
Subject: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 01:00:07 GMT

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

Also ich versuche mal meine Theorie zu erläutern und wie von einigen vorherigen Threads alles hier einfließen zu lassen.

Meiner Meinung nach sind das die 3 Hauptfaktoren für AGA

1. Veranlagungen also Genetische gegebenheiten (Lipoprotein A, Gen APCDD1)
2. Androgene
3. WTN Pfad

1. Eine Mutation beim Gen APCDD1 ist für Haarausfall verantwortlich.

Die Mutation hemmt den WTN Signal Pfad. Siehe Punkt 3

<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100414134547.htm>

Lipoprotein A

Die Möglichkeiten von Lipoprotein A zu senken sind sehr begrenzt.

Vor allem war ich sehr überrascht von Lipoprotein A von dem ich eher er Zufall gestossen bin nach dem ich auf der suche war was DKK1 (Dickkopf) erhöht. Die hat ein Zusammenhang mit Punkt 3.

Die Menge von Lipoprotein A ist genetisch veranlagt und wird in der Leber Produziert.

Interessant ist das Insulin Kranke (Diabetis) sowie Alkohol Kranke einen sehr niedrigen Lipoprotein A Spiegel haben.

Estradiol hemmt Lipoprotein A am besten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11341495>

Estradiol ist die aktive Form von Östrogen. Diese wird durch Aromtase durch Testosteron "hergestellt"

Durch die Nahrung welche bei den meisten extrem Insulinlastig ist erhöht sich der Östrogenspiegel.

<http://oestrogen-dominanz.de/buch/probleme-bei-der-blutzuckerregulierung.htm>

Durch den erhöhten DHT Spiegel wird der Östrogenspiegel gesenkt. Das heißt der Körper wandelt mehr Testosteron zu DHT um als zu Estradiol um den erhöhten Östrogenspiegel Einhalt zu gewähren.

Senkt man nun den DHT Spiegel durch 5ar Hemmer wie Fin bekommt der Östrogen Spiegel die Oberhand und die bekannte Nebenwirkung von Libido und Impotenz ist möglich.

<http://www.peak.ag/blog/dht-%E2%80%93-das-hormon-fur-kraft-und-regeneration>

Am besten kann man dies auf diesem Bild sehen:

<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Steroidogenesis.svg&filetimestamp=20120709161512>

Östrogen erhöht auch die AR. Dies ist wichtig für Punkt 3.

Fette / Dicke Männer haben einen höheren Östrogen Spiegel

Mögliche Ansatzpunkte: Insulin Diät, Wenn man Fin nimmt auch Testo fördernde Produkte nehmen. Das sollte die Wirkung beschleunigen und Libido erhalten.

Lipoprotein durch A Spiegel kann durch Alkohol, Vitamin E , Krill, Q10, Vitamin C , Lysin, Proline,

Boron, Kollagen, und wohl eventuell am wirksamsten mit Gulgosterone positiv beeinflusst werden. DKK1 sollte auch möglicherweise durch L-Threonate gesenkt werden können.
Muttmassung: Durch regelmässigen Sport wird der Testospiegel auf natürliche Weise angehoben. Auch zB Zink durch Nüsse hebt den Testo Wert an.

2. Androgene

Die Androgene stören die Kommunikation der WTN Signale durch Überlagerung.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22283397>

Östrogen erhöht die Androgenen Rezeptoren.

Sehr wahrscheinlich sind die Androgene auch die Ursache von den Mikro Entzündungen

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=37441>

Mögliche Ansatzpunkte siehe oben.

3. WTN Signale

Die WTN Signale speziell WTN 3 und 7 senden die Signale an die Stammzellen welche dann die Haare vom Telogenen in die Anagenephase (Wachstumspaha) befördert.

Die WTN Signale kommen sehr wahrscheinlich von den Progenitorzelle welche sich im Fettgewebe findet

<http://de.wikipedia.org/wiki/Progenitorzelle>

Das würde auch sehr gut erklären wieso Eigenfett Transplantationen relativ gute Ergebnisse erreicht werden zB bei DDR. Heinrich in Wien.

Auch steht der Anteil von Fett in der Kopfhaut zur relation zu den Haaren. Sprich viele Haare viel Fett in der Kopfhaut und umgekehrt.

Es wurde auch festgestellt das bei Kahlköpfigen der Progenitorzellen Gehalt 10x tiefer war.

Die WTN Signale werden vor allem durch eine erhöhte Aktivität von DKK1 (Dickkopf) gehemmt. Siehe Punkt 1. und auch von Punkt 2

Auch ein Vitamin B12 defizit kann die WTN Signale zusätzlich mildern.

Noch kurz zu PGD2. PGD2 hemmt/blockt auch die WTN Signale da es wie Schicht sich Ablagert (Der Metabolit)

PGD2 wird durch eine Hyperaktivität von Mastzellen ausgelöst.

Das liegt vermutlich am geringeren Glutathoin Spiegel und vor allem am Cholesterin.

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/edgar-gaertner/gesundheitscholesterin-staerkt-die-abwehr.html>

Dadurch kommt es auch zu einer Inbalanz der T-Zellen.

Möglich Massnahmen: Vitamin B12 Nem mit Folsäure und B6.

Für die Mastzellen ist Quercitin sehr gut. Dies stabilisiert die Membran der Mastzelle.

Schlussfazit: Der grösste Teil des Haarausfalls und Haar wiederwuchs ist auf die Ernährung zurück zu führen. Durch eine Insulin Diät sollten die besten Erfolge zu erwarten sein.

Zusätzlich sollte man auch Sport Treiben für den Testowert zu erhöhen. Bevor mann irgendwelche Ergänzungsmittel Einwirft sollte man eine Blutest machen lassen vor allem vom Cholesterin und Lipoprotein A, Freies Testo, SHGB, Östrogen, Estradiol um den ist Zustand zu ermitteln. Eventuell auch noch Vitamin B12.

Es gibt sicher noch viele weitere Einflüsse da unser Körper ja relativ komplex ist. Daher habe ich mich auf diese 3 Faktoren beschränkt. Interessant ist auf jedenfall die Leber und Galle (Froxo hat mit Punkt 1 zu tun, Zahlreiche Transferasen zb Glutathoin, Hormonabbau und SHGB regulator) Auserdem dürfen Umwelteinflüsse nicht ausser acht gelassen werden da zb durch Toxine, Schwermetalle etc zahlreiche Enzymsysteme in unserem Körper blockiert werden.

Ich werde auf jedenfall eine Insulin Diät durchziehen (3 Malzeiten am Tag und am Abend nur Eiweiss) und einen Blutest machen lassen und entsprechend Handeln. Regelmässig Sport (Schimmen im Hallenbad) und dann mal schauen was die Zeit bringt. Sobald ich die Blutwerte haben poste ich Sie in diesem Thread.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [ynneb](#) on Sun, 13 Jan 2013 06:43:03 GMT

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

Sehr gute Zusammenfassung

Ich starte auch eine Insulindiät, kann ja nicht schaden.

Muss der DKK-1 level jetzt rauf oder runter?

In einem anderen Thread hast du erwähnt, mit L-Theronate (Magnesium) den DKK-1 triggern.

Ynneb

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [me too](#) on Sun, 13 Jan 2013 09:33:56 GMT

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

Rene, deine Recherchen scheinen mir sehr plausibel zu sein.

Ich beginne ab morgen eine Insulindiät.

Mal schauen, ob ich das auf Dauer durchhalte - nur 3 Mahlzeiten am Tag.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [RisingMoon](#) on Sun, 13 Jan 2013 09:47:26 GMT

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

gute zusammenfassung!

Östradiol (E2) Stärkstes natürliches Östrogen. Wird klimakterischen Frauen sehr häufig verschrieben.

Verhindert durch die Aktivierung eines Gens den normalen Zelltod (Apoptose).

Erweitert die Gefäße.

Fördert den Fettstoffwechsel (senkend).

Quercetin

Quercetin gehört innerhalb der Phytamine zur Klasse der wasserlöslichen Pflanzenpigmente (Farbstoffe). Es ist ein Flavonol und gehört zur Gruppe der Flavonoide, die den Polyphenolen zugeordnet sind. Mit Hilfe von Quercetin als Baustein können andere Flavonoide aufgebaut werden.

Quercetin ist ein Phytoöstrogen, also ein pflanzliches Hormon. Es gilt als das bisher am besten untersuchte Flavonoid. In vielen Untersuchungen haben sich eine Fülle von Wirkungen dieses Phytamins auf den Menschen gezeigt.

Quercetin ist ein Phytamin, das auch im Grüntee vertreten ist. Es zeichnet sich durch eine sehr breite

pharmakologische Wirkung aus und kann durchaus als „Medikament“ bezeichnet werden:

Ausgeprägte Aromatasehemmung: Verhindert dadurch die Umwandlung von DHEA und Testosteron in Östrogen, es wirkt also der Östrogendominanz entgegen. Die Wirkung ist bei Brust- und Prostatakrebs belegt.

Fördert die Apoptose, den normalen Zelluntergang und eliminiert krebsige Zellen.

Stimuliert das Immunsystem.

Entgiftet das krebsfördernde Wasserstoffperoxyd, welches die Kommunikation zwischen den Zellen stört.

Ausgeprägte entzündungshemmende Eigenschaften: Hemmt entzündungsfördernde Enzyme

und die Freisetzung von entzündungsvermittelnden Botenstoffen.

Antiallergische Wirkung: Hemmt die Histaminfreisetzung aus Mastzellen und Blutbasophil.

Wirkt antioxidativ, indem es die Oxidation von LDL-Cholesterin hemmt.

Klinische Anwendungsgebiete: Allergien, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Magengeschwüre, Krebs allgemein, diabetische Komplikationen, Virusinfektionen.

Ausgeprägte Aromatasehemmung: Verhindert dadurch die Umwandlung von DHEA und Testosteron in Östrogen, es wirkt also der Östrogendominanz entgegen. Die Wirkung ist bei Brust- und Prostatakrebs belegt.

Fördert die Apoptose, den normalen Zelluntergang und eliminiert krebsige Zellen.

Stimuliert das Immunsystem.

Entgiftet das krebsfördernde Wasserstoffperoxyd, welches die Kommunikation zwischen den Zellen stört.

Ausgeprägte entzündungshemmende Eigenschaften: Hemmt entzündungsfördernde Enzyme

und die Freisetzung von entzündungsvermittelnden Botenstoffen.
Antiallergische Wirkung: Hemmt die Histaminfreisetzung aus Mastzellen und Blutbasophil.
Wirkt antioxidativ, indem es die Oxidation von LDL-Cholesterin hemmt.
Klinische Anwendungsgebiete: Allergien, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Magengeschwüre, Krebs allgemein, diabetische Komplikationen, Virusinfektionen.

die Apoptose ist in Bezug auf Krebszellen ja ganz förderlich, aber was wenn dabei die Follikel abgetötet werden durch Abtötung der Zellen die für das Wachstum zuständig sind?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [AFROLOCKE](#) on Sun, 13 Jan 2013 10:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmmmm also wieder was neues.....

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 10:39:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens man tut nicht nur seinen Haaren was gutes sondern mindert auch das Risiko von Herzinfarkt.

http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Erkrankungen/Herzinfarkt/News/1578.php

Auch noch sehr interessant die Zusammenhänge der Hormone und eventuell Prostata Krebs
<http://oestrogen-dominanz.de/buch/oestrogendominanz-beim-mann.htm>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Legende](#) on Sun, 13 Jan 2013 10:47:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AFROLOCKE schrieb am Sun, 13 January 2013 11:15Hmmmmm also wieder was neues.....

Nein, dass ist alles schon lange bekannt...das habe ich schon vor 3 Jahren gepostet mit dem Gen..nur nicht so intensiv wie er.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Ninguno](#) on Sun, 13 Jan 2013 10:53:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir unter einer insulin Diät nicht wirklich was vorstellen. Könntest du bitte den genau punkt erläutern?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 10:55:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@RisingMoon

Danke für den Beitrag. Habe gerade einen guten Aromatasehemmer gefunden welcher sehr Intressant ist
http://www.nutriformlab.com/de/product_info.php/info/p389_Super-MiraForte-mit-standardisierten-Lignane.html

Wenn Lignane gleich sind wie Liganden sollte dies ein sehr sehr gutes Produkt sein
<http://news.doccheck.com/de/article/206634-khk-neuer-ansatz-fuer-lipoprotein-senkung/>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [NKM64](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:07:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke erstmal für Deine intensiven und interessanten Recherchen!
Zu dem Super-Mira-forte Produkt habe ich eine Frage: Ist es nicht kritisch, den Testo Spiegel zu erhöhen? Ich denke da immer sofort an vermehrten Haarausfall und eventuell Prostatakrebs(wobei in der Studie von Nutriform ja eher eine positive Wirkung auf die Prostata berichtet wird).

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ninguno

Werde wahrscheinlich extra noch einen Thread als Off Topic zur Insulin Diät machen mit Tipps und Tricks.

Aber kannst mal dieses Video schauen

<http://www.prosieben.ch/videokatalog/Wissenschaft/Ern%C3%A4hrung/video-Schlank-im-Schlaf-Sport-gesund-Methode-abnehmen-neu-Galileo-wissen-Magazin-Hunger-374498.html>

Sie hat abgenommen obwohl Sie reichlich gegessen hat. Zwar nicht soviel wie ihre Zwillingsschwester jedoch lässt sich die "Nahrungs Umstellung" auf längere Zeit durchziehen. Wenn man sich auch noch Sportlich betätigt erhöht sich die Gewichtsabnahme auf jedenfall.
<http://www.schlank-schlafen.org/tipps-fur-eine-erfolgreiche-diat/>

Das grösste Problem könnte mit den Zwieschenmahlzeiten entstehen. Da kann ich aus persönlicher Erfahrung sagen das hier wirklich Reichhaltiges Frühstück und Zitronensaft Hilft.

Die Zeit zwischen Mittag und Abendessen löst man am besten mit ein paar Nüssen (Walnüssen mit Omega3 und Zink) direkt nach dem Mittagessen da die Fette langsam verdaut werden und so nicht so schnell ein Hungergefühl aufkommt.

Der Zitronensaft ist sehr basisch und hilft auch den Enzym System in der Leber wieder in gang zu bekommen welche die Fette aufspalten was wichtig für die Resobierung ist. Da kommen dann die Mitochondrien ins Spiel welche auch aus Fetten Energie produzieren kann.

Ideal wäre nach der Arbeit 30 Min Sport zu machen zb Schwimmen oder extrem Workout 10min. Zuhause dann bei der Eiweiskost liefert die Optimale Versorgung für die Muskeln.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [sirsent](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:32:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

testosteron ist ja nicht für den haarausfall und prostastakrebs verantwortlich sondern dht

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:35:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 13 January 2013 12:55@RisingMoon

Danke für den Beitrag. Habe gerade einen guten Aromatasehemmer gefunden welcher sehr Intressant ist
http://www.nutriformlab.com/de/product_info.php/info/p389_Super-MiraForte-mit-standardisierten-Lignane.html

chrysin funktioniert nicht oral, das ist x-mal belegt worden ...nur als topical

Zitat:Wenn Lignane gleich sind wie Liganden sollte dies ein sehr sehr gutes Produkt sein
<http://news.doccheck.com/de/article/206634-khk-neuer-ansatz-fuer-lipoprotein-senkung/>

das eine hat mit dem anderen überhaupt nix zu tun

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:40:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@NKM64

Wen man auf natürliche Weise den Testo Wert anhebt und den Aromatase Hemmer hat wird weniger Testo zu Östrogen umgewandelt.
Da Östrogen und DHT sich vermutlich versuchen in einem Gleichgewicht zu halten würde auch der DHT Spiegel abnehmen.
Natürlich sollte man auch wegen dem Insulin schauen da dies die Androgene Rezeptoren erhöht.

Unser Körper hat ja nicht so vieles freies Testo im Blut. Was überschüssig ist wird an SHGB gebunden oder eben zu Östrogen, Estradiol oder DHT umgewandelt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 11:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

Ok was haltest du von dem Produkt?
<http://www.iherb.com/Isatori-ISA-Test-GF-Testosterone-Stimulator-104-Bio-Diffusion-Capsules/38844>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ocenmar](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:26:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie man dht senkt, ohne einen Östrogen Überschuss zu riskieren, hat uns Yoda doch schon gezeigt, Progesteron baut nur überschüssiges dht ab und blockiert mit dhp weitere Rezeptoren. Es regelt auch Östrogene.

Quercetin topisch, besetzt auch dht Rezeptoren und sorgt so für

einen höheren Serum dht spiegel.
Es soll auch die Androgenen Rezeptoren in ihrer Anzahl senken.

Dazu kommt, wer Lumigan noch topisch im Regime hat brauch definitiv kein weiteres Produkt wie dieses

http://www.nutriformlab.com/de/product_info.php/info/p389_Super-MiraForte-mit-standardisierten-Lignane.html

da es, Testosteron erhöht.

Ich werde mein Progesteron Lumigan Regime mit Quercetin topisch ergänzen, vielleicht werd ich Quercetin im Lumigan Booster lösen... mal sehn, werd Pilos dazu noch fragen. Neu hinzu kommt jetzt noch Magnesium als Nem, welches und wie hoch muss ich noch herraus finden.

So hat man meiner Meinung nach, DHT abgedeckt und fühlt sich gut (guter freier Dht Spiegel wie auch Testo) Pgd2 ist stabilisiert durch Quercetin und DD1 wird durch Magnesium gesenkt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Yes No](#) on Sun, 13 Jan 2013 14:16:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 13 January 2013 02:00

Schlussfazit: Der grösste Teil des Haarausfalls und Haar wiederwuchs ist auf die Ernährung zurück zu führen. Durch eine Insulin Diät sollten die besten Erfolge zu erwarten sein. Zusätzlich sollte man auch Sport Treiben für den Testowert zu erhöhen. Bevor mann irgendwelche Ergänzungsmittel Einwirft sollte man eine Blutest machen lassen vor allem vom Cholesterin und Lipoprotein A, Freies Testo, SHGB, Östrogen, Estradiol um den ist Zustand zu ermitteln. Eventuell auch noch Vitamin B12.

1. Wenn Estradiol Lipo a senkt, ist das deiner Meinung nach gut bzgl AGA.

2. Inslulin-Diät: Ich haben dir schon mal den Insulin-Index nahegelegt, aus dem hervorgeht, dass Insulin nicht unbedingt mit dem gly.Index/Load zu tun hat. Eine insulinneutrale Ernährung ist wohl eher mit Intermittent Fasting mit sehr kurzem Nahrungsaufnahme-Fenster (z.B. 6h oder kürzer) zu machen. Der mögliche positive Effekt der "Insulin-Diät" beruht wohl hauptsächlich auf der geringen Energieaufnahme. Hohe Proteinmengen sind aber nicht unbedingt empfehlenswert. So ist bspw der ansonsten der geringen Energieaufnahme zugeschriebener Longevity-Effekt wohl eher einer i.d.R. miteinhergehenden geringen Aufnahme der Aminosäure L-Methionin (und damit im weiteren Sinne Protein) zuzuschreiben. Such mal nach Methionine restriction+longevity oder lifespan. Auch wird z.B. mit einer veganen

Ernährung das freie T down- und SHBG upreguliert.

3. Sport erhöht nicht Testosteron, jedenfalls nicht den Grundspiegel (exzessiver Ausdauersport senkt sogar T). Der wird stattdessen durch Ernährung wie folgt geregelt: Der Grund-T Wert steigt mit hohem KH:Protein Verhältnis, und insbesondere mit dem Fettgehalt der Nahrung und davon insbesondere mit dem Verhältnis MUFS/GFS: je höher GFS zu MUSF, desto höher der T Wert.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 14:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@swipe

Zitat:1. Wenn Estradiol Lipo a senkt, ist das deiner Meinung nach gut bzgl AGA.

