Training viel schneller in einen Anabolen Zustand bringt, baue ich mir jetzt noch 2-4 Tassen mit ein

Und wenn es noch gut ist für das Haar! Na dann her damit. Ich suche jetzt noch einen guten Hautarzt der mir meinen Haarstatus medizinisch und Bildlich protokolliert.