2. Insulin-Diät: Ich haben dir schon mal den Insulin-Index nahegelegt, aus dem hervorgeht, dass Insulin nicht unbedingt mit dem gly.Index/Load zu tun hat. Eine insulinneutrale Ernährung ist wohl eher mit Intermittent Fasting mit sehr kurzem Nahrungs-Aufnahme-Fenster (z.B. 6h) zu machen. Der mögliche positive Effekt der "Insulin-Diät" beruht wohl hauptsächlich auf der geringen Energieaufnahme. Hohe Proteinmengen sind aber nicht unbedingt empfehlenswert. So ist bspw der ansonsten der geringen Energieaufnahme zugeschriebener Longevity-Effekt wohl eher einer i.d.R. miteinhergehenden geringen Aufnahme der Aminosäure L-Methionin zuzuschreiben. Such mal nach Methionin restriction+longevity oder life span. Auch wird z.B. mit einer veganen Ernährung das freie T down- und SHBG upreguliert.

3. Sport erhöht nicht Testosteron, jedenfalls nicht den Grundspiegel (exzessiver Ausdauersport senkt sogar T). Der wird stattdessen durch Ernährung wie folgt geregelt: Der Grund-T Wert steigt bei hohem KH:Protein Ratio, und insbesondere mit dem Fettgehalt der Nahrung und davon insbesondere mit dem Verhältnis MUFS/GFS. Je höher GFS zu MUSF, desto höher der T Wert.

1 Estradiol muss rauf das es DKK1 hemmt

2 Nein bei der Insulin Diät geht es nicht um Kalorienrestriktion. Schau mal das Video an.
<http://www.prosieben.ch/videokatalog/Wissenschaft/Ern%C3%A4hrung/video-Schlank-im-Schlaf-Sport-gesund-Methode-abnehmen-neu-Galileo-wissen-Magazin-Hunger-374498.html>
Der Homocystein wert hat einen bedeuteten Einfluss und steht auch im Zusammenhang mit Herzinfarkt / Arterienverkalkung.

3. Betreffend Sport und Testo kann ich noch nicht all zu viel sagen da ich in diesem Bereich zu wenig eingelesen bin.

@ocenmar

Bevor man mit Progesteron experimentiert sollte man zuerst den IST Zustand der Hormone

abklären (Bluttest) da wie in meinem ersten Beitrag "nicht nur" die Androgene eine Rolle spielen.

Magnesium kann ich dieses Empfehlen

<http://www.iherb.com/Life-Extension-Neuro-Mag-Magnesium-L-Threonate-90-Veggie-Caps/40244>
L-Threonate hemmt auch die DKK1 Aktivität und aktiviert diverse Enzymsysteme. Zudem ist es Stressreduzierend. (Substanz P)

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Jan 2013 14:56:43 GMT

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

reneschaub schrieb am Sun, 13 January 2013 16:31

1 Estradiol muss rauf das es DKK1 hemmt

du musst dich langsam entscheiden...mal ist zu viel und muss runter mal ist zu wenig und muss rauf...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [NKM64](#) on Sun, 13 Jan 2013 15:21:59 GMT

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

Bzgl Magnesium-das life extension Produkt ist ja ganz schön teuer, dazu kommen noch Zollprobleme wenn man Pech hat.

Tut's nicht auch Magnesium Verla oder Bioelectra Magnesium?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike.](#) on Sun, 13 Jan 2013 15:59:44 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 13 January 2013 15:56reneschaub schrieb am Sun, 13 January 2013 16:31
1 Estradiol muss rauf das es DKK1 hemmt

du musst dich langsam entscheiden...mal ist zu viel und muss runter mal ist zu wenig und muss rauf...

E2 gut, aber schlecht. wg. anpassung des DHT
je mehr mein E2 desto mehr Haare im Eckenbereich .. weil kaum T, wenig ASD um anzupassen..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 18:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

Zitat:chrysin funktioniert nicht oral, das ist x-mal belegt worden ...nur als topical
Hast du diesbezüglich irgenwelche Links?
Dachte die Aromatase finden hauptsächlich nur in den Hoden und vor allem in der Leber Statt?

Zitat:du musst dich langsam entscheiden...mal ist zu viel und muss runter mal ist zu wenig und muss rauf...
Wieso? Steht doch drinn. Estradiol rauf Östrogen runter
<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Steroidogenesis.svg&filetimestamp=20120709161512>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Jan 2013 18:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 13 January 2013 20:09@pilos

Zitat:chrysin funktioniert nicht oral, das ist x-mal belegt worden ...nur als topical
Hast du diesbezüglich irgenwelche Links?
Dachte die Aromatase finden hauptsächlich nur in den Hoden und vor allem in der Leber Statt?

aromatase gibt es überall

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11595503>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14977449>

Zitat:

Zitat:du musst dich langsam entscheiden...mal ist zu viel und muss runter mal ist zu wenig und muss rauf...
Wieso? Steht doch drinn. Estradiol rauf Östrogen runter
<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Steroidogenesis.svg&filetimestamp=20120709161512>

welche östrogene...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Sun, 13 Jan 2013 18:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aaaalso jetzt noch mal ganz langsam.
Was müsste ich genau nehmen im Testo zu erhöhen und somit die Wirkung von Fin noch beschleunigen so wie es rene im Startpost schreibt?

Würde ich nämlich mal probieren wollen..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 13 Jan 2013 19:00:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pillos

Na wen Chrysin nicht Testo erhöht senkt es immerhin die Östrogene.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6474163>

Wie Zuverlässig ist die Messung von Testo über den Urin?
Wie hoch war die Dosis von Chrysin?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [pillos](#) on Sun, 13 Jan 2013 19:05:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Sun, 13 January 2013 21:00@pillos

Na wen Chrysin nicht Testo erhöht senkt es immerhin die Östrogene.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6474163>

im reagenzglas....

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [nograde](#) on Sun, 13 Jan 2013 20:21:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@reneschaub

Hast Du irgendwelche Hintergrundinfos zum Lp(a) <=> DKK1 Zusammenhang? Links, Studien, ...
Ich kann da absolut nix finden.

Danke und weiter so!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 07:21:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nograde

Muss auch wieder suchen. Es ist wirklich so das es fast keine Infos zu lipoprotein a mit
zusammenhang DKK1 gebit geschweige den Studien. Habe es irgendwo auf einer Ami
Wissenschaftsseite gelesen. Mal schauen ob ich den Link nochmals finde. Soweit ich noch weis
ist ca 70% Lipoprotein A und 30% DHT an an DKK1 beteiligt.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21034532>

@pilos was haltest du von dem Produkt?

<http://www.iherb.com/Isatori-ISA-Test-GF-Testosterone-Stimulator-104-Bio-Diffusion-Capsules/38844>

Die Antwort bist du mir noch schuldig welche Menge Chrysin verwendet wurde. Und wie Präzise
der freie Testowert bestimmen lässt über den Urin.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 09:06:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein hoher Homocystein Wert erhöht auch DKK1

<http://www.vitalstoff-journal.de/aus-der-forschung/vitamine/b-vitamine-studien/>

Hier noch zu Lipoprotein a und hormonen

<http://finden.nationallizenzen.de/Record/ZDB-1-TCE@NLZ227079949>

Auch noch Intressant

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9360504>

Mit Q10 LPA senken

"CoQ10 has been shown to have a significant effect on lowering Lp(a). In a study of acute coronary disease patients The use of CoQ10 at doses of 120 mg/day was found to give a 22% reduction of Lp(a) levels compared with placebo controls."

[http://www.spacedoc.net/lipoprotein\(a\)_heart_disease](http://www.spacedoc.net/lipoprotein(a)_heart_disease)

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 09:24:41 GMT

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

Quercetin wirkt Synergetisch mit Vitamin C und Bromelain

Gesunde Nasenhöhlen: Die Kombination aus Quercetin und Bromelain hilft bei der Aufrechterhaltung der Histaminreaktion des Körpers durch natürliche Unterstützung der Nasenhöhlen. Quercetin mit Bromelain hilft bei der Stabilisierung von Mastzellenmembranen, da es die Freisetzung des Allergiesymptome verursachenden Histamins in den Blutkreislauf verhindert.

- Schmerzen und Entzündung: Bromelain blockiert Prostaglandine, die Entzündungen verursachen, und fördert die Bildung von entzündungshemmenden Prostaglandinen. Quercetin blockiert die Ausschüttung entzündlicher Mediatorenstoffe wie Histamin. In Kombination verstärken diese Ergänzungsstoffe ihre gegenseitige Wirkung und zeichnen sich durch erhebliche entzündungshemmende Aktivität aus.

Jemand von euch wollte es topisch anwenden nicht? In einem Ami Forum hat jemand von sehr guten Verbesserungen gesprochen muss aber aufhören wegen seiner Frau. Und zwar weil Quercetin ein Pflanzenfarbstoff ist und das Bad total Gelb färbt. Ich habe es selbst auch ausprobiert und es färbt wirklich extrem. Quercetin kommt auch in hohen Mengen in Zwiebeln vor. Einige Reiben sich die Zwiebel auf den Kopf. Aber hat dannach sicher kein Angenehmer Duft.

Da Quercetin Fettlöslich ist finde ich als Topicum am besten wen man sich selbst Hairadrenalin Pot by Valerie macht. Wobei die Orale Einnahme von Quercetin vermutlich mehr bringt. Ich wende beides an. Topical und Oral

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [ngrade](#) on Mon, 14 Jan 2013 09:44:51 GMT

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

Ok ich habe etwas gefunden zu Lp(a) <=> DKK1.

Erstens scheint DKK-1 genauso wie Lp(a) ein starker Indikator für arterielle Plaquebildung zu sein:

A novel biomarker of coronary atherosclerosis: serum DKK1 concentration correlates with coronary artery calcification and atherosclerotic plaques.

Dickkopf-1 enhances inflammatory interaction between platelets and endothelial cells and shows increased expression in atherosclerosis.

Und dann ein Konnex über LRP5/LRP6

Gene expression profiling of peripheral blood in patients with abdominal aortic aneurysm.: Zitat:Gene Ontology analysis indicated a significant alteration of oxygen transport (increased hemoglobin gene expression) and lipid metabolism [including monoglyceride lipase and low density lipoprotein receptor-related protein 5 (LRP5) gene]. LRP5 expression was associated inversely with serum lipoprotein(a) [Lp(a)] concentration.

<http://www.hindawi.com/isrn/mb/2012/823875/>: Zitat:DKK1 has been identified as a potent inhibitor of the canonical Wnt signaling due to its ability to bind to the Wnt coreceptor LRP5/6, thus

<http://dev.biologists.org/content/131/8/1663.long>: Zitat:Distinct from several families of secreted Wnt antagonists that bind Wnts, including the sFRP (secreted Frizzled-related protein) family, Wif1 (Wnt inhibitory factor 1) and Xenopus Cerberus (Semenov and He, 2003), Dkk1 does not bind Wnt but is a high affinity ligand for Lrp6 (Kd=0.3-0.5 nM) and Lrp5 (Bafico et al., 2001; Mao et al., 2001a; Semenov et al., 2001). Dkk1 disrupts the Fz-Lrp5/Lrp6 complex formation induced by Wnt1 in vitro (Semenov et al., 2001), suggesting that Dkk1 inhibits Wnt signaling by preventing Fz-Lrp5/Lrp6 complex formation.

Vielleicht auch interessant:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19810105>: Zitat:LRP5 mRNA expression was further increased by vitamin D

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ngrade](#) on Mon, 14 Jan 2013 10:03:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und noch was:

Curcumin-induced suppression of adipogenic differentiation is accompanied by activation of Wnt/beta-catenin signaling.:

Zitat:Accordingly, quantitative PCR analysis revealed that curcumin inhibited the mRNA expression of AP2 (mature adipocyte marker) and increased the mRNA expression of Wnt10b, Fz2 (Wnt direct receptor), and LRP5 (Wnt coreceptor).

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 10:37:28 GMT

@nograde

Vielen Dank fürs suchen! Somit geht der Detail Grad Tiefer und wird in meine zweite Version meiner Theorie einfließen
Auch der Link zu Vitamin D ist super. Es wurde ja auch festgestellt das die Haarwurzeln Vitamin D Rezeptoren haben.

Die Liganden scheinen eine Wichtige Funktion zu haben um Lipoprotein A Spiegel drastisch zu senken.

<http://news.doccheck.com/de/article/206634-khk-neuer-ansatz-fuer-lipoprotein-senkung/>

TH1 und TH2 Lymphozyten Ungleichgewicht (wahrscheinlich wegen erhöhtem Insulin) was dann zu der Mastzellen Hyperaktivität führt und PGD2.

Asthma hat viele Ähnlichkeiten mit AGA. Der Unterschied könnte an unterschiedlichen Liganden liegen.

<http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2011/0367/>

Ein Natürliches Mittel für die FXR Rezeptoren

<http://www.iherb.com/Source-Naturals-Guggulsterones-37-5-mg-120-Tablets/1239>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 12:43:22 GMT

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

@nograde

Super!

Heute war gerade dieser Artikel in der Zeitung

Männer mit vollem Haar haben erhöhtes risiko für Prostatakrebs.

<http://www.20min.ch/finance/news/story/Geht-das-Haar--kommt-der-Erfolg-12384915>

Das wird wohl auf die Zellteilung und AR Rezeptoren zurück zu führen sein.

Das könnte dagegen helfen. Nicht nur gegen Prostata Krebs sondern auch um LPA zu senken durch die FXR Rezeptoren. Mindert die AR Rezeptoren und fördert Progesterone Rezeptoren welche Östrogen regulieren.

basically that it blocks the androgen receptor and that it activates the progesterone receptor

Guggulsterone, a constituent of Indian Ayurvedic medicinal plant Commiphora mukul, causes apoptosis in cancer cells but the sequence of events leading to cell death is poorly understood.

We now show that guggulsterone-induced cell death in human prostate cancer cells is caused by reactive oxygen intermediate (ROI) - dependent activation of c-Jun NH2-terminal kinase (JNK). Exposure of PC-3 and LNCaP cells to apoptosis inducing concentrations of guggulsterone resulted in activation of JNK and p38 mitogen-activated protein kinase (p38 MAPK) in both cell lines and activation of extracellular signal-regulated kinase 1/2 (ERK1/2) in LNCaP cells. The guggulsterone-induced apoptosis in PC-3/LNCaP cells was partially but statistically significantly attenuated by pharmacologic inhibition (SP600125) as well as genetic suppression of JNK activation. On the other hand, pharmacologic inhibition of p38 MAPK activation in PC-3 or LNCaP cells (SB202190) and ERK1/2 activation in LNCaP cells (PD98059) did not protect against guggulsterone-induced cell death. The guggulsterone treatment caused generation of ROI in prostate cancer cells but not in a normal prostate epithelial cell line (PrEC), which was also resistant to guggulsterone-mediated JNK activation. The guggulsterone-induced JNK activation as well as cell death in prostate cancer cells was significantly attenuated by overexpression of catalase and superoxide dismutase. In addition, guggulsterone treatment resulted in a decrease in protein level and promoter activity of androgen receptor in LNCaP cells. In conclusion, the present study reveals that the guggulsterone-induced cell death in human prostate cancer cells is regulated by ROI-dependent activation of JNK and guggulsterone inhibits promoter activity of androgen receptor. [Cancer Res 2007;67(15):7439 - 49]

<http://cancerres.aacrjournals....6ca-a610-5867065c4ea3>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 13:13:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Erstens scheint DKK-1 genauso wie Lp(a) ein starker Indikator für arterielle Plaquebildung zu sein

Vielleicht gehen zuerst die kleinen Blutgefäße flöten welche die Haare mit Nährstoffen versorgt und dient als Anzeichen / Warnung für erhöhtes Herzinfarkt Risiko?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [nograd](#) on Mon, 14 Jan 2013 13:25:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorsicht mit Guggulsterone:

Zitat:In humans, it acts as an antagonist of the farnesoid X receptor , which was once believed to result in decreased cholesterol synthesis in the liver. Several studies have been published that indicate no overall reduction in total cholesterol occurs using various dosages of guggulsterone, and levels of low-density lipoprotein ("bad cholesterol") increased in many people.

Ist laut http://www.nature.com/cr/journal/v18/n11/fig_tab/cr2008289t1.html#figure-title auch ein Antagonist, wir wollen FXR Agonisten welche da z.B.: wären (welche Überraschung!):

arachidonic acid; docosahexaenoic acid, and linolenic acid.

Für weitere Tipps zur Lp(a) Senkung kann ich empfehlen:
<http://www.longecity.org/forum/topic/35516-how-to-lower-lpa/>.

Meine Favorites: Fischöl, Leinöl, Palmöl, Kokosnußöl, Mandeln, Curcumin, moderater Alkoholkonsum (Rotwein od. Vodka, kein Bier!).

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 13:47:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nograde

Guggulsterone ist ein Antagonist aber auch Aganist Funktion da die Familie der Liganden glaub goss ist?
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15075359>

Beim iherb Produkt
<http://www.iherb.com/Source-Naturals-Guggulsterones-37-5-mg-120-Tablets/1239>
Steht ja auch
Supports Cholesterol Wellness
Dietary Supplement
Guggulsterones help maintain cholesterol levels already in the normal range, by acting at the farnesoid X receptor (FXR) to promote the conversion of cholesterol into bile. They also boost thyroid activity, which supports cholesterol regulation by the liver.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2330337>

Arachidonsäure haben wird genug aus der werden die PG`s der Serie 2 was eher schlecht ist.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 14:15:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nograde

Kannst du mal schauen wegen dem BMP Pfad dieser sollte auch noch wichtig sein ähnlich wie der WTN Pfad.
DHT erhöht nicht nur DKK1 sondern vor allem TGF Beta
<http://www.applepoly.com/2007/6o0/index.htm>

http://en.wikipedia.org/wiki/TGF_beta_signaling_pathway

Welches auch zum Zelltod führt. Ähnlich wie PGD2 durch caspase 3

<http://www.jimmunol.org/content/182/12/7580/F6.expansion?ck=nck>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 14:35:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch noch Intressant

peripheren Blut Imbalancen der ex vivo-Induzierbarkeit von TH1- und TH2-Zytokinen (TH1>>TH2 bei Autoimmunerkrankungen oder septischem Schock; TH2>>TH1 bei Allergien oder Immunparalyse).

<http://www.jimmunol.org/content/182/12/7580/F6.large.jpg>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056260/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22174450>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [RisingMoon](#) on Mon, 14 Jan 2013 15:59:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 14 January 2013 15:15@nograd

Kannst du mal schauen wegen dem BMP Pfad dieser sollte auch noch wichtig sein ähnlich wie der WTN Pfad.

DHT erhöht nicht nur DKK1 sondern vor allem TGF Beta
<http://www.applepoly.com/2007/6o0/index.htm>

http://en.wikipedia.org/wiki/TGF_beta_signaling_pathway

Welches auch zum Zelltod führt. Ähnlich wie PGD2 durch caspase 3
<http://www.jimmunol.org/content/182/12/7580/F6.expansion?ck=nck>

quercetin soll ja auch zum zelltod führen (hemmt aber auf pdg2)

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 14 Jan 2013 17:41:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quercetin hat die Fähigkeit, Zellwucherungen und andere zum Zelltod führende Krebsmechanismen zuregulieren.
Krebszellen werden unter Quercetin in der G2/M-Phaseder Zellteilung arretiert und die Apoptose wird eingeleitet.
<http://agrinova.biz.fc-host26.de/quercetin.html>

Also nur Krebszellen werden in den Tod geschickt nicht Gesunde Zellen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 14 Jan 2013 18:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aaaaaalso, noch mal ganz kurz das ich es auch verstehe. Es geht also um diesen Pfad bzw. das man diesen wiederherstellt.
Was uns alle interessiert ist natürlich lässt sich das iirgendwie mit einem Topical machen?
Fin schafft es ja anscheinend, also muss es auch noch andere Mittel geben....

Ich denke OC ist hier am vielversprechensten oder?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 16 Jan 2013 12:40:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Androgene wie DHT und Östrogen haben ein breites Wirkungs Spektrum aber vor allem auf DKK1 und TGF Beta
DKK1 bhindert die WTN Signale. TGF Beta wiederum hat Einfluss zusammen mit IL10 auf die TH1/TH2 Balance.
<http://www.medizin.uni-greifswald.de/immun/images/flyer/6.gif>

Schlussendlich entsteht durch eine Imbalance von TH1 Zellen eine Überreaktion vom Immunzellen (Mastzellen Überaktivität) und dadurch wird das bekannte und vieldiskutierte PGD2 freigesetzt. PGD2 hemmt auch die WTN Signale. Das muss man sich so vorstellen wie Plaque. Der Metabolit als nach dem Andocken an CTH2 Rezepor (GPR44) wird die Caspase 3 (Zelltod) eingeleitet.

Fazit Androgene hemmen die WTN Signale und lösen den Programierten Zelltod ein.
Ein Topicum wird kaum in der Lage sein alle diese Probleme zu lösen. Da sollte mann sich mehr auf Nems / Medis konzentrieren
Die einzige Chance die ich sehe wäre ein Serum in die Kopfhaut zu Injetzieren oder Elektro Meso.

Eine möglich Medikation die ich sehe wäre:

FIN oder Theaflavine = DHT Runter
Schlechtes Östro Runter= DIM
Testo erhöhen = Zink, Tribulus, Maca etc
Aromatase (Testo zu Östro umwandlung) hemmen = Brenneswurzel etc
Östrogen Spiegel senken = Insulin senken zb durch Insulin Diät

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Jan 2013 13:04:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 16 January 2013 13:40

FIN oder Theaflavine = DHT Runter
Schlechtes Östro Runter= DIM
Testo erhöhen = Zink, Tribulus, Maca etc
Aromatase (Testo zu Östro umwandlung) hemmen = Brenneswurzel etc
Östrogen Spiegel senken = Insulin senken zb durch Insulin Diät

Das ist ja theoretisch ne schöne Sache. Wird aber wohl so nicht funktionieren. Zink soll angeblich etwas die Aromatase hemmen....naja...
Maca usw. bringt sowieso nix. DIM ist nicht Bioverfügbar und die Brennessel(wurzel) hemmt wohl auch nicht die Aromatase...sorgt aber glaube ich für "viel" freies Testosteron..hatte ich zumindest das Gefühl als ich das mal stark überdosiert genommen hatte.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Wed, 16 Jan 2013 13:28:09 GMT

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

naja ok dann halt wenigstens DHT NUR in der Kopfhaut bzw. an den Follikeln hemmen, Warum ist selbst das auch so schwierig?

Warum muss Fin bzw. immer erst durch den Magen dann voll in die Blutbahn und erst dann wirkt es sicher? D.h. voll die orale Keule?

Komischweise DANN wirkt es aber auch in durchaus geringen Konzentrationen (0,1 mg usw..). Warum schafft das kein Topical? Ist es die Penetration?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike.](#) on Wed, 16 Jan 2013 13:36:05 GMT

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

knopper22 schrieb am Wed, 16 January 2013 14:28naja ok dann halt wenigstens DHT NUR in der Kopfhaut bzw. an den Follikeln hemmen, Warum ist selbst das auch so schwierig?

Warum muss Fin bzw. immer erst durch den Magen dann voll in die Blutbahn und erst dann wirkt es sicher? D.h. voll die orale Keule?

Komischweise DANN wirkt es aber auch in durchaus geringen Konzentrationen (0,1 mg usw..). Warum schafft das kein Topical? Ist es die Penetration?

der perm. blutstrom mit frischem T / DHT / ASD ...

penetration wird gut sein .. darum auch mgl. systemische wuirkugnen (manche berichten von augenprobleme unter fon topisch ... Fin NWler habe unter Fin topisch ähnliche schlechte erfahrung was NW angeht usw..)

BTT

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 16 Jan 2013 15:08:45 GMT

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

@knopper22

Ja die Penetration. Das TGF-Beta ist dann das Haupt Problem in der Kopfhaut nicht DHT.

<http://www.applepoly.com/2007/6o0/index.htm>

Topische DHT Hemmer kann man rauchen. Es gibt solche die Bringen DHT um 98% runter und bringt nichts.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/19876/>

Das Mittelchens von Sytheselab könnte was bringen betreffend TGF Beta wegen Procyanidin B-2

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16778458>

Aber ich würde das Produkt von DS Lab bevorzugen.

<http://www.iherb.com/DS-Laboratories-Spectral-RS-Topical-Treatment-for-Thinning-Hair-2-fl-oz-60-ml/24271>

Aber nochmal zur Wiederholung.

Die Androgene spielen schon eine Entscheidende Rolle aber es gibt noch andere Faktoren. Das Hauptziel sind die WTN Signale zu aktivieren den mit denen Fällt und wächst das Haar wieder.

<http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/312649>

Die Stammzellen werden wieder durch die WTN Signale aktiviert des weitere ist WTN 1 für die Differenzierung der Stammzellen zuständig (unter anderem für die Progoniterzellen)

Ich glaub nun auch zu wissen wieso Transplantierte Haare weiter Wachsen. Aufgrund des Stammzellen Depots. Die Haare Fallen dann mit der Zeit aber auch aus da das Depot dann Erschöpft ist und die WTN Signale fehlen.

Ähnlich wie das Knochenmark, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, aber auch das Gehirn, besitzt die Haut Regenerationszellen, Stammzellen, aus denen sie sich und die Haare ununterbrochen erneuert. Eigentlich ist dieser Prozess seit langem bekannt: Die obersten Hautzellen sterben ab, sie bilden dadurch die Hornhaut, werden aber ununterbrochen erneuert, Tag für Tag wachsen aus unteren Regionen neue Hautzellen nach. Diese Kraft nimmt unser größtes Organ von Millionen Stammzellnestern, die sich über unserem Körper verteilen und fast stündlich neue Zellen aussprossen lassen zum Ersatz gealterter Hautstrukturen. Vor einigen Jahren hat man diese Stammzellnester auch geografisch entdeckt: Sie liegen in Nischen verborgen und halten sich an die kleinen Härchen, die sich überall an unserem Körper befinden, diese sind förmlich das Leitorgan für Hautstammzellen, denn unmittelbar neben ihnen finden sich kleine Behälter, in denen ein Leben lang die Hautstammzellen ruhen. Der Ort lässt sich aber noch besser definieren: Jedes Härchen ist von einem Muskel versorgt, der mitunter, vor allem in Stresssituationen, die Haare förmlich aufstellen lassen. Das Sprichwort „mir stehen die Haare zu Berge“ ist demnach anatomisch richtig. Und genau dort, wo der kleine Muskel das kleine Härchen trifft, ist das Stammzelldepot für die Haut verborgen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Wed, 16 Jan 2013 15:25:56 GMT

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

hmm ok ok ok.

Also wenn ich das richtig verstehe ist es dann bei Frauen auch so, bloß die WTN-Signale werden halt nicht unterbrochen weil halt keine Androgene da sind?

Somit wachsen die Haare immer weiter, auch oben?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 16 Jan 2013 15:45:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frauen haben einen grossen Vorteil naemlich die Periode.
Dort scheiden Sie naemlich die Schwermetalle aus wie Blei Eisen etc.
Zudem erhoehrt sich Oestrogenspiegel durch Insulin. Da nicht DHT dominant oder besser gesagt ein ausgleich braucht haben sie kein androgens problem.

Bei Frauen entsteht Haaraufall nur aus 2 Gruenden. Naemlich Eisen / und oder Vitamin B12 Mangel (Vegetarisch ernaehrung)
Eisenmangel ist auch ein grund wieso Frauen immer Kalt haben.

Das oben beschriebene ist meine Theorie und darf und soll nicht als absolute wahrheit gelten.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 16 Jan 2013 16:01:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja ok demnach müsste man ja einen Mann nur dazu bringen durch irgendwas anderes genauso viel Schwermetalle auszuscheiden wie Frauen bei einer Periode.
Zumal ich das auch anzweifle. Ich meine man müsste das doch nur mal genau untersuchen und feststellen ob da wirklich so viele Schwermetalle drin sind.
Und vorm allem WO kommen die dann alle her? Kann mir kaum vorstellen das unser Obst/Gemüse damit vollgepumpt sind, weil es wird sooo streng überwacht usw.. und außerdem könnte man ja dann gar nichts mehr essen, es sei denn man baut es wirklich selber an!

Hat man denn das schon mal untersucht?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 16 Jan 2013 16:34:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Kann mir kaum vorstellen das unser Obst/Gemüse damit vollgepumpt sind, weil es wird sooo streng überwacht usw.. und außerdem könnte man ja dann gar nichts mehr essen, es sei denn man baut es wirklich selber an!

Streng Überwacht? Sorry aber auf welchem Planeten lebst du? Es vergeht fast kein Tag an dem kein neuer Lebensmittel Skandal zum Vorschein kommt. Und mal erlich wieviel Gemüse ist du?

Bei uns Männer werden/sind die Schwermetalle und Toxine an Fett gebunden und lagern sich ab. Gibt möglichkeiten sich zu Entgiften mit Speziellen Präperaten. Sicherlich sehr sinvol um Gesund zu leben aber wird wahrscheinlich nur 2-5% zum Haarstatus was beitragen.

Die Androgene eben durch Insulin ausgelöst spielen meiner Meinung nach beim Mann die Hauptrolle.

Zucker, Stärke erhöht Insulin Spiegel / Östrogenspiegel geht rauf. DHT geht dann auch rauf um eine Östrogen Dominanz zu verhindern.

Zuviel Androgene sind sehr schlecht und stören die WTN Signale.

Fin senkt zwar DHT aber nicht Östro und somit kommts zu Verweiblichung und Impotenz. Einzig kleiner positiver effekt ist das man dann keine Pickel und eine feinere Haut bekommt.

Aber wen das "schlechte" Östro auf einem Gesunden Level ist dann ist auch DHT kein Problem.

Die Androgene werden über die Leber abgebaut. Ist diese überlastet halt durch die Super

Nahrung (Trash Food) Sucht sich der Körper wohl andere Wege um die Stoffe "loss" zu werden.

Da bleibt dann nur die Schweiß und Talgdrüsen. Darum findet man die in den Haaren auch noch nach Jahren Drogen und Schwermetall Rückstände.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Wed, 16 Jan 2013 16:39:39 GMT

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

naja und welche Schwermetalle meinst du damit immer genau?

Evt. wäre es intelligenter diese erst gar nicht aufzunehmen, bzw. die Aufnahme so weit wie möglich zu verhindern?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike.](#) on Wed, 16 Jan 2013 17:10:01 GMT

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

reneschau schrieb am Wed, 16 January 2013 17:34Zitat:Kann mir kaum vorstellen das unser Obst/Gemüse damit vollgepumpt sind, weil es wird sooo streng überwacht usw.. und außerdem könnte man ja dann gar nichts mehr essen, es sei denn man baut es wirklich selber an!

Streng Überwacht? Sorry aber auf welchem Planeten lebst du? Es vergeht fast kein Tag an dem kein neuer Lebensmittel Skandal zum Vorschein kommt. Und mal erlich wieviel Gemüse ist du?

Bei uns Männer werden/sind die Schwermetalle und Toxine an Fett gebunden und lagern sich ab. Gibt möglichkeiten sich zu Entgiften mit Speziellen Präperaten. Sicherlich sehr sinvol um Gesund zu leben aber wird wahrscheinlich nur 2-5% zum Haarstatus was beitragen.

Die Androgene eben durch Insulin ausgelöst spielen meiner Meinung nach beim Mann die Hauptrolle.

Zucker, Stärke erhöht Insulin Spiegel / Östrogenspiegel geht rauf. DHT geht dann auch rauf um eine Östrogen Dominanz zu verhindern.

Zuviel Androgene sind sehr schlecht und stören die WTN Signale.

Fin senkt zwar DHT aber nicht Östro und somit kommts zu Verweiblichung und Impotenz. Einzig

kleiner positiver effekt ist das man dann keine Pickel und eine feinere Haut bekommt. Aber wenn das "schlechte" Östro auf einem Gesunden Level ist dann ist auch DHT kein Problem. Die Androgene werden über die Leber abgebaut. Ist diese überlastet halt durch die Super Nahrung (Trash Food) Sucht sich der Körper wohl andere Wege um die Stoffe "loss" zu werden. Da bleibt dann nur die Schweiß und Talgdrüsen. Darum findet man die in den Haaren auch noch nach Jahren Drogen und Schwermetall Rückstände.

darum haben manchen (ich früher) im Herbst Winter den schlimmsten HAirritierte Kopfhaut weil Melatonin hoch ist... IGF1 hoch..aggressivere AGA ... und kurweise ein Aromatasehemmer in der Zeit sinnvoll sein kann ...

auch die E-Domianz Symptome werden bei jungen Männern sogar auftreten (das sogar ohne Fin..sobald DHT nachreguliert bessert sich das aber es kommt zu weitren Problemen) .. auch das ich im Dez, Feb früher immer krank war, bedeutet das der androegnspiegel hoch war und dieses senkt die immunaktivität..

schweiß und talgdrüsen ist das nächste problem .. über die schiene würde ich nicht meinen mist loswerden wollen .. das triggert AGA an..es entsteht die "DHT" Creme...entzündungen..bakteriell...ist unhygienisch und hat mich früher immer in den wahnsinn getrieben..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [AFROLOCKE](#) on Wed, 16 Jan 2013 23:25:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mike

Was meinst du mit Schweiß und Talgdrüsen als trigger?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [haartod](#) on Thu, 17 Jan 2013 00:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wollte mir eigentlich ne melatonin creme besorgn, soll ja gut für ha sein u bei schlafstörungen u leichtn depris helfn
aber hab auch gerade im winter schlimmen ha, würdest du davon abraten?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike](#). on Thu, 17 Jan 2013 10:07:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haartod schrieb am Thu, 17 January 2013 01:02 ich wollte mir eigentlich ne melatonin creme besorgen, soll ja gut für ha sein u bei schlafstörungen u leichtn depris helfn aber hab auch gerade im winter schlimmen ha, würdest du davon abraten? ja. viel melatonin verschlimmert depris sogar..

Zitat: Was meinst du mit Schweiß und Talgdrüsen als trigger? mehr entzündungen, gereizte haut, DHT wird über talgdrüsen ausgeschieden und zieht in der haut erneut ein..über-androgenisierung der kopfhau und zerstörung..

BTT

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [me too](#) on Thu, 17 Jan 2013 15:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 16 January 2013 17:34 Die Androgene werden über die Leber abgebaut. Ist diese überlastet halt durch die Super Nahrung (Trash Food) Sucht sich der Körper wohl andere Wege um die Stoffe "loss" zu werden. Da bleibt dann nur die Schweiss und Talgdrüsen.

Das deckt sich vollkommen mit meinen Beobachtungen. Wo ich am Kopf schwitze manchmal bei der Arbeit im Sommer oder noch viel mehr beim Training, genau da habe ich auch meinen HA.

Was ich auch beobachten konnte, ist, dass viele Leute im Fitnessstudio mit richtig vollem Haar fast gar nicht am Kopf schwitzen (brauchen ihr Handtuch praktisch nicht, auch wenn die Haare sehr kurz rasiert sind), bei Glatzköpfen dagegen läuft es oft nur so runter. Bei der Arbeit genau so zu beobachten - die Kopfschwitzer haben immer Glatzen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Chillhair](#) on Thu, 17 Jan 2013 20:07:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Thu, 17 January 2013 16:39 reneschaub schrieb am Wed, 16 January 2013 17:34 Die Androgene werden über die Leber abgebaut. Ist diese überlastet halt durch die Super Nahrung (Trash Food) Sucht sich der Körper wohl andere Wege um die Stoffe "loss" zu werden. Da bleibt dann nur die Schweiss und Talgdrüsen.

Das deckt sich vollkommen mit meinen Beobachtungen. Wo ich am Kopf schwitze manchmal bei der Arbeit im Sommer oder noch viel mehr beim Training, genau da habe ich auch meinen HA.

Was ich auch beobachten konnte, ist, dass viele Leute im Fitnessstudio mit richtig vollem Haar

fast gar nicht am Kopf schwitzen (brauchen ihr Handtuch praktisch nicht, auch wenn die Haare sehr kurz rasiert sind), bei Glatzköpfen dagegen läuft es oft nur so runter.
Bei der Arbeit genau so zu beobachten - die Kopfschwitzer haben immer Glatzen.

Ja und was sollte man am besten dagegen tun? Welche Nahrungsmittel sind gut für die Leber?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [AFROLOCKE](#) on Thu, 17 Jan 2013 22:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wer viel schwitzt verliert automatisch mehr Haare????????? Ich treibe 6 mal die Woche Sport danach noch Sauna schwitze wie ein Eber und das ist jetzt ein Faktor der Mienen haarausfall beschleunigt?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Fri, 18 Jan 2013 01:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AFROLOCKE schrieb am Thu, 17 January 2013 23:19Also wer viel schwitzt verliert automatisch mehr Haare????????? Ich treibe 6 mal die Woche Sport danach noch Sauna schwitze wie ein Eber und das ist jetzt ein Faktor der Mienen Haarausfall beschleunigt?

Ich denke eher nicht. Wie gesagt Frauen schwitzen auch usw.. das hat alles keinen Einfluss.

Eines bleibt auch noch ungeklärt, und zwar das Grundproblem der Überempfindlichkeit, sprich das was ja vererbt wird.

Warum sollte diese eigentlich nur an den Haarfollikeln bestehen? Kann es nicht auch sein das andere Organe ebenfalls betroffen sind und somit mit ner AGA einhergehen?

Das nächste sind die verschiedenen Verlaufsformen, also bspw. ne eeextrem schleichende AGA, über Jahrzehnte hinweg und halt die aggressive also Platte mit 25 usw...

Wenn wirklich so was wie n Notfallprogramm gestartet wird, oder diese WTN-Signalkette unterbrochen, warum ist das dann so unterschiedlich in der Intensität?
oder kommen hier tatsächlich wieder die Trigger ins Spiel

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [me too](#) on Sat, 19 Jan 2013 07:33:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AFROLOCKE schrieb am Thu, 17 January 2013 23:19Also wer viel schwitzt verliert automatisch mehr Haare?????????

Nicht automatisch wer mehr schwitzt, so meinte ich das nicht.

Meine Theorie dazu lautet in etwa so:

Im Talg auf der Kopfhaut befindet sich doch angeblich auch DHT, so nun stelle man sich vor, dass ordentlich Schweiß darauf kommt - dann wirkt das Gemisch aus Talg und Schweiß wie eine DHT-Lotion, die eben durch den flüssigen Schweiß erst zur Lotion wird und so negativ einwirken kann auf die Kopfhaut. Man kann sich das wie ein DHT-Topical vorstellen.

So, nun gibt es zum einen Menschen, deren Haarwurzeln empfindlich auf DHT reagieren und zum anderen gibt es Menschen, deren Haarwurzeln total unempfindlich auf DHT reagieren.

Dann gibt es Menschen, die schnell und viel am Kopf schwitzen und es gibt Menschen, die selbst bei sportlicher Betätigung kaum am Kopf schwitzen.

Jetzt kann man sich ausmalen, wie viele verschiedene Typen in allen Abstufungen es dabei gibt...

Das heißt, wenn du sowieso total unempfindlich auf DHT reagierst, dann könntest du schwitzen wie ein Schwein und du würdest trotzdem dein volles Haar haben.

Wenn deine Wurzeln aber empfindlich auf DHT reagieren, dann wäre es sehr von Vorteil, wenn du wenig bis gar nicht am Kopf schwitzt, um nicht aus dem DHT haltigen Talg eine gut einziehende DHT-Lotion zu machen, die eben einen zusätzlichen negativen Faktor für den Haarwuchs darstellt.

Die Theorie würde auch erklären, warum vor allem Männer Geheimratsecken und eine Tonsur bekommen, bei den Frauen hingegen dünnt es ja eher gleichmäßig aus.

Die DHT-Konzentration der Männer in ihrem Talg ist ja ungleich höher gegenüber den Frauen - und da wo der Schweiß am stärksten austritt, nämlich zuerst meist ganz oben in den Geheimratsecken, da fängt die DHT Lotion auch zuerst und am stärksten an zu wirken.

Tja, das ist nur eine Theorie, aber ich sehe es immer wieder, dass Leute mit vollem Haar bei der Arbeit und beim Sport kaum bis gar nicht am Kopf schwitzen. Die Glatzen sind alles Kopfschwitzer...

Sobald ich eine längere Pause vom Training mache, stellt es für meine Haare immer, wirklich immer einen positiven Faktor dar. Wirkt bei mir noch besser als Fin - und trotzdem trainiere ich weiter.

Es müsste von Vorteil sein, wenn man z.B. statt so wie in deinem Fall 6 x die Woche das Training auf 3 x die Woche reduziert.

P.S. Was da sonst so noch alles über den Schweiß rausgeht an "Dreck" (z.B. eben Schwermetalle) ist aber mit Sicherheit auch nicht gerade gut für die Haarwurzeln. Das heißt, dass Entgiftung in der heutigen Zeit, wo man von allen Seiten mit unnatürlichen Stoffen zugeschüttet wird, sehr wichtig ist.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Sun, 20 Jan 2013 17:50:12 GMT

bisher noch keine Wirkung festgestellt. Auch in Kombination mit Vitaminen nicht. Hatte es mal 6 Monate probiert.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 22 Jan 2013 10:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@yoda

TGF-Beta ist nur ein Teil vom Puzzel. Es bringt nicht viel nur auf ein System Einzuwirken sondern mann muss Synergetisch vorgehen.

Eine Insulin "Diät" oder besser gesagt Nahrungsumstellung bring meiner Meinung nach am meisten.

Um den Effekt zu zu Steigern könnte man Abends noch Arginin + Ornithin suplementieren um HGH (Human Growth Factor) zu pushen.

Wieso? Körperfett wird abgebaut. Mann kann Spindeldür sein und trotzdem einen hohen Körperfettgehalt haben.

Dieses Video ist sehr interessant da Körperfett mit Chronischen Entzündungen im Zusammenhang steht!

http://www.youtube.com/watch?v=x2BIA1q_cEA

Zudem ist mehr Körperfett vorhanden steigt auch die Aromatase von Testo zu Östrogen. Östrogen lagert noch mehr Fett und Wasser ein!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 22 Jan 2013 15:44:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch noch Intressant:

Reduziertes IGF-1 tritt auch bei Ernährungsstörungen (einschließlich Anorexia nervosa), chronischen Nieren- oder Lebererkrankungen, inaktiven/ineffektiven Formen des GH und hohen Dosen an Östrogen auf.

Zitat:Einmal ist es natürlich so,das z.b DHT das IGF-1 im Haarfollikel selbst runterreguliert,was dann letztendlich den Haarfollikel schrumpfen lässt.Da es aber immer eine Verbindung zwischen dem IGF-1 im Gewebe,und dem IGF-1 im Blut gibt,macht ein niedriges IGF-1 im Blut auch Haarausfall,...bzw begünstigt und prädispositioniert androgenetische und andere Alopezien.Einmal kann das IGF-1 genetisch bedingt niedrig sein.Andere Umstaende die zu Erniedrigungen dieser Lebensessenz führen,sind Fehlernährung,Melatoninmangel ,sowie Rauchen,Stress,Schafmangel.....und natürlich ALkohol.Erhöhen lässt sich der IGF-1 Spiegel durch eine rundum gesunde Lebensweise,reichliche Eiweißzufuhr,Aminosäuren(vor dem Schlafengehen),B Vitaminen,adäquater Mineral und Vitalstoffzufuhr,sowie dem Verzehr von rotem Fleisch.

Es gibt ja auch ne Studie betreffend Cayenne / Soya Combo welche den Haarwachstum fördert. Vor allem Soja ist ein extremer IGF-1 booster
<http://www.hairloss-research.org/UpdateCayenne7-07.html>

Zitat:Altersbedingter Haarausfall ist strenggenommen kein Haarausfall, sondern nachlassender Haarneuwuchs bei Frauen und Männern. Die Produktion der körpereigenen Wachstumsfaktoren wie IGF-1 (insulin like growth factor), KGF (keratinocyte growth factor) und VEGF (vascular endothelial growth factor) lässt im Alter nach. Ausfallende Haare können aufgrund fehlender Wachstumsstimulation nicht mehr nachwachsen.

Dies sind alles Stoffe welche Ideal sind für eine Meso Theraphie

Altersbedingter Haarausfall betrifft letztlich um die gleichen Vorgänge wie die nachlassenden Sexualhormone und die nachlassende Produktion von Wachstumshormon im Alter. Ab dem 20 Lebensjahr sinkt bereits die Produktion des Wachstumshormons HGH. Etwa alle 10 Jahre sinkt die Produktion von Wachstumshormonen um weitere 14%. Bereits mit 60 Jahren kann oft schon ein Verlust von 75% der ursprünglichen Menge von Wachstumshormonen gemessen werden.. Durch die orale Einnahme von Aminosäuren (Arginin und Ornithin) kann die Ausschüttung von Wachstumshormon gesteigert werden. Dadurch wird sowohl die Haarstruktur als auch der Haarwuchs und die Haarqualität verbessert. Zusätzlich sollten die oben genannte Wachstumsfaktoren stimuliert werden. Dadurch können die Haare bis in das hohe Alter erhalten werden.

Nach dem ich das Video von Dr. McDougall angeschaut habe finde ich die Supplementlieferung von IGF-1 als wenig sinnvoll.

<http://www.youtube.com/watch?v=mHYFOJBU434>

Ausser man hat Genetisch bedingt andere IGF 1 Rezeptoren

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/antiaging/forschung/lebenserwartung_aid_263865.html

Ich vermute stark das man mit dem Abbau von Körperfett durch eine Insulin Diät (Nahrungsumstellung) sowie regelmäßigem Sport am besten dem Körperfett entgegenwirken kann und damit auch dem Überschüssigem Östrogen.
Dann sollte sich auch HGH und IGF 1 wieder normalisieren

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 09:08:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es könnte sein das IGF-1 Mangel bei den Harren Auslöser ist für die Überempfindlichkeit von den Androgenen Rezeptoren.
IGF-1 wird vor allem durch Soya und Cayenpfeffer hochgetrieben. Eventuell ein Grund weshalb Asiaten am wenigsten von AGA betroffen sind?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [me too](#) on Wed, 23 Jan 2013 09:32:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Erfahrungen zur Insulin-Diät - habe ich fast die gesamte letzte Woche streng durchgezogen.
Also zum Abnehmen funktioniert es bei mir ausgezeichnet, vielleicht "ein bisschen" zu gut für einen, der nicht zu viel Muskelmasse verlieren will.

Es war erstaunlicherweise gar kein Problem für mich, zwischen den Mahlzeiten viel Zeit zu lassen, minimum 6 Stunden, oft sogar 7 Stunden.
Der Schlaf war in der Tat besser, man fühlt sich auch gleich richtig wach und nicht noch ein wenig benommen.

Ein anderer wichtiger Punkt ist, dass ich durch die Insulin-Diät abends doppelt so viel Fleisch oder Fisch gegessen habe, war schon eine ordentliche Portion. Und wenn man nicht gerade Schrott zu sich nimmt, dann geht das auf Dauer ganz schön ins Geld.

Das Grundgefühl während der Diät war aber definitiv gut. Ich schätze, das ist der richtige Weg, eigentlich. Für Leute, die nicht trainieren oder auch Frauen ist das genau das Richtige. Die Pfunde purzeln wirklich, obwohl alle drei Mahlzeiten wirklich groß waren.
Ich werde es modifiziert weiter führen, das heißt in meinem Fall, dass ich alle Zwischenmahlzeiten gestrichen habe, aber abends werde ich doch noch Kohlenhydrate zu den Proteinen zu mir nehmen, es sei denn ich bin beim Training in einer Definitionsphase.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike.](#) on Wed, 23 Jan 2013 09:33:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 23 January 2013 10:08Es könnte sein das IGF-1 Mangel bei den Harren Auslöser ist für die Überempfindlichkeit von den Androgenen Rezeptoren.
IGF-1 wird vor allem durch Soya und Cayenpfeffer hochgetrieben. Eventuell ein Grund weshalb Asiaten am wenigsten von AGA betroffen sind?

..machte mit Fin und 20 andere Sachen dicke Haare wie früher... aber irgendwann kam

(upregulation) und der Status wurde so schlecht wie vor Behandlung..

ich meine auch, Soya, PES(Rezeptorenverdränger) mit on/off könnte ein (Teil)Ansatz sein..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 12:07:46 GMT

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

@me too

Verstehe ich nicht ganz wieso du Muskelmasse verlierst..

Was man auf jedenfall mal als erstes verliert ist reichlich Wasser welches durch das Östrogen vermehrt im Körper gebunden ist.

Erst dannach gehts an den Speck

Dein Training solltest du vor dem Nachtsessen machen. Um danach die Muskel optimal mit Eiweiss zu versorgen. Ideal dazu eignet sich Mager Quark wo von vielen Body Builder empfohlen wird da dort reichlich Eiweiss und Amino Säuren wie zb L-Glutamin drinn ist.

Um den Effekt noch zu verstärken (das sich die Muskeln nicht abbauen) wurde ich als NEM Arginin & Ornithin nehmen. Das baut nach den Eiweiss Schrott ab (Amoniak) und man bleibt dadurch länger in der Anabolen Phase.

Ich mache jetzt auch seit ca 1.5 Wochen die Insulin "Diät" und fühle mich Fitter. Grosse Gewichtsabnahme habe ich noch nicht bemerkt aber ich treibe auch nicht gross Sport. Mir geht es in erster Linie vor allem um den Körperfettgehalt von über 27% zu senken.

Noch was Interessantes zu IGF1

Meine Theorie ist das wenn IGF1 in der Kopfhaut schwindet (Wahrscheinlich durch eine blockade von HGH Second Messenger) nimmt die Empfindlichkeit der Androgenen Rezeptoren zu. Da IGF-1 beim AR auch Crosstalk betreibt. Also die Gleiche Frequenz benutzt. Nimm IGF-1 ab werden die Androgene Dominant. In wie weit IGF 2 oder 3 dran beteiligt sind ist unklar.

Himbeer Keton könnte Topisch was bringen

Zitat:The researched proved that in mice the raspberry ketone cream increased the expression of an insulin growth factor called "IGF-1" in the hair follicles and promoted hair re-growth in mice 4 weeks after application. In the human test subjects, the ketone extract resulted in hair growth in 50 percent of the test subjects with alopecia after 5 months; and, it also increased their cheek skin elasticity.

<http://www.hairfear.com/hair-loss-products/Raspberry-Ketone-Tested-Proven-as-Hair-Loss-Remedy.htm>

Hab mal ne Studie gesehen das nur die 0.01 Lösung etwas brachte. Sobald die Dosis erhöht wurde zb auf 0.1 trat kein Haar neu wuchs mehr ein.

Also Wahrscheinlich bis zu einem bestimmten Level ist IGF-1 wichtig und danach kontra Produktiv

Eventuell Stimuliert IGF1 auch die Fettzellen in der Kopfhaut? Wäre das so dann würden wieder vermehrt Wachstumssignale gesendet.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=22058/>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 23 Jan 2013 12:38:39 GMT

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

hm und inwiefern spielt das jetzt bspw. TGF-Beta wieder rein?

Ich habe es so verstanden das das das Grundproblem ist, sprich die Haare ausfallen lässt und Fin es maßgeblich mitsenkt, aber leider nur systemisch also oral!

Stimmt das nun?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 13:45:30 GMT

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

@knopper

Schaub mal meinen neusten Entwurf meiner Theorie an. Auf der letzten Seite sieht du ein Bild welches erklärt das TGF Beta (gepusht von DHT) zusammen mit IL-10 (Interleuktrin) das Gleichgewicht von TH1 / TH2 Zellen stört und so die Hyperaktivität von Mastzellen Auslöst.

File Attachments

1) [AGA.docx](#), downloaded 359 times

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike.](#) on Wed, 23 Jan 2013 13:59:15 GMT

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

reneschau schrieb am Wed, 23 January 2013 14:45@knopper

Schaub mal meinen neusten Entwurf meiner Theorie an. Auf der letzten Seite sieht du ein Bild welches erklärt das TGF Beta (gepusht von DHT) zusammen mit IL-10 (Interleuktrin) das Gleichgewicht von TH1 / TH2 Zellen stört und so die Hyperaktivität von Mastzellen Auslöst.

KLASSE ARBEIT!

darum auch der Einklang der Hormone... bei Männern aber insgesamt so schwer zu schaffen und bei Männern läuft dann alles aus dem Ruder..."zu viel Männlichkeit"..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 14:15:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mike

Danke. Bin aber noch lange nicht fertig. Mir sind noch einige Zusammenhänge unklar. Vor allem bezüglich IGF-1

Ich vermutet das es bis zu einer gewissen Menge ein Pro Faktor ist für das Wachstum und die Fettzellen in der Kopfhaut.

Ein zuviel im Zusammenhang mit AR kann Krebswachstum fördern. IGF 1 ist glaub in relation zu Testo um die Zellen zu schützen.

Vermute das wen zu wenig Testo da ist das es sich an den Östrogen Spiegel andockt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 23 Jan 2013 14:15:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Wed, 23 January 2013 14:59 bei Männern aber insgesamt so schwer zu schaffen und bei Männern läuft dann alles aus dem Ruder..."zu viel Männlichkeit"..

aha...

und warum dies nur bei Männern?

Denke bei Frauen kann das wohl auch passieren, oder nicht?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 23 Jan 2013 14:23:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ rene,

gut hab's auch mal kurz überflogen.

Mich interessiert dann doch eher die genetische Seite, sprich die Mutation in APCDD1.

Irgend ne Chance das evt. wieder zu korrigieren bzw. diese Mutation auszumerzen? Durch n Virus oder so?

oder überhaupt erstmal zu testen ob diese da ist? Dann könnte man sicher sagen ja ich hab sie.

oder nahezu unmöglich?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Wed, 23 Jan 2013 14:37:17 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 23 January 2013 15:15@mike

Danke. Bin aber noch lange nicht fertig. Mir sind noch einige Zusammenhänge unklar. Vor allem bezüglich IGF-1

Ich vermutet das es bis zu einer gewissen Menge ein Pro Faktor ist für das Wachstum und die Fettzellen in der Kopfhaut.

Ein zuviel im Zusammenhang mit AR kann Krebswachstum fördern. IGF 1 ist glaub in relation zu Testo um die Zellen zu schützen.

Vermute das wen zu wenig Testo da ist das es sich an den Östrogen Spiegel andockt.

ich weiss

hauptsache du brennst weiter für dür die themen und gehst immer tiefer..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Wed, 23 Jan 2013 14:52:30 GMT

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

knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 15:15mike. schrieb am Wed, 23 January 2013 14:59bei Männern aber insgesamt so schwer zu schaffen und bei Männern läuft dann alles aus dem Ruder..."zu viel männlichkeit"..

aha...

und warum dies nur bei Männern?

Denke bei frauen kann das wohl auch passieren, oder nicht?

Enzymabhängiger ist der Mann

Frauen sprechen auf Blutwerte an..Blutbild also nur bei Frauen sinnvoll... wir (ich nicht mehr) haben Prohormon Testosteron und alles andere passiert in den Zellen

Bei Frauen etwas anders..

BTT

ich halte mich nun hier raus - ist rene's thread und ich finde seine arbeit einfach klasse und will nichts durcheinander bringen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Wed, 23 Jan 2013 15:02:21 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 23 January 2013 15:15@mike

Danke. Bin aber noch lange nicht fertig. Mir sind noch einige Zusammenhänge unklar. Vor allem bezüglich IGF-1

Ich vermutet das es bis zu einer gewissen Menge ein Pro Faktor ist für das Wachstum und die Fettzellen in der Kopfhaut.

Ein zuviel im Zusammenhang mit AR kann Krebswachstum fördern. IGF 1 ist glaub in relation zu Testo um die Zellen zu schützen.

Vermute das wen zu wenig Testo da ist das es sich an den Östrogen Spiegel andockt.

es gab eine studie (postete ich letztes Jahr (glaub Therad "E2/DHT..")), die besagt, je mehr IGF1 desto mehr sekretion von Testo. Waage zwischen beiden jedenfalls vorhanden

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 23 Jan 2013 15:41:26 GMT

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

Ja das würde sich decken mit den Werten

http://www.labtestsonline.de/tests/IGF_1.html?tab=4

Jugendliche / Pupertät haben die höchste IGF 1 konzentration und dann gehts nur noch abwärts.

Aber der IGF-1 Spiegel steht auch in relation mit dem Altern. Sprich wer einen niedrigeren Spiegel hat Lebt länger oder wer spezielle Rezeptoren hat wo IGF 1 im Blutserum verweilt lebt länger.

Bei Würmer war es 50% bei Mäusen 30%. Krebs Risiko verringert sich Massiv. Eventuell beruht das auf der langsameren Zellteilung?

Werde auch noch IGF 1 testen lassen bei der Blut Analyse (wird ende Februar sein)

@mike

Das Männer Enzymlastiger/abhängig sind glaube ich weniger. Frauen während der Schwangerschaft / Menopausen bilden ja dann auch vermehrt Testo/DHT und sind dann auch von Haarausfall Betroffen.

Danke für die Blumen. Ich bin weiterhin bemüht die Zusammenhänge zusammen zu tragen

und aufzuzeigen und hoffentlich auch eine erfolgreiche Lösung zu finden.

@knopper22

Das du vom Gendefekt APCDD1 betroffen bist besteht eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit und würde sich schon in sehr jungen Jahren bemerkbar machen.

Unsere Gene sind nicht in Stein gemeißelt und lassen sich durch unsere Gedanken sowie Nahrung beeinflussen. Aber natürlich auch zum Negativem zb durch Strahlen, Stress, Falsche Ernährung etc.

Für die Ernährung ist das beste Beispiel der NRF2 Pfad. Mit NEMS aus bekannten Pflanzenextrakten lassen sich Gene Aktivieren welche den "Überlebens Modus" aktivieren und Glutathoin , Katalase und SOD erhöhen.

Ein anderes NEM ermöglicht es neue Stammzellen zu bilden und bringt einem die doppelte Konzentration im Blutspiegel in nur 2 Wochen.

Gene durch Gedanken zu beeinflussen tönt nun nach ein wenig ESO aber wurde Wissenschaftlich bestätigt. Nur ist es reaktiv sehr schwer da man wirklich felsen Fest überzeugt sein muss so das es übereinstimmt mit dem Unterbewusstsein. Mann könnte es daher auch mit Hypnose versuchen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#) on Wed, 23 Jan 2013 15:50:01 GMT

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

reneschau schrieb am Wed, 23 January 2013 16:41

@mike

Das Männer Enzymlastiger/abhängig sind glaube ich weniger. Frauen während der Schwangerschaft / Menopausen bilden ja dann auch vermehrt Testo/DHT und sind dann auch von Haarausfall Betroffen.

Danke für die Blumen. Ich bin weiterhin bemüht die Zusammenhänge zusammen zu tragen und aufzuzeigen und hoffentlich auch eine erfolgreiche Lösung zu finden.

enzyme und rezeptoren können durchaus ähnlich sein bei m/f, aber bei frauen wird serum e2 abgefangen und kaum serum T ..es werden viele 5ar/cyp enzyme gar ncit erst berührt mit androgenen .. kaum steigt ihr T kommt der ganze metabolismus im gewebe im gange und e2 im serum wird "uninteressant"..die virilisierung der frau beginnt zeitgleich mit aga..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Wed, 23 Jan 2013 16:11:16 GMT

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

Frauen haben allgemein mehr subkutanes Fettgewebe, Männer dagegen hauptsächlich viszerales Fett am Bauch. Das subkutane Fettgewebe dient als Energiespeicher und Kälteschutz. Kinder haben auch mehr davon, den sogenannten Babyspeck.

Hier mal ein Zitat aus Wikipedia dazu:

Zitat: Auf Schädigungen unterschiedlichster Art, so durch Enzyme, Entzündungen, thermische oder mechanische Verletzungen, reagiert die Subkutis mit einem Untergang der betroffenen Fettzellen, wodurch Fettsäuren freigesetzt werden, die für sich wieder einen Entzündungsreiz darstellen. Dies kann schließlich zu einer Lipogranulomatose und einer Sklerosierung führen, was sich klinisch als Pannikulitis äußert.

Insofern stimmt die These mit der Entzündung und den damit verbundenen Fettschwund, auch würde es den erhöhten PGD2 Spiegel erklären. Eine Ursache könnte ein

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [auxilium](#) on Wed, 23 Jan 2013 19:49:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super Arbeit rene!

Was jetzt bestimmt viele User interessiert, sind die Konsequenzen, die man aus der Theorie ziehen sollte:
Zusammengefasst würde das bestimmt ganz gut aussehen.

Was ich jetzt frei aus dem Kopf aufzählen kann wäre:

- Insulin Diät
- Sport

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Chillhair](#) on Wed, 23 Jan 2013 20:22:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auxilium schrieb am Wed, 23 January 2013 20:49 Super Arbeit rene!

Was jetzt bestimmt viele User interessiert, sind die Konsequenzen, die man aus der Theorie ziehen sollte:
Zusammengefasst würde das bestimmt ganz gut aussehen.

Was ich jetzt frei aus dem Kopf aufzählen kann wäre:

- Insulin Diät
- Sport

Die Insulin-Diät führe ich quasi durch seit ein paar Monaten, war aber unbeabsichtigt Habe meine Ernährung umgestellt und esse genau so, wie es eine Insulin-Diät vorschreibt^^

Sport treibe ich in Form von Kraftsport.

Würden Leinsamen was bewirken laut Rene´s Theorie?

Beste Grüße

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 23 Jan 2013 22:12:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir fehlt bei dem ganzen noch son wenig warum es dann erst so Mitte der 20 er los geht, obwohl ja DHT schon während der Pubertät voll da ist?
Was sagst du dazu rene?

Das bekäme ich jetzt nämlich gleich gesagt wenn ich das woanders erzähle, obwohl da sowieso meistens kommt: "Was beschäftigst du dich soviel damit , das gab es schon immer und ist erblich bedingt, da kann man nichts machen!"

Die Leute wollen es einfach nicht für wahrhaben wie Komplex die Zusammenhänge doch sind und das es evt. eine Lösung gibt!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Wed, 23 Jan 2013 22:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:12Mir fehlt bei dem ganzen noch son wenig warum es dann erst so Mitte der 20 er los geht, obwohl ja DHT schon während der Pubertät voll da ist?

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanes Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 23 Jan 2013 22:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17
Beruhend auf der Fettthese, also subkutanes Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha!..und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen?
Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht!
Oder nahezu unmöglich?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Wed, 23 Jan 2013 22:30:52 GMT

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

knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:19yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanen Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha!..und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen?
Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht!
Oder nahezu unmöglich?

Ein Ansatz wäre Mike sein Weg mit weiblichen Hormonen.... zumindest bilden die dann wieder subkutanen Fettgewebe. Eigenfettverpflanzung halte ich für ausgeschlossen, weil woher? Bauchfett ist anders...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Thu, 24 Jan 2013 01:02:36 GMT

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

yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:30

Ein Ansatz wäre Mike sein Weg mit weiblichen Hormonen.... zumindest bilden die dann wieder subkutanen Fettgewebe....

Das ganze topisch only bspw. so das man sie nicht im ganzen Körper hat!
Nicht möglich oder?

Überhaupt halte ich die einzig brauchbare Lösung für die Zukunft eine topische, alles andere fuscht zu doll im Körper rum...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Thu, 24 Jan 2013 06:50:30 GMT

knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 02:02

Das ganze topisch only bspw. so das man sie nicht im ganzen Körper hat!
Nicht möglich oder?

Naja man müßte lokal dafür sorgen das eine Lipogenese stattfindet, aber wie das gehen soll
- keine Ahnung. Auch sollte dann über eine Behandlung mit AiroI nachgedacht werden, um die
Verhornung abzubauen, ausserdem wird dadurch die Zellteilung aktiver.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 24 Jan 2013 08:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@knopper22

Wieso AGA erst ab ca 20 ?

Meine Vermutung liegt darin das wir durch die Insulin reiche Nahrung der Körperfettgehalt (sieht
man leider nicht am Gewicht) zunimmt und auch Östrogen.

DHT haben wir mit ca 20 viel und das ist auch gut so das DHT auch eine Schützende Funktion
hat. Bei zuviel DHT neigt man mehr zu Pickel.

Die Androgenen Rezeptoren sind nicht "sensibel" auf Androgene. Das passiert erst wen den
IGF-1 Spiegel abnimmt. IGF1 betreibt nämlich Crosstalk (Ähnlich einer Frequenz
Überlagerung und schwächt so die Adrogene massiv ab)
IGF-1 wird in der Leber durch HGH gebildet. Bindet sich jedoch an Östrogen welches zu viel
vorhanden ist.

Frauen haben scheinbar einen höheren IGF-1 Spiegel als Männer. Wie bei Testo gibt es freies
IGF-1 im Blutserum , 95% IGF-1 ist gebunden ans Enzym IGFBP-3.
Und gebundenes an Testo, Östro und Insulin.

IGF-1 ist scheinbar aber auch schlecht wen es sich an Rezeptoren bindet was die
Lebenserwartung angeht.

[http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/antiaging/forschung/lebenserwartung_aid_263865.h
tml](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/antiaging/forschung/lebenserwartung_aid_263865.html)

Da haben die Frauen wieder einen Vorteil genauso wie mit den Mitochondrien. Schweinerei von
der Natur

Es gibt ein Medi welches den IGF-1 Rezeptor blockt das könnte für Männer der Jungbrunnen
sein.

Männer mit vollem Haar haben wahrscheinlich einen hohen / normalen IGF-1 Spiegel dafür
50% erhöhte Wahrscheinlichkeit an Prostatakrebs zu erkranken.

Kahlköpfigen gehts auch nicht besser da ist ne 50% erhöhte Herz Infarkt Wahrscheinlichkeit.

Betreffend Kopfhaut Fettschicht. Auch hier sind die WTN Signale ausschlaggebend. Sobald diese wieder ungehindert die Signale senden können teilen sich auch wieder die Stammzellen und differenzieren sich zB zu den Progenitor Zellen.

Welche wiederum zu Haarfollikelzellen heranwachsen können.

Transplantierte Haare wachsen auch an kahlen Stellen weil Sie ihr Stammzellen Depot mit haben welche noch aktiv sind. Aber das Depot ist dann auch mal aufgeschöpft und wenn keine neuen Signale kommen fällt das Haar aus.

Sobald die Wachstumssignale (WTN) da sind wächst auch die Kopfhautfettschicht und es bilden sich eben wieder Haare.

Zusammenfassend kann man folgendes tun:

Insulin Diät / Körperfettanteil sowie Östrogen senkend.

Sport

NEMS: Vitamin B Komplex mit Vitamin B6, 12 und Folsäure / Aktiviert WTN Signale / Senkt Homocystein

Arginin / Ornithin und 5-HTP / erhöht Nachts die HGH Ausschüttung und steigert IGF-1

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [nograde](#) on Thu, 24 Jan 2013 09:20:35 GMT

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

knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:19 yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanes Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha! und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen? Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht! Oder nahezu unmöglich?

Kopf 2x täglich für fünf Minuten (sehr) kalt duschen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [cursor](#) on Thu, 24 Jan 2013 09:40:54 GMT

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

nograde schrieb am Thu, 24 January 2013 10:20knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:19yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanen Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha!.und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen? Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht! Oder nahezu unmöglich?

Kopf 2x täglich für fünf minuten (sehr) kalt duschen.

Wie kommst du darauf, dass das wirkt ?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [nograde](#) on Thu, 24 Jan 2013 09:52:55 GMT

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

Weil wärmeisolation eine der hauptaufgaben von subkutanem fett ist. Wikipedia:Zitat: Da Fett ein schlechterer Wärmeleiter als andere Gewebe ist, schützt vor allem auch das Fett (Speckschicht) in der Unterhaut (subkutanen Fett) vor zu schnellem Wärmeverlust. In der Unterhaut liegen etwa 65 % des Gesamtfettes vor, der Rest liegt im Bauchraum.

Kalte kopfduschen sind auch bestandteil der vielbeschworenen "manuellen methoden" in den amiboards (neben intensivem bürsten) ...

cursor schrieb am Thu, 24 January 2013 10:40nograde schrieb am Thu, 24 January 2013 10:20knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:19yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanen Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha!.und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen? Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht! Oder nahezu unmöglich?

Kopf 2x täglich für fünf minuten (sehr) kalt duschen.

Wie kommst du darauf, dass das wirkt ?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [cursor](#) on Thu, 24 Jan 2013 10:32:05 GMT

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

nograde schrieb am Thu, 24 January 2013 10:52 Weil wärmeisolation eine der hauptaufgaben von subkutanem fett ist. Wikipedia:Zitat: Da Fett ein schlechterer Wärmeleiter als andere Gewebe ist, schützt vor allem auch das Fett (Speckschicht) in der Unterhaut (subkutanes Fett) vor zu schnellem Wärmeverlust. In der Unterhaut liegen etwa 65 % des Gesamtfettes vor, der Rest liegt im Bauchraum.

Kalte kopfduschen sind auch bestandteil der vielbeschworenen "manuellen methoden" in den amiboards (neben intensivem bürsten) ...

cursor schrieb am Thu, 24 January 2013 10:40
nograde schrieb am Thu, 24 January 2013 10:20
knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:19
yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanes Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

aha! und ließe sich nicht daraus n Ansatz ableiten, sprich dieses irgendwie wiederherstellen? Nur in der Kopfhaut? Also genau dieser Nährboden? Mal so ganz einfach gedacht! Oder nahezu unmöglich?

Kopf 2x täglich für fünf minuten (sehr) kalt duschen.

Wie kommst du darauf, dass das wirkt ?

Achso ok, wenn das so ist. Hatte immer angst, dass zu kaltes Kopfwaschen die haut verspannt und ich dadurch noch mehr juckreiz bekomme und hab daher immer lauwarm gewaschen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike.](#) on Thu, 24 Jan 2013 10:48:28 GMT

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

yoda schrieb am Wed, 23 January 2013 23:17knopper22 schrieb am Wed, 23 January 2013 23:12Mir fehlt bei dem ganzen noch son wenig warum es dann erst so Mitte der 20 er los geht, obwohl ja DHT schon während der Pubertät voll da ist?

Beruhend auf der Fettthese, also subkutanes Fett in der Kopfhaut, würde ich sagen alle HA Geplagten haben spätestens dann ihren Babyspeck verloren und somit den Haaren den Nährboden entzogen.

mgl. Gyno hat subkutanes Fett

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Thu, 24 Jan 2013 11:30:10 GMT

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

reneschaub schrieb am Thu, 24 January 2013 09:30

Zusammenfassend kann man folgendes tun:

Insulin Diät / Körperfettanteil sowie Östrogen senkend.

Sport

NEMS: Vitamin B Komplex mit Vitamin B6, 12 und Folsäure / Aktiviert WTN Signale / Senkt Homocystein

Arginin / Ornithin und 5-HTP / erhöht Nachts die HGH Ausschüttung und steigert IGF-1

Können wir uns mal darauf einigen bei Körperfett von Östron zureden? Östron steigt proportional mit dem Körperfett, weil Östron miteingelagert wird und für die Einlagerung gebraucht wird. Also quasi ein Selbstläufer, ergo hilft da wirklich nur Sport. Nur mußst du unterscheiden beim Körperfett. das schlechte ist was zwischen den Organen ist und das Gute ist das Subkutane, also das unter der Epidermisschicht.

Wenn zuviel Körperfett vorhanden ist, also das viszerale Fett, dann erhöht sich der Östronspiegel(E1). der Körper versucht das Verhältnis auszugleichen, indem er den Östradiolspiegel(E2) auch erhöht. Dadurch wiederum kommt es zu einen Ungleichgewicht zwischen E2 und Testosteron -> DHT, wobei der Körper da wieder mit einer Erhöhung des Testosteronspiegel antwortet.

Also erreicht man durch Sport, das der Östronspiegel gesenkt wird und somit E2 und Testo auch.

HGH ist echt ein Thema für sich, da ist die Fachwelt sich komplett uneins.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [auxilium](#) on Thu, 24 Jan 2013 11:41:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm wie schauts denn aus mit Soja.
Dem wird doch oft nachgesagt, dass es Östrogen steigert, aber für Haarausfall ganz gut wäre.
Soya eher meiden dann?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Thu, 24 Jan 2013 11:55:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auxilium schrieb am Thu, 24 January 2013 12:41Hmm wie schauts denn aus mit Soja.
Dem wird doch oft nachgesagt, dass es Östrogen steigert, aber für Haarausfall ganz gut wäre.
Soya eher meiden dann?

Das könnte eine neue Diskussion werden. Bisher wird ja immer gesagt, Soja usw. wirkt über die vorhandenen Phytoöstrogene. Ich selber glaube da nicht dran, vielmehr senkt es den LH und bringt damit das E1, E2 Verhältnis ins Gleichgewicht, also quasi ein Gestagen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike.](#) on Thu, 24 Jan 2013 12:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

viel E2 senkt FSH/LH und lässt Gondaden runterfahren und mittelfristig-langfristig schrumpfen...viel E2 macht Hoden auch butterweich.
vielmehr wird DHT hochreguliert bei höheren E2 Werten als Schutz vor feminisierung (bei anwesenheit der Hoden und Testo. männl. Spiegels).

Ich habe den Kreis durchbrochen indem ich kaum mehr Testo habe...über viel E2 FSH/LH down und Hoden deaktiviert....E2 dominiert. E1 aus ASD funkt auch wunderbar (mittlere ASD Werte (1,9 ng-ml~)) und wird genügend aromatisiert..25 pg-ml E2 produziert indirekt die NNR. (mein Kindeswert..dementsprechend die kindlichere Optik) somit kommt es zur "Zwangsfeminisierung" und AGA Stopp

E1 wird über 17-b-HSD Enzyme in E2 konvertiert..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 24 Jan 2013 12:39:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Soya Isoflavine erhöhen den IGF Spiegel und senken geringfügig DHT
<http://inhumanexperiment.blogspot.ch/2010/06/soy-isoflavones-grow-hair-by-increasing.html>

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Thu, 24 Jan 2013 17:01:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 24 January 2013 13:35
E1 wird über 17-b-HSD Enzyme in E2 konvertiert..

17b-HSD-1 ist eher selten beim Mann, vielmehr gibt es das 17b-HSD-3 was Androstendiol zu Testosteron macht.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Thu, 24 Jan 2013 18:14:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

he he ok aber nur mal ganz dumm gefragt bzgl. des kalt Duschens.
Reicht da nicht auch einfach keine Mütze bei den Temperaturen jetzt, und mal voll durch mitm Fahrrad?

Ich weiß hört sich jetzt nicht gesund an, aber müsste doch den selben Effekt haben oder?

Und nochmal bzgl. des ganzen Hormonzeugs. Im Grunde lässt es sich doch, doch wieder auf die Aussage zurückführen (idiotenverständlich, wenn man auch mal jemanden einfach erklären möchte):

"Frauen sind vollgepumpt mit Östro und Männer mit Testo/DHT, daher bekommen Frauen keine AGA", oder?

@ mike, würdest du das so unterstreichen?
Wie gesagt ganz grooob umschrieben!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Thu, 24 Jan 2013 18:33:40 GMT

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

knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 19:14he he ok aber nur mal ganz dumm gefragt bzgl. des kalt Duschens.

Reicht da nicht auch einfach keine Mütze bei den Temperaturen jetzt, und mal voll durch mitm Fahrrad?

Ich weiß hört sich jetzt nicht gesund an, aber müsste doch den selben Effekt haben oder?

Also eine Erkältung geht damit, eh entschuldigung, triggerst du damit bestimmt. Kurz Kalt Warm sollte reichen, es geht doch nur um die Reize.

knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 19:14

Und nochmal bzgl. des ganzen Hormonzeugs. Im Grunde lässt es sich doch, doch wieder auf die Aussage zurückführen (idiotenverständlich, wenn man auch mal jemanden einfach erklären möchte):

"Frauen sind vollgepumpt mit Östro und Männer mit Testo/DHT, daher bekommen Frauen keine AGA", oder?

Es kommt immer auf das Verhältniss an und die Menge. Zu viele Östrogene können bei Frauen auch HA verursachen. Kinder z.B. haben weder Östro noch Testo, außer zur Geburt und dann in der Pubertät. Also bevor Hormone zugeführt werden ist es besser vorher die Balance zu finden, immer nach dem Motto viel hilft nicht viel.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Thu, 24 Jan 2013 18:43:02 GMT

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

weibl. ratten, denen e2 im hohen maß zugeführt wurden, wurden aggressiver und bestigen männchen und andere weibchen ...

auch die gehirnaktivitten waren ident, die der männchen...

viel e2 macht männlicher bei ratten (hat ja auch affinität zum ar)

wie yoda sagt: verh. + menge wichtig|..... weil sonst gehts ins gegeteil über

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Thu, 24 Jan 2013 18:46:49 GMT

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

knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 19:14

"Frauen sind vollgepumpt mit Östro und Männer mit Testo/DHT, daher bekommen Frauen

keine AGA", oder?

@ mike, würdest du das so unterstreichen?
Wie gesagt ganz grooob umschrieben!

grundsätzlich ja. viel estrogen und keine sekretionsmöglichkeit von testo schützt den menschen vor vermännlichung ..

trotzdem muss frau mit estrogen aufpassen..viel zu viel schadet eher..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [G3n1](#) on Thu, 24 Jan 2013 22:20:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@reneschaub

Arginin, Ornithin und 5-HTP nimmst du die 3 aminosäuren tgl. in Kapselform selbst ein, welche mengen ? (wenn ja würde gerne wissen wo man die kombi am besten kaufen (günstig) soll...?)

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [NKM64](#) on Fri, 25 Jan 2013 04:30:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab meine Aminos von Bodyattack als Pulver von "mysupps"!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike.](#) on Fri, 25 Jan 2013 13:04:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Thu, 24 January 2013 12:30reneschaub schrieb am Thu, 24 January 2013 09:30
Zusammenfassend kann man folgendes tun:

Insulin Diät / Körperfettanteil sowie Östrogen senkend.

Sport

NEMS: Vitamin B Komplex mit Vitamin B6, 12 und Folsäure / Aktiviert WTN Signale / Senkt Homocystein

Arginin / Ornithin und 5-HTP / erhöht Nachts die HGH Ausschüttung und steigert IGF-1

Können wir uns mal darauf einigen bei Körperfett von Östron zureden? Östron steigt proportional mit dem Körperfett, weil Östron miteingelagert wird und für die Einlagerung

gebraucht wird. Also quasi ein Selbstläufer, ergo hilft da wirklich nur Sport. Nur mußt du unterscheiden beim Körperfett. das schlechte ist was zwischen den Organen ist und das Gute ist das Subkutane, also das unter der Epidermisschicht.

Wenn zuviel Körperfett vorhanden ist, also das viszerale Fett, dann erhöht sich der Östronspiegel(E1). der Körper versucht das Verhältnis auszugleichen, indem er den Östradiolspiegel(E2) auch erhöht. Dadurch wiederum kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen E2 und Testosteron -> DHT, wobei der Körper da wieder mit einer Erhöhung des Testosteronspiegel antwortet.

Also erreicht man durch Sport, das der Östronspiegel gesenkt wird und somit E2 und Testo auch.

HGH ist echt ein Thema für sich, da ist die Fachwelt sich komplett uneins.

maskulin: fettverteilung anders als feminin/kindlich ... feminine fettverteilung unterscheidet sich für das gesicht und kopfhaar zum kindlichen gar nicht (kindchenschema ::: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kopfproportionen.svg> :::)

kinder haben e2 bei ca. 25pg/ml + - (auch der mittlere männerwert)
T und DHT so gut wie nicht vorhanden... für ausprägung der sekundären merkmale der frau bedarf es ab ca. 60-70 pg/l E2 (war beim mir so). bei 25 pg/ml sind meine brüste keine mehr... (erschaffen und zurückbilden)..60pg/ml++ lsst sie wieder spannen..

ab pubertät kommt das kindliche haar-subkutane-fett-freundliche verh. "durcheinander" und es prägt sich der virile mann aus... mit anfangs wenig "schlechtem" fett .. der schlanke junge mann.. der, wie viele von uns früher waren.. sportlich, schlank im gesicht..wenig fett in der unteren gesichtspartie. V-Gesicht (attraktives gesicht) -> haartechnisch noch verkraftbar, da die obere hälfte unberührt bleibt bzw leicht im stirnbereich-eckenbereich schon etwas entzieht (maskiline haarlinie-M-shape)

die eigentl. AGA kommt aber erst noch...

> mein HA begann zeitgleich mit fettwerden des kiefers-kinn.. zeitgleich wurde die obere gesichtshälfte förmlich ausgenünn...statt V-face (attraktiv) gabs dann viereck-face (unattraktiv)...haut und knochen..zus. ein spannen im ghe und wirbel bereich..später dann als die kiefermuskulatur sich ausprägte, wurden die schläfen dünn .. dann gabs fast ein A-Face (unattraktiv)

maskulin ist neuverteilung des fettes..verbrennen des subkutannen und neu generieren des schlechten.. zus. zur AR Problematik....E2 zieht DHT nach oben..E2 selber lagert Fett ein..DHT ist für die Form/shape zuständig.. ein Teufelskreis bei der vermännlichung...nur eine "zwangsfeminisierung" kann dem heutzutage entgegenwirken..was nachweislich hilft.. (Transgender MzF, androgynous oder einfach eine HRT-Therapie..nennt jeder wie er mag)

Das Thema wäre ebens was für einen neuen Thread

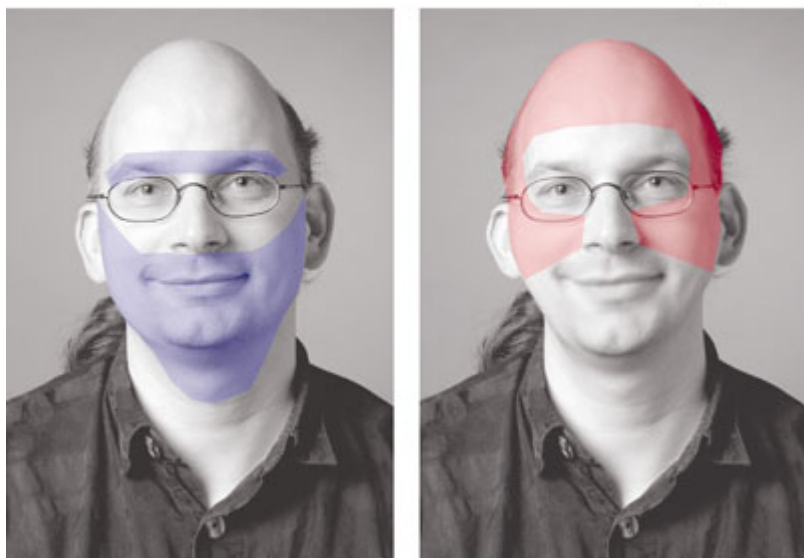
PS: Auch der Bart wird mit zunehmenden Alter immer stärker... unteres Face fatter .. und E2 im Serum immer mehr... T weniger (maschinerie in richtung UR erfolgt extrem) .. Das System Mann läuft aus dem Ruder...

File Attachments

1) [m-f.jpg](#), downloaded 1025 times



child or



Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike](#). on Fri, 25 Jan 2013 13:37:52 GMT

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

ergänzung.

in der grundform wären wir alle androgyn wenn alles fuktionieren würde... ausser mann etwas eckiger, frau runder

ein kleines androgen/estrogen ungleichgewicht macht virililer..viriler usw.. zinsen mit zinseszinsen sozusagen..

das system mann ist fehlerhaft..

der mensch ist fast perfekt,

nur der mann hat einen "systemfehler"

(programmierfehler mit endlosschleife)

BTT

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Fri, 25 Jan 2013 14:20:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ mike

hmm erschließt sich mir die Logik nicht, warum denn Fehlerhaft? Ich meine aus welchem grunde sollte die Evolution bzw. Natur so was hervorbringen? Aus welchem genauem Grund?

Kann nicht sein denn sonst würden Männer signifikant und wirklich auffällig früher sterben!

und mit dem Entgegenwirken "heutzutage", warum das?
Klingt doch wieder nach der Ernährungsgeschichte....

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Fri, 25 Jan 2013 15:00:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Fri, 25 January 2013 15:20

Kann nicht sein denn sonst würden Männer signifikant und wirklich auffällig früher sterben!

Ist auch so, im Schnitt 10-15 Jahre.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Fri, 25 Jan 2013 19:25:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Fri, 25 January 2013 16:00knopper22 schrieb am Fri, 25 January 2013 15:20
Kann nicht sein denn sonst würden Männer signifikant und wirklich auffällig früher sterben!

Ist auch so, im Schnitt 10-15 Jahre.

Wa? 10-15?
Waren es nicht nur 3?

naja ok.. noch mal kurz zu rene. Bin im Moment Fin off und mit nem Topical dabei (deine Mischung^^).

Noch ist nix nach einem Monat absetzen, sollte das Rieseln aber wieder stark einsetzen am Oberkopf ist natürlich höchste "AGA-Alarmbereitschaft" gegeben und ich setze es wieder an (niedrige Dosierung), deshalb noch mal meine konkrete Frage, wie ich den NW'S am besten entgegenwirken kann OHNE die Insulindiät, denn ich denke ich ernähre mich schon gesund. Also mit welchem NEM's usw...?

hier die Sätze von dir den ich meine
Zitat:

...
Senkt man nun den DHT Spiegel durch 5ar Hemmer wie FIN bekommt der Östrogen Spiegel die Oberhand und die bekannte Nebenwirkung von Libido und Impotenz ist möglich.

...
Mögliche Ansatzpunkte: Insulin Diät, Wenn man Fin nimmt auch Testo fördernde Produkte nehmen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 28 Jan 2013 14:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch noch mal zu dem Stammzellendepot in Verbindung mit HT.
Stimmt das denn wirklich? Dachte die haare haben dann halt nicht die Überempfindlichkeit, und miniaturisieren auf keinen Fall, bzw. fallen nicht mehr aus.
Deshalb lassen es ja auch viele machen und zahlen dafür ordentlich Kohle. Das wäre ja n Argument dagegen.

Was meinen die anderen?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jan 2013 15:06:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Fri, 25 January 2013 15:20Ich meine aus welchem grunde sollte die Evolution bzw. Natur so was hervorbringen? Aus welchem genauem Grund?

Weil es nicht relevant ist. Natur ist nicht vollkommen, sondern nur suffizient für einen bestimmte Aufgabe. Und diese (Aufgabe) ist Fortpflanzung.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jan 2013 15:08:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 28 January 2013 15:50 Auch noch mal zu dem Stammzellendepot in Verbindung mit HT.

Stimmt das denn wirklich? Dachte die Haare haben dann halt nicht die Überempfindlichkeit, und miniaturisieren auf keinen Fall, bzw. fallen nicht mehr aus.

Deshalb lassen es ja auch viele machen und zahlen dafür ordentlich Kohle. Das wäre ja n Argument dagegen.

Was meinen die anderen?

Ich habe Behauptungen gelesen (Konsens), dass transplantierte Haare *nicht* ewig halten. Es scheint so der Fall zu sein.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 28 Jan 2013 15:24:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

swipe schrieb am Mon, 28 January 2013 16:08

Ich habe Behauptungen gelesen (Konsens), dass transplantierte Haare *nicht* ewig halten. Es scheint so der Fall zu sein.

Was heißt nicht ewig? Halt nicht so lange wie bei einem NON-AGA Mann (NW0) oder wie?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Yes No](#) on Mon, 28 Jan 2013 15:41:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 28 January 2013 16:24 Was heißt nicht ewig? Halt nicht so lange wie bei einem NON-AGA Mann (NW0) oder wie? Richtig. Um das zu verifizieren müsste man jemanden (oder besser viele) mit Transplantaten jenseits von 1-2 Jahrzehnten befragen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 29 Jan 2013 06:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@knopper22

Ich kenne einige die haben vor ewigkeiten ne HT machen lassen und sind nun Blank.
Es ist so das die Haare nach ner HT länger vorhanden sind vermutlich wegen dem Depot als die

restlich verbleibenden.

Je nach Transplantierte Menge sieht das gut aus. Aber wenn die restlichen Haare alle ausfallen und dann nur noch die Transplantierten vorhanden sind siehts auch scheiße aus und die Falten dann auch aus aber meist einige Jahre nach dem die "primären" Haare weg sind. Weils so beschissen aussieht macht man sich wohl ne Kahl Rasur.

Du musst nicht die Insulin Diät machen aber einfach ein wenig den Zucker Konsum im Auge behalten. Wenn möglich keine Energy Drinks, Cola. (Am Abend)

Was bei mir sehr gut Wirkt ist der Vitamin B Complex.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Tue, 29 Jan 2013 12:46:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Tue, 29 January 2013 07:58

...

Du musst nicht die Insulin Diät machen aber einfach ein wenig den Zucker Konsum im Auge behalten. Wenn möglich keine Energy Drinks, Cola. (Am Abend)

Was bei mir sehr gut Wirkt ist der Vitamin B Complex.

Ja ok das mache ich sowieso niee, Cola pfui...^^

Aber noch was anderes was mir grade einfällt wieder bzgl. Hormone.

Es ist ja nun so das Frauen normalerweise keine Haare auf der Brust oder auf dem Bauch usw.. haben (ja in der Hinsicht wär ich gern ne Frau). Nun gibt es ja aber auch die Umwandlung Frau zu Mann (Transgender) usw., wo dann meiner Meinung nach nach der Testobehandlung da auch Haare wachsen.

Aber wie ist das möglich? Es sind ja gar keine Follikel da. Oder sind die eigentlich überall? und müssen nur aktiviert werden?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [cursor](#) on Tue, 29 Jan 2013 12:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Tue, 29 January 2013 13:46reneschaub schrieb am Tue, 29 January 2013 07:58

...

Du musst nicht die Insulin Diät machen aber einfach ein wenig den Zucker Konsum im Auge behalten. Wenn möglich keine Energy Drinks, Cola. (Am Abend)

Was bei mir sehr gut Wirkt ist der Vitamin B Complex.

Ja ok das mache ich sowieso niee, Cola pfui...^^

Aber noch was anderes was mir grade einfällt wieder bzgl. Hormone.

Es ist ja nun so das Frauen normalerweise keine haare auf der Brust oder auf dem Bauch usw.. haben (ja in der Hinsicht wär ich gern ne Frau). Nun gibt es ja aber auch die Umwandlung Frau zu Mann (Transgender) usw., wo dann meiner Meinung nach nach der Testobehandlung da auch Haare wachsen.

Aber wie ist das möglich? Es sind ja gar keine Follikel da. Oder sind die eigentlich überall? und müssen nur aktiviert werden?

Doch, Frauen haben auch fast überall Haare, nur sind das dann sehr kleine schwache unpigementierte Vellushaare. Damit diese "aktiviert" werden sind dann die entsprechenden Androgene nötig. Sind halt bei Frauen einfach nicht in der Menge vorhanden. Zudem ist es abhängig davon wieviel Androgenrezeptoren an den Haarfolikeln vorhanden sind.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Tue, 29 Jan 2013 13:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cursor schrieb am Tue, 29 January 2013 13:58

...
Damit diese "aktiviert" werden sind dann die entsprechenden Androgene nötig. Sind halt bei Frauen einfach nicht in der Menge vorhanden. .

hmm achso.

Könnte man das durchaus vergleichen mit den geshrinkten Follikeln bei AGA Männern?
Aber die brauchen halt Östogene zur "Aktivierung"? So gaanz grob gesagt natürlich ?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [cursor](#) on Wed, 30 Jan 2013 01:29:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Tue, 29 January 2013 14:28cursor schrieb am Tue, 29 January 2013 13:58

...
Damit diese "aktiviert" werden sind dann die entsprechenden Androgene nötig. Sind halt bei

Frauen einfach nicht in der Menge vorhanden. .

hmm achso.

Könnte man das durchaus vergleichen mit den geshrinkten Follikeln bei AGA Männern?
Aber die brauchen halt Östogene zur "Aktivierung"? So gaanz grob gesagt natürlich ?

Das ist genau das, was "wir" herausfinden wollen. Also ob die Folikel Östrogene benötigen zum Wachsen, können dir andere im Forum bspw. Mike besser sagen, denke aber, dass bevor die geschrumpfen Folikel aktiviert werden können, erstmal das, was sie schrumpfen lässt, verschwinden muss... Zum Beispiel das DHT durch Fin, ist das geschafft, ist eine Aktivierung erst richtig sinnvoll. Aber wie das geht wüsst ich auch gern

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [egal123](#) on Wed, 30 Jan 2013 08:15:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frauen werden nur geringfügig älter. aber da sprechen wir von max 3-5 jahren. (von land zu land verschieden) außer das jeweilige land befindet sich im krieg!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [egal123](#) on Wed, 30 Jan 2013 08:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was meint ihr? ist eine östron-zufuhr aus natürlichen pflanzlichen produkten wie granatapfel sinnvoll? ich habe mal gelesen, dass durch eine natürliche (nicht chemische!) zufuhr, einer östrogendominanz entgegenwirkt wird. angeblich wird nur so viel vom organismus aufgenommen, wie benötigt. der rest soll verstoffwechselt werden, bzw es wird signalisiert weniger östrogen zu produzieren, da ja ausreichend vorhanden ist. was meint ihr zu dem thema. yoda meinte ja das e1 nicht gut wäre, wegen dem eben bekannten folgen. ich meinte aber mal gelesen haben dass du (yoda) jeden tag einen granatapfel verspeißt. nun ja e1=östron=reichlich im granatapfel.

weil vorher das thema aufgekommen ist ob sport testos effektiv steigert... ja macht es, va krafttraining mit hohen intensitäten. auch dem (mäßigen)ausdauertraining wird nach gesagt dass dies so sei. was man aber aus der übertrainingsliteratur weiss ist dass das es bei extremen belastungen auch zu hormonellenveränderungen kommen kann. "Unter maximalen Belastungsbedingungen sowie nach insulininduzierter Hypoglykämie wurde ein reduzierter Anstieg von adrenokortikotropem Hormon (ACTH) und Wachstumshormon (HGH) sowie von Cortisol beschrieben". der testosspiegel ist niedriger. die nächtliche katecholaminausschüttung ist reduziert im urin usw.

was mich noch interessieren würde ist, was ihr meint was am sinnvollsten ist, wie man quercetin zuführt? macht man es über NEM, so hat man eine konstante dosis. dem apfel wird ja auch nach gesagt, reich an quercetin zu sein. nur schwankt hier die dosis lt. wiki ziemlich. hat wer gute tipps?

rene, klasse arbeit, das einzige was ich problematisch bei der insulindiät sehe ist, dass wenn man viel sport macht, sogut wie unmöglich ist nur 3 mahlzeiten zuzuführen, da man definitiv muskelmaße verliert bzw das wachstum und die regeneration hemmt. und wenn man sport am abend zsp macht, wird eine kohlenhydrat + eiweiß-zufuhr aus der ernährungswissenschaft dringend empfohlen. natürlich mit niedrigem glykämischen index. wenn dies nicht die nächsten 2 stunden nach der belastung passiert wirkt sich das eben negativ auf die regeneration aus. im weiteren verlauf zieht sich das dann wie eine negativspirale - ich bin weniger leistungsfähig

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [egal123](#) on Wed, 30 Jan 2013 08:55:39 GMT

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

was meint ihr? ist eine östron-zufuhr aus natürlichen pflanzlichen produkten wie granatapfel sinnvoll? ich habe mal gelesen, dass durch eine natürliche (nicht chemische!) zufuhr, einer östrogendominanz entgegenwirkt wird. angeblich wird nur so viel vom organismus aufgenommen, wie benötigt. der rest soll verstoffwechselt werden, bzw es wird signalisiert weniger östrogen zu produzieren, da ja ausreichend vorhanden ist. was meint ihr zu dem thema. yoda meinte ja das e1 nicht gut wäre, wegen dem eben bekannten folgen. ich meinte aber mal gelesen haben dass du (yoda) jeden tag einen granatapfel verspeißt. nun ja e1=östron=reichlich im granatapfel.

weil vorher das thema aufgekommen ist ob sport testos effektiv steigert... ja macht es, va krafttraining mit hohen intensitäten. auch dem (mäßigen)ausdauertraining wird nach gesagt dass dies so sei. was man aber aus der übertrainingsliteratur weiss ist dass das es bei extremen belastungen auch zu hormonellenveränderungen kommen kann. "Unter maximalen Belastungsbedingungen sowie nach insulininduzierter Hypoglykämie wurde ein reduzierter Anstieg von adrenokortikotropem Hormon (ACTH) und Wachstumshormon (HGH) sowie von Cortisol beschrieben". der testospiegel ist niedriger. die nächtliche katecholaminausschüttung ist reduziert im urin usw.

was mich noch interessieren würde ist, was ihr meint was am sinnvollsten ist, wie man quercetin zuführt? macht man es über NEM, so hat man eine konstante dosis. dem apfel wird ja auch nach gesagt, reich an quercetin zu sein. nur schwankt hier die dosis lt. wiki ziemlich. hat wer gute tipps?

rene, klasse arbeit, das einzige was ich problematisch bei der insulindiät sehe ist, dass wenn man viel sport macht, sogut wie unmöglich ist nur 3 mahlzeiten zuzuführen, da man definitiv muskelmaße verliert bzw das wachstum und die regeneration hemmt. und wenn man sport am abend zsp macht, wird eine kohlenhydrat + eiweiß-zufuhr aus der ernährungswissenschaft dringend empfohlen. natürlich mit niedrigem glykämischen index. wenn dies nicht die nächsten 2 stunden nach der belastung passiert wirkt sich das eben negativ auf die regeneration

aus. im weiteren verlauf zieht sich das dann wie eine negativspirale - ich bin weniger leistungsfähig

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [me too](#) on Wed, 30 Jan 2013 15:22:34 GMT

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

egal123 schrieb am Wed, 30 January 2013 09:55rene, klasse arbeit, das einzige was ich problematisch bei der insulinidiät sehe ist, dass wenn man viel sport macht, sogut wie unmöglich ist nur 3 mahlzeiten zuzuführen, da man definitiv muskelmaße verliert bzw das wachstum und die regeneration hemmt. und wenn man sport am abend zsp macht, wird eine kohlenhydrat + eiweiß-zufuhr aus der ernährungswissenschaft dringend empfohlen. natürlich mit niedrigem glykämischen index. wenn dies nicht die nächsten 2 stunden nach der belastung passiert wirkt sich das eben negativ auf die regeneration aus. im weiteren verlauf zieht sich das dann wie eine negativspirale - ich bin weniger leistungsfähig

Ich ziehe das zur Zeit durch mit den 3 Mahlzeiten, und ich muss dazu sagen, dass es sehr große Mahlzeiten sind, allerdings abends auch Kohlenhydrate so viel wie ich viel zum Fleisch. Nunja, ich habe definitiv Fett abgebaut, besonders der Bauch ist klasse, und das ohne besonders viel Training dafür. Ist doch interessant, dass ich etwas mehr esse, aber eben verteilt auf nur 3 Mahlzeiten, aber ich nehme an Fett ab.

Was noch merkwürdig ist, ist, dass ich die Gewichte beim Training merklich gesteigert habe, aber an Muskeln habe ich nach meinem Eindruck nicht unbedingt zugenommen...kann aber auch sein, dass es täuscht, da ich vielleicht einfach im Verhältnis mehr Fett abgebaut als Muskeln aufgebaut habe, wäre für mich die plausibelste Erklärung.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [egal123](#) on Wed, 30 Jan 2013 15:43:59 GMT

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

kein thema. wenn man fettverbrennen will ist die 3 mahlzeitstrategie optimal! der insulinpiegel erholt sich bzw geht zwischen den mahlzeiten auch runter. dh der organsimus ist in der lage nicht nur über die nacht fett zu verbrennen. meine anmerkung bezog sich auch auf den leistungssport also ziemlich umfangreiche körperliche betätigung.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Wed, 30 Jan 2013 17:05:06 GMT

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

Also ehrlich gesagt mache ich mir um das Thema nicht mehr allzu große Gedanken. Ich hab jetzt mal mehrere Tage nur Frühstück gegessen, und dann den Tag über fast nix, und Abends ganz normal Abendbrot.

Fazit, ich hab auch abgenommen, weil ganz einfach die Gesamtenergieaufnahme bei gleichbleibenden Umsatz weniger geworden ist, darum geht es nämlich nur!

Also an der Aussage "Einfach weniger essen", ist schon was dran, wenn man es denn immer macht. Is ja auch Logo irgendwo muss der Körper es ja dann hernehmen!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [sirsent](#) on Wed, 30 Jan 2013 19:26:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja entweder allg. weniger essen oder insulinarme kost zu sich nehmen, um die fettverbrennung zu fördern.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Hairbill](#) on Wed, 30 Jan 2013 20:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr lieben!

ich als langjähriger Teil der ich großen "stille Mitleser" Gruppe, habe mich entschieden mich an dieser Stelle auch mal zu melden.

Allen voran Danke an user reneschaub, echt sehr wertvolle Arbeit.

Die Fragen die sich für mich bei dieser Geschichte ergeben wären folgende, wenn mir laien jemand nützliche Antworten geben kann wäre ich dafür sehr dankbar:

1. Ist es auf die Dauer gesund Abends vor/oder nach dem Training nur Eiweißreiche oder gar reine Eiweißkost zu sich zu nehmen? Braucht der Körper denn keine Energie, die ja in KH reichlich vorhanden sind?? Ist das nicht wieder so ein Teufelskreislauf womit man sich mehr schadet als gesundes zu tun?
2. Ich verstehe nicht so genau, wo in dieser Therapieform FIN sein Platz hat. Einerseits Testo erhöhen durch Sport und andererseits dämmen mit FIN?
3. Was nun tun wenn man diese Diät durchführen will um seine Haare zu retten, womöglich auch in Kombi mit FIN, aber dabei eigtl. garnicht abnehmen möchte. Bei mir ist nämlich das Problem wenn ich Anfänge einiges von der Ernährung wegzulassen weil sie ungesund sind, ich förmlich ausdürre, schmalere nahezu kindliche Schultern u.s.w bekomme. Das würde ich bei dieser Diät auf alle Fälle vermeiden wollen.

@reneschaub: wenn du mir meine Fragen beantworten und mir so eine mgl. Alternative bieten könntest wäre ich dir unendlich Dankbar.

Selbstverständlich wäre ich auch über alle anderen Antworten sehr Froh, also schonmal Danke fürs lesen und eure Antworten.

Viele Grüße aus Oberhessen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Feb 2013 18:23:05 GMT

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

apropo igf ..habe eine sehr guten bekannten er hat über längere zeit keine kohlenhydrate zu sich genommen und der spiegel gleich geblieben wie vor der Diät.

igf-1 wird durch somatropin reguliert und nicht igf-1 (auf blöd ausgedrückt) wird nach dem zuckerhaltigen essen ausgeschüttet.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 18:39:00 GMT

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

Geni schrieb am Mon, 04 February 2013 19:23

igf-1 wird durch somatropin reguliert und nicht igf-1 (auf blöd ausgedrückt) wird nach dem zuckerhaltigen essen ausgeschüttet.

Sinkt der IGF-1 erhöht sich die Insulinresistenz, weiterhin sinkt der T3,T4 Wert. Auch steigt die Adrenalin und Noradrenalin Freisetzung. Wobei Adrenalin der Fatburner schlecht hin ist.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 19:53:44 GMT

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

hmm also glaube ja auch nicht so recht daran!

Meine Schwester macht das zur Zeit auch, also Low-Carb Ernährung. Sie meint dadurch bekommt sie weniger Kopfschmerzen, bzw. sagt sie immer das es nur natürlich ist denn der Mensch hat sich ja früher nur von Fett und Fleisch ernährt und bla bla...

Sie isst jedenfalls noch nicht mal mehr Kartoffeln und Brot, weil sind ja Kohlenhydrate drin. Ich halte es für Quatsch und übertrieben. Dann würden sich ja Mio falsch ernähren!

Weiß nun nicht ob das das gleiche ist wie ne Insulindiät, oder ob diese weniger radikal ist.

Was mich interessiert ist eher ob das Ganze wirklich so einen Einfluss auf die Hormone hat. Der Grundgedanke ist doch zuviel Kohlenhydrate (Süßes usw...) erhöht stark Östro und dadurch produziert der Körper dann auch mehr DHT um gegenzusteuern, und aus ner normalen AGA wird ggf. ne aggressive, oder?

Man müsst also direkt mal messen ob sich bei sehr wenig Kohlenhydraten die Hormonwerte wirklich stark verändern, sprich nicht mehr so viel DHT produziert wird.
Daraus resultierend müsste dann ja ne AGA auch wieder zurückgehen bzw. es sogar Neuwuchs geben, aber ich bezweifle es stark! Sonst gäbe es das schon lange....

Was meint ihr?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 20:07:19 GMT

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

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53

Man müsst also direkt mal messen ob sich bei sehr wenig Kohlenhydraten die Hormonwerte wirklich stark verändern, sprich nicht mehr so viel DHT produziert wird.

Du siehst den Unterschied schon sofort zwischen nüchtern und nach einer Mahlzeit.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 20:35:14 GMT

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

yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 21:07knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53

Man müsst also direkt mal messen ob sich bei sehr wenig Kohlenhydraten die Hormonwerte wirklich stark verändern, sprich nicht mehr so viel DHT produziert wird.

Du siehst den Unterschied schon sofort zwischen nüchtern und nach einer Mahlzeit.

hmm DHT oder was? Mit oder ohne Fin?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 20:39:37 GMT

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

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 21:35yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 21:07knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53

Man müsst also direkt mal messen ob sich bei sehr wenig Kohlenhydraten die Hormonwerte wirklich stark verändern, sprich nicht mehr so viel DHT produziert wird.

Du siehst den Unterschied schon sofort zwischen nüchtern und nach einer Mahlzeit.

hmm DHT oder was? Mit oder ohne Fin?

Alles, sobald du was isst und damit deine Verdauung anregst, findet ein wahres Hormonfeuerwerk statt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 20:56:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 21:39knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 21:35yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 21:07knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53

Man müsst also direkt mal messen ob sich bei sehr wenig Kohlenhydraten die Hormonwerte wirklich stark verändern, sprich nicht mehr so viel DHT produziert wird.

Du siehst den Unterschied schon sofort zwischen nüchtern und nach einer Mahlzeit.

hmm DHT oder was? Mit oder ohne Fin?

Alles, sobald du was isst und damit deine Verdauung anregst, findet ein wahres Hormonfeuerwerk statt.

hmm ok.

Aber würde ja bedeuten das wenn man wirklich extrem fastet, immer Hungergefühl usw... ne AGA zurückgeht.

Also für mich klingt das wie das Hormonfeuerwerk beim Sex. Da ist ja nun auch ziemlich sicher das es keinen Einfluss auf ne AGA hat, bzw. der Effekt viel viel zu gering ist und der genetische Druck viel stärker wirkt!

Ergo bringt es nix in Sachen AGA, bzw. als Fin-Ersatz!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Yes No](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:01:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falsch wird es wenn man einfach nur "Kohlenhydrate" in die Runde wirft - ohne weiter zu differenzieren.

Es gibt viele möglichkeiten Kohlenhydrate zuzuführen, bessere und schlechtere..

Doppelt schlecht sind bestimmte Konstellationen, z.B. high fat + high carb, wobei Fett dann noch gesättigter Natur.. Denn: Fett schleust Endotoxin ins System (insbesondere gesättigtes Fett), während KH aus bestimmten Quellen entzündungsfördernd sind.

Aber, z.B. für O-Saft (reich an Flavonoiden) wurde gefunden, dass es die sowohl Endotoxin, als auch Entzündungen verhindert.

D.h. man muß schon sehr differenzieren.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [EinesTages](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:08:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

ich ernähre mich seit etwa 1 jahr stärke arm, das heisst ich mache den low carb diät.. ich kann so viel kohlenhydrate essen wie ich möchte nur keine stärke, und stärke enthaltet sich im brot, kartoffel, teigwaren usw..

und ich fühle mich schon besser.. hab noch schmerzen aber irgendwie in einem schub nicht mehr sehr starke..

lg

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:10:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

swipe schrieb am Mon, 04 February 2013 22:01

...
Aber, z.B. für O-Saft (reich an Flavonoiden) wurde gefunden, dass es die sowohl Endotoxin, als auch Entzündungen verhindert.
D.h. man muß schon sehr differenzieren.

oder auch sich "verrückt" machen bei der eignen Ernährung, so das man den ganzen Tag nix anderes mehr zu tun hat...

Wie gesagt m an darf es auch nicht übertreiben!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:16:08 GMT

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

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 21:56

Aber würde ja bedeuten das wenn man wirklich extrem fastet, immer Hungergefühl usw... ne AGA zurückgeht.

Genau das Gegenteil wird passieren! Du brauchst den Stoffwechsel und Haare sind "echt das Letzte"(tolle Metapher) was versorgt wird.

Sex fördert die Testosteronproduktion, speziell beim abspritzen. Diese Wirkung wird von Bodybuilder auch ausgenutzt. Der Kalorienverbrauch liegt dabei bei 100 kcal. Wichtig ist immer das Gleichgewicht und andere Sachen.

@swipe

Transfette also Fettsäuren mit denen der Körper nichts anfangen kann sind das Problem, dazu zählen Margarine, Fastfood eigentlich alle hocherhitzten Fette/Öle.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Yes No](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:29:24 GMT

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

[quote title=yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 22:16]knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 21:56

@swipe

Transfette also Fettsäuren mit denen der Körper nichts anfangen kann sind das Problem, dazu zählen Margarine, Fastfood eigentlich alle hocherhitzten Fette/Öle.

Ja, das sowieso. Und die Sachen sind in praktisch allen verarbeiteten Lebensmitteln drin. Auch Xenooestrogene.. furchtbar.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:29:56 GMT

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

yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 22:16

Sex fördert die Testosteronproduktion, speziell beim abspritzen. Diese Wirkung wird von Bodybuilder auch ausgenutzt. Der Kalorienverbrauch liegt dabei bei 100 kcal. Wichtig ist immer das Gleichgewicht und andere Sachen.

jup!

Aber da wette ich das dieses Gleichgewicht bei einem AGA-Mann haargenau das gleiche ist wie bei einem Non-AGA-Mann mit dicker fetter Mähne!

Beide werden annähernd ähnliche Hormonwerte haben!

AGA halt.....

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:32:40 GMT

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

swipe schrieb am Mon, 04 February 2013 22:29

Ja, das sowieso. Und die Sachen sind in praktisch allen verarbeiteten Lebensmitteln drin. Auch Xenooestrogene.. furchtbar.

Es gibt eine Möglichkeit dafür, Linolsäure schafft auch diese Fette abzubauen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 21:34:51 GMT

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

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 22:29

Aber da wette ich das dieses Gleichgewicht bei einem AGA-Mann haargenau das gleiche ist wie bei einem Non-AGA-Mann mit dicker fetter Mähne!

Beide werden annähernd ähnliche Hormonwerte haben!

AGA halt.....

Hängt von den Werten ab die du misst. Was ist dein Einsatz?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 22:23:14 GMT

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

yoda schrieb am Mon, 04 February 2013 22:34knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 22:29

Aber da wette ich das dieses Gleichgewicht bei einem AGA-Mann haargenau das gleiche ist wie bei einem Non-AGA-Mann mit dicker fetter Mähne!

Beide werden annähernd ähnliche Hormonwerte haben!
AGA halt.....

Hängt von den Werten ab die du misst. Was ist dein Einsatz?

meine natürlich DHT und das normale Östro!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [yoda](#) on Mon, 04 Feb 2013 22:32:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 23:23

meine natürlich DHT und das normale Östro!

Ach Knopper.... da musst du unterscheiden zwischen den im Serum und den Freien. Dazu kommt dann deine Schilddrüse und die Hypophyse, letzere ist entscheidend für die Produktionsmenge von Androgenen und die Produktionsmenge von AR's. Prolaktin spielt auch eine Rolle, ist aber bei erhöhten Werten schon wieder kontraproduktiv.

Einzelne Werte sagen maximal, in China ist eine Schippe umgefallen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [me too](#) on Mon, 04 Feb 2013 22:50:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53 Ich halte es für Quatsch und übertrieben. Dann würden sich ja Mio falsch ernähren!

muhahahaha

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 04 Feb 2013 23:03:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@me too

Wen dein Körperfett Anteil sinkt gibt es weniger Aromatase welche sonst ein Teil vom Testo in

Östrogen umwandelt.

Durch das vermehrte Testo gibt es eine verstärkte Anabole Wirkung und dir kommt es vor das du mehr Kraft hast was sicherlich auch zum Teil stimmt.

Eine Kalorienreduktion bringt auf lange sicht nichts das haben schon Hunderttausende wenn nicht Millionen Frauen ausprobiert. Man verfällt dem Heisshunger und der berühmte Jojo Effekt Tritt ein.

Die Insulin Diät (Nahrungsumstellung) sollte auch die HGH Produktion wieder ankurbeln da ja das Fett endlich wieder abgebaut werden kann und somit füllt sich auch wieder der IGF 1 Speicher und eventuell andere Wachstumsfaktoren EGF / VEGF etc..?

Ein Niedriger IGF 1 Spiegel soll ja die eigentlich Ursache sein weshalb die Androgene Rezeptoren überhaupt auf DHT empfindlich werden.

IGF 1 erhöht wiederum Somatostatin welches Histamin hemmt. Das ist sehr Intressant den viele sehen schon seit langem einen Zusammenhang mit einer Histamin Intoleranz.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [nograde](#) on Mon, 04 Feb 2013 23:05:51 GMT

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

swipe schrieb am Mon, 04 February 2013 22:01Falsch wird es wenn man einfach nur "Kohlenhydrate" in die Runde wirft - ohne weiter zu differenzieren.

Es gibt viele möglichkeiten Kohlenhydrate zuzuführen, bessere und schlechtere..

Doppelt schlecht sind bestimmte Konstellationen, z.B. high fat + high carb, wobei Fett dann noch gesättigter Natur.. Denn: Fett schleust Endotoxin ins System (insbesondere gesättigtes Fett), während KH aus bestimmten Quellen entzündungsfördernd sind.

Aber, z.B. für O-Saft (reich an Flavonoiden) wurde gefunden, dass es die sowohl Endotoxin, als auch Entzündungen verhindert.

D.h. man muß schon sehr differenzieren.

Also mittlerweile deutet doch viel mehr auf PUFAs als entzündungsfördernd hin ...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Mon, 04 Feb 2013 23:31:55 GMT

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

me too schrieb am Mon, 04 February 2013 23:50knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53 Ich halte es für Quatsch und übertrieben. Dann würden sich ja Mio falsch ernähren!

muhahahaha

aha!

Tun sie also oder wie? Warum leben wir dann alle noch und den meisten geht es gesundheitlich auch ganz gut?
komisch....

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [me too](#) on Tue, 05 Feb 2013 07:36:07 GMT

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

knopper22 schrieb am Tue, 05 February 2013 00:31me too schrieb am Mon, 04 February 2013 23:50knopper22 schrieb am Mon, 04 February 2013 20:53 Ich halte es für Quatsch und übertrieben. Dann würden sich ja Mio falsch ernähren!

muhahahaha

aha!

Tun sie also oder wie? Warum leben wir dann alle noch und den meisten geht es gesundheitlich auch ganz gut?
komisch....

Hör mal, das ist einfach kein gutes Argument, wenn man sagt: Pah, dann würden sich ja Millionen irren, deswegen kann es nicht sein.
Deswegen musste ich lachen.

Den meisten geht es gesundheitlich ganz gut?

Ach deswegen schlucken so viele Männer ab 40 aufwärts mittlerweile Blutdrucksenker, nur so ein Beispiel...

Wir ernähren uns im ganz großen Stil verkehrt - alleine der Vitamin B-Räuber Zucker, den wir massenhaft konsumieren, zeigt an, wie verkehrt sich die Gesellschaft im Allgemeinen ernährt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 05 Feb 2013 09:44:58 GMT

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

quelle

Akne und der Einfluss des Blutzuckerspiegels

Das empfindliche Gleichgewicht der Hormone wird vom Blutzuckerspiegel beeinflusst. Wenn der Blutzuckerspiegel steigt, dann führt dies zu einem plötzlichen Insulinausstoß und dieser führt wiederum zu einer erhöhten Androgen-Produktion. Wenn der Blutzuckerspiegel sehr

stark steigt und dies mehrmals täglich geschieht, dann wird auch mehrmals täglich sehr viel Insulin ins Blut abgegeben, was wiederum in einer regelrechten Androgen-Massenproduktion resultieren kann.

Bei Akne hohen Insulinspiegel vermeiden

Insulin erhöht jedoch nicht nur die Androgen-Produktion und damit die Talgproduktion, sondern hat gleich an mehreren Fronten einen gravierenden Einfluss auf die Entstehung von Akne. Die Bildung von Akne beginnt in den Haarfollikeln durch die gesteigerte Zellteilung von sog. Keratinozyten, das sind die Zellen der Oberhaut (Epidermis). Wie aber kommt es zu dieser GESTEIGERTEN Zellteilung? Insulin fördert die Freisetzung spezieller Stoffe, die man Wachstumsfaktoren nennt. Gerade diese Wachstumsfaktoren aber sind es, die für die übermäßige Vermehrung der Keratinozyten verantwortlich sind. Insulin hemmt darüber hinaus gleichzeitig jene Stoffe, welche die gesteigerte Zellteilung hemmen würden. Insulin wird ferner mit der Entstehung von chronischen Entzündungsprozessen die bei Akne ebenfalls sehr stark vorhanden sind in Verbindung gebracht.

Fazit: Bei Akne sollten in jedem Fall starke Blutzuckerschwankungen konsequent vermieden werden.

Wachstumshormon (HGH) / Insulin-like growth factor 1 (IGF-1): Bedingt durch niedrige Blutzuckerwerte und vermittelt über das ausgeschüttete Glucagon setzt die Hirnanhangsdrüse vermehrt HGH frei, was auch die Fettverbrennung ansteigen lässt. Ein weiterer starker HGH freisetzender Effekt geht vom Laktat aus, das bei anaeroben Belastungen, wie sie das Krafttraining ja darstellt, in hohen Konzentrationen ins Blut gelangt. In der Leber wird dann unter HGH-Einfluss das Hormon IGF1 gebildet, welches eine starke anabole Wirkung hat.
Quelle

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ynneb](#) on Wed, 06 Feb 2013 13:43:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Rene

Ich dachte eigentlich das eine Insulindiät nur ein Zucker Verzicht ist
Heute entdeckt das es ja auch ein Kohlehydrat/ Eiweiss Mahlzeitsystem ist.

Weil ich schon so sehr schlank bin, komm ich mit nur 3 Mahlzeiten nicht klar.

Glaubst du das auch einfach eine Zucker Minimierung etwas bringt??

Ynneb

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Chillhair](#) on Wed, 06 Feb 2013 19:26:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Wed, 06 February 2013 14:43@ Rene

Ich dachte eigentlich das eine Insulindiät nur ein Zucker Verzicht ist
Heute entdeckt das es ja auch ein Kohlehydrat/ Eiweiss Mahlzeitsystem ist.

Weil ich schon so sehr schlank bin, komm ich mit nur 3 Mahlzeiten nicht klar.

Glaubst du das auch einfach eine Zucker Minimierung etwas bringt??

Ynneb

Leute könntet ihr mir bitte genaueres zu der Insulin-Diät sagen?
Wie sollten die Standard-Mahlzeiten aussehen am Tag?

Frühstück, Mittagessen, Abendessen etc.

Und gelten Eiweißshakes als eine ganze Mahlzeit + Quark am Abend?

Wäre euch sehr dankbar für jede Info

MFG

Chillhair

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ynneb](#) on Sat, 09 Feb 2013 08:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nograde schrieb am Mon, 14 January 2013 14:25Vorsicht mit Guggulsterone:

Zitat:In humans, it acts as an antagonist of the farnesoid X receptor , which was once believed to result in decreased cholesterol synthesis in the liver. Several studies have been published that

indicate no overall reduction in total cholesterol occurs using various dosages of guggulsterone, and levels of low-density lipoprotein ("bad cholesterol") increased in many people.

Ist laut http://www.nature.com/cr/journal/v18/n11/fig_tab/cr2008289t1.html#figure-title auch ein Antagonist, wir wollen FXR Agonisten welche da z.B.: wären (welche Überraschung!): arachidonic acid; docosahexaenoic acid, and linolenic acid.

Für weitere Tipps zur Lp(a) Senkung kann ich empfehlen:
<http://www.longecity.org/forum/topic/35516-how-to-lower-lpa/>.

Meine Favorites: Fischöl, Leinöl, Palmöl, Kokosnußöl, Mandeln, Curcumin, moderater Alkoholkonsum (Rotwein od. Vodka, kein Bier!).

Am besten nimmt man doch Resveratrol(wichtiger Inhaltsstoff vom Rotwein)
Und curcumin zusammen.

Es gibt ein Produkt (PEAK Resveratrol) das dies hat aber leider vermischt mit andernn Inhaltsstoffen.

Ich weiss nicht ob die anderen Inhaltsstoffe gut oder schlecht sind

Das überlass den Chemiker unter euch

Wollte noch fragen ob jemand weiss ob Whiskey auch gut wäre??. Weil ich diese art von Alkohol am meisten mag, wenn ich mal was trinke

Gruss ynneb

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 09 Feb 2013 10:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ynneberzichten.

Es wird in der Insulin Diät nicht komplett auf Zucker verzichtet. Es geht eher drum um eine Ernährungsumstellung.Sprich die Richtige Menge dem Körper zu liefern wen es braucht. Das ist nämlich morgens um wach zu werden.

Die wichtigste Mahlzeit ist also das Morgenessen. Gemäss dr Peppe wäre zb 4 Brotte mit Butter und Marmelade sehr gut. Er sagt man soll am morgen auf Eiweiss und Fette verzichten da der Körper diese am morgen nicht verwerten kann. Ein Prof in Ernährungswissenschaften sagt jedoch das auch Eisweiss und Fett morgens verzehrt werden sollten um den Stoffwechsel

anzuregen.

Wichtig ist am abend wenig und auf Zucker , Fructose und Stärke zu verzichten. Das ist nämlich alles was den Insulinspiegel hochtreibt, Kohlenhydrate kann man alle zu sich nehmen sofern sie keine Stärke enthalten. Also Nudel, Kartoffeln, Reis sind tabu. Gemüse aller Art ist ok. zb Blumenkohl Brokoli Zucchini etc. Ich habe mir zb Asiatisches Curry gemacht. Und habe Zucchini Nudelförm klein geschnitten und in Sesamöl Angebraten. Man merkt fast keinen Unterschied zu Nudeln. Not macht halt erfinderisch. Gibt auch Kochbücher (Schlank im Schlaf) mit guten Rezepten.

Betreffend Resveratrol gibt es viele diverse Aussagen betreffend Wirkung. In der Tat wurden gute Ergebnisse bei Mäusen erzielt jedoch in hohen Dosen. Umgerechnet auf das Körpergewicht eines Menschen um die gleiche Wirkung zu erreichen bräuchte man Unmengen welche durch Pillenform unmöglich sind zuzuführen. Curcumin und Resveratrol wirken synergetisch. Fakt ist das eine Wirkstoffkombi aus Resveratrol, Curcumin und noch weitere gewisse Gene aktivieren können.

Sucht mal nach NRF2 Pathway activator

Nrf2 Activator™, developed by Dr. David Perlmutter, is an exclusive formula designed to activate the Nrf2 genetic pathway. This pathway regulates the production of important molecules that impart antioxidant activity, such as glutathione and superoxide dismutase (SOD). It also regulates the production of detoxification enzymes, including glutathione S-transferase, and downregulates

formula is backed by extensive research in peer-reviewed journals.*

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Legende](#) on Sat, 09 Feb 2013 10:19:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Ahnung warum man so viel über Ernährung redet ?

Die Beste Ernährung der Welt bringt deine Haare nicht zurück oder auch den AGA stoppen.

Also man ganz essen was man will, es wird weder positiv noch negativ auf AGA bewirken.

Man muss die Gene die defekt sind wieder "reparieren" das ist die Lösung

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Sat, 09 Feb 2013 12:13:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Um noch mal zu der großen ganzen "neuen" Theorie zurückzukommen.
Würde heute also jeder Arzt der das auch n wenig genauer kennt immer noch sagen "Weil eben die Oberkopfhaare empfindlich auf DHT reagieren", oder ist man davon eigentlich nun schon fast weg, bzw. ist es nur eine sehr sehr grobe Beschreibung?

Ich sehs auch in meiner Bekanntschaft / Verwandtschaft usw... "Da kannst du nix machen, du bist ein Mann und hast eben männliche Hormone, es sei denn du lässt dich kastrieren" usw..., bekommt man da manchmal als Reaktion! kein Wunder das sich die allgemeine Bevölkerung mit allem vollpumpt wenn sie nicht mal das wenigstens ein bisschen genauer wissen!

Aber wie sieht es bei den Ärzten aus? Also speziell Hautärzte usw.. wissen die mittlerweile über TGF-Beta, WTN-Signalfad, Stammzellen usw.. bescheid?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [NKM64](#) on Sat, 09 Feb 2013 12:35:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ich so sehe, was sich wahre HAARMONSTER an Fast Food, Fett, Zigaretten und Alk zu jeder beliebigen Tages-und Nachtzeit reinpfeifen ohne auch nur 1 Haar zu verlieren, dann bezweifle ich doch sehr, daß man mit einer solchen Ernährungsumstellung was bewirken kann...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [sirsent](#) on Sat, 09 Feb 2013 15:12:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist nicht er. nur weil du rauchst heißt das nicht das du an lungenkrebs stirbst, andere wiederum ja.

ich glaube dass man durch senken des kfa den größten nutzen zieht

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [NKM64](#) on Sat, 09 Feb 2013 15:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Die wichtigste Mahlzeit ist also das Morgenessen. Gemäss dr Peppe wäre zb 4 Brotte mit Butter und Marmelade sehr gut. Er sagt man soll am morgen auf Eiweiss und Fette verzichten da der Körper diese am morgen nicht verwerten kann.

Da ist doch ein Widerspruch in sich! Am Morgen auf Fette verzichten, aber 4 Brote mit BUTTER essen. Alles klar!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 09 Feb 2013 16:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie es aussieht hat IGF 1 sowie GH wichtigen Einfluss im Anfangsstadium.
Habe irgendwo gelesen das die Abnahme von IGF 1 erst die Adrogene Reseptoren empfindlich machen gegenüber DHT.

Nun noch dieser Intressante Zusammenhang von GH (Human Growth Hormon)

Es scheint, dass die Lebenserwartung einerseits erniedrigt wird infolge
cardiovaskulären Problemen, andererseits aber eine Verbesserung erfährt aufgrund
niedriger Tumorinzidenz.

http://www.ever.ch/PDF/Somatotropin_Zusammenfassung.pdf

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Sat, 09 Feb 2013 21:26:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Sat, 09 February 2013 17:57Wie es aussieht hat IGF 1 sowie GH
wichtigen Einfluss im Anfangsstadium.
Habe irgendwo gelesen das die Abnahme von IGF 1 erst die Adrogene Reseptoren empfindlich machen gegenüber DHT.

...

hmm und das ist dann erstmal irreversibel oder?
oder geht evt. auch der andere Weg?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ynneb](#) on Sun, 10 Feb 2013 06:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab gelesen das Grapefruit HGH Ausschüttung ein bisschen erhöhen kann.

Aber Vorsicht; Grapefruit kann Medikament verstärken, somit zu stärkeren Nebenwirkungen von Medis führen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [ynneb](#) on Sun, 10 Feb 2013 09:02:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

www.ever.ch/medizinwissen/dhea.php

DHEA steigert den IGF-1 Spiegel signifikant.

Beim Mann steigert sich durch DHEA auch das Östrogen (was jetzt gut oder auch schlecht ist)
Bei der Frau wird dagegen das Testosteron angehoben.

Verwirrend ist das unter den Nebenwirkungen von DHEA: Haarausfall, Vermännlichung aufgelistet wird.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 01 Mar 2013 18:37:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mike,

mmh ok dann erklär mir aber bitte wieso meine AGA immer schlimmer wird mein ganzer Kopf wird zum Flaumhaar überall und das obwohl ich 3 Wochen Androcur nehmen und E2.. in dieser Woche Pause sollte meine Periode kommen aber sie kommt genau in der nächsten Woche. Das PCO lässt mein komplettes Haar schwinden und meine Kopfhaut ist derzeit schuppig und fettig. Einzig die Pickel werden weniger..

lg

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [mike](#) on Fri, 02 Aug 2013 05:24:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Thu, 24 January 2013 19:33knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 19:14he he ok aber nur mal ganz dumm gefragt bzgl. des kalt Duschens.
Reicht da nicht auch einfach keine Mütze bei den Temperaturen jetzt, und mal voll durch mitm Fahrrad?

Ich weiß hört sich jetzt nicht gesund an, aber müsste doch den selben Effekt haben oder?

Also eine Erkältung geht damit, eh entschuldigung, triggerst du damit bestimmt. Kurz Kalt Warm sollte reichen, es geht doch nur um die Reize.

knopper22 schrieb am Thu, 24 January 2013 19:14
Und nochmal bzgl. des ganzen Hormonzeugs. Im Grunde lässt es sich doch, doch wieder auf

die Aussage zurückführen (idiotenverständlich, wenn man auch mal jemanden einfach erklären möchte):

"Frauen sind vollgepumpt mit Östro und Männer mit Testo/DHT, daher bekommen Frauen keine AGA", oder?

Es kommt immer auf das Verhältniss an und die Menge. Zuvielen Östrogene können bei Frauen auch HA verursachen. Kinder z.B. haben weder Östro noch Testo, außer zur Geburt und dann in der Pubertät. Also bevor Hormone zugeführt werden ist es besser vorher die Balance zu finden, immer nach dem Motto viel hilft nicht viel.

zuviel E2 virilisiert sogar wieder..

Vor dem Zugügen Ausgleich schaffen könnte für mich bedeuten..Vor T zufügen und normal zurückvermännlichen... E2/P4 auf ein gesundes Niveau zu bringen um Rezeptoren neutral zu haben..AR geht ja auch runter wenn alles korrekt eingestellt ist...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [opti](#) on Fri, 02 Aug 2013 09:26:43 GMT

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

Kann es egt zuwenig fettzellen geben die die Signale ausschütten?angenommen man hat nen KFA von 5% , könnte dass dann nach der theorie auch ne ursache sein?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 02 Aug 2013 09:38:42 GMT

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

Glaube nicht das man mit 5 % KFA zu wenig hat. Das wäre sogar optimal. Dann gäbe es nicht soviel Aromastase Enzym welches Testo in Östro Umwandelt.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [mike.](#) on Fri, 02 Aug 2013 09:46:12 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 02 August 2013 11:38Glaube nicht das man mit 5 % KFA zu wenig hat. Das wäre sogar optimal. Dann gäbe es nicht soviel Aromastase Enzym welches Testo in Östro Umwandelt.

vergiss nicht Androstendion -> Aromatase -> Estron(E1)

viel Testo und E2 könnte besser sein...mehr Stärke in den Haaren...mehr Glanz und gesunder Talg

die Vorläufer machen m.m. nach schwächere Haare und sind u.a. an feinen Schläfen mitbeteiligt... wenn nicht sogar einer der AGA Trigger überhaupt

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [alexis84](#) on Thu, 17 Oct 2013 18:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da ich mir nochaml diesen Thread durchgelesen habe würde ich gerne wissen was ihr von diesem Produkt haltet:
Preis-/leistungsmäßig okay ??

QUERCETIN MIT BROMELAIN

http://www.biovea-deutschland.com/product_detail.aspx?PID=2033&TI=GGLDE&C=N&gclid=CKmwu9i7nroCFXMQtAodswoAzA#top-of-page

Danke euch !

Grüße

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Oct 2013 19:10:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:1. Veranlagungen also Genetische gegebenheiten (Lipoprotein A, Gen APCDD1)
2. Androgene
3. WTN Pfad

Ich würde alle 3 niemals als Ursache sehen.

1 und 2 sind jedenfalls Trigger. Mehr aber auch nicht. Was 3 (WTN) ist, weiß ich nicht.

AGA wird eindeutig durch Giftstoffe verursacht.

Ich habe schon 3 Berichte gelesen, wo die Haare nach Entgiftung wieder zugewachsen sind! Und das waren ganz normale AGA-Muster mit GHE und Tonsur.

Androgene oder Veranlagung sind nur Trigger. Ohne Giftstoffe würden diese Trigger aber niemals zu einer AGA führen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 19:46:03 GMT

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

Finde auch hier sollten einige mal einen Test machen auf Schwermetallbelastung. Ich werde das auch in Angriff nehmen. Ich denke auch Vergiftung könnte ein richtig wichtiger Punkt sein.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Oct 2013 20:37:57 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 17 October 2013 21:46 Finde auch hier sollten einige mal einen Test machen auf Schwermetallbelastung. Ich werde das auch in Angriff nehmen. Ich denke auch Vergiftung könnte ein richtig wichtiger Punkt sein.

Das genügt ALLEINE leider nicht. Schau Dir mal die Schwermetall-Experten an wie Dr. Mutter oder Dr. Klinghardt.

Die haben beide übelste Glatze!

Dennoch berichten im symptome.ch-Forum gleich 3 User, dass sie unter ganz normaler AGA gelitten haben und seitdem sie die Rizinusöl-Kur machten (oral, NICHT topisch!) wuchsen fast alle Haare wieder zu! Je mehr und öfter sie entgiften, desto dichter werden die Haare!

Rizinusöl scheint also nicht nur Schwermetalle, sondern ALLE Toxine auszuleiten.

Ganz nebenbei wirkt es nicht nur gegen AGA. Auch Allergien (einer berichtet von schwerster Form von Lichtallergie) löste sich in Luft auf..

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 22:39:29 GMT

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

Wie haben die das eingenommen? Also wie oft und wieviel? Und über was für einen Zeitraum? Und wann wuchsen die Haare wieder?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Thu, 17 Oct 2013 23:20:05 GMT

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

hm ich kann es immer nur wieder schreiben, warum sollte ausgerechnet AGA das einzigste Symptom bei einer Schwermetallbelastung sein?

Warum hat man nichts anderes und fühlt sich topfit?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 18 Oct 2013 00:31:57 GMT

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

Für unmöglich halte ich das nicht. Das einzige Symptom meiner Histamin Intoleranz ist auch meine Haut/Haarausfall und nicht wie die meisten anderen Magen Darm Probleme usw.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Gast](#) on Fri, 18 Oct 2013 01:32:25 GMT

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

alles schwachsinn,alle zu 99& fast 100% leiden an aga. man findet selten welche die mit noch 40 oder 50 volles haar haben.

was für mist man sich einredet. schwermetalle und aga.

hallo, wann kapiert man das endlic,dass man die aga nur mit hormonen dämpfen,bzw besiegen kann.

wenn de aga bekommstbzw heimratsecken, dann sollte man eig wissen was man hat und nicht auf schwermetalle oder sonstiges drauf schieben!

oder übersäuerung,usw

mano man.....

mwine meinung bleibt, rauchen saufen,etcetc fast food wird keine aga auslösen, nach typischen nowoodd skala

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 18 Oct 2013 09:27:14 GMT

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

Naja bei mir bin ich davon überzeugt das es einen anderen Auslöser hat und es nicht "erblich" ist, auch wenn ich mit Sicherheit diese Diagnose vom Arzt bekommen würde.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 10:42:30 GMT

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

knopper22 schrieb am Fri, 18 October 2013 01:20hm ich kann es immer nur wieder schreiben, warum sollte ausgerechnet AGA das einzigste Symptom bei einer Schwermetallbelastung sein? Warum hat man nichts anderes und fühlt sich topfit?

Meisten ist es ja auch so, dass man außer der AGA noch andere Symptome hat.

Heut zu Tage hat doch z.B. fast jeder eine Allergie.

Ich zwar nicht, aber dafür bin ich sehr anfällig für Akne, was ja ebenso ein Vergiftungssymptom ist.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 10:49:47 GMT

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

Ich finds krass, dass die User hier (also die langhährigen, etablierten) eine dermaßen grosse Gehirnwäsche verpasst bekommen haben, dass sie an nichts anderes mehr glauben als an die erblich bedingte DHT-Theorie.

Das war der Wissenstand von vor ein paar Jahren.. heute weiß man aber, dass das mit dem DHT eine grosse Lüge ist.

In Wahrheit geht es hier um Giftstoffe, die sich im Haarboden eingelagert haben.

Hier mal ein Erfahrungsbericht aus dem symptome.ch-Forum (übrigens nur einer von 3):

Fakt ist, daß sie nachwachsen. bis vor 2 Jahren sind sie ausgefallen. Ich hatte am Hinterkopf eine Glatze mit min. 15 cm Durchmesser. Die Geheimratsecken drangen schon bis zu dieser Teilglatze vor. Mittlerweile haben sich die beiden kahlen Stellen wieder deutlich voneinander getrennt. Die schubweise nachwachsenden Haare kämpfen sich langsam bis in die Mitte der Glatze am Hinterkopf vor. Natürlich ist es erst Flaum. Das wird schon fest. Ist ähnlich wie bei Babys, dauert nur länger. Übrigens mache einfach mal zu wöchentlichen Rizinuskuren Kopfhautmassagen und schwitze mit Ölpackungen oder auf die Kopfhaut aufgetragenen Öl. Das erhöht das doch sehr langsame Wachstumstempo teilweise erheblich. Ich bin mir sicher, die Glatze am Hinterkopf ist Ende 2014 weg, wenn ich meinen Weg weitergehe. Ich gehe aufgrund der aktuellen Lage auch davon aus, daß dann 20 - 30% der Haare sogenannte "Terminalhaare" sein werden.

In den Geheimratsecken fängt es auch an wieder zu sprießen. Ist aber sehr quälend vom Fortschritt.

Das ist aber nicht der Grund meiner Entgiftung, und interessiert mich eigentlich nur am Rande.

Therapie war hier: Rizinusöl oral 1x/Woche, erst später auch zusätzlich topisch.
Sonst nichts!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [cursor](#) on Fri, 18 Oct 2013 11:02:18 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 18 October 2013 12:49Ich finds krass, dass die User hier (also die langhährigen, etablierten) eine dermaßen grosse Gehirnwäsche verpasst bekommen haben, dass sie an nichts anderes mehr glauben als an die erblich bedingte DHT-Theorie.

Das war der Wissenstand von vor ein paar Jahren.. heute weiß man aber, dass das mit dem DHT eine grosse Lüge ist.

In Wahrheit geht es hier um Giftstoffe, die sich im Haarboden eingelagert haben.

Deswegen wirkt auch Finasterid, deswegen sind auch Frauen kaum von AGA betroffen, deswegen gibt es auch eine genetische Vorbelastung usw... Für die DHT Theorie gibt es massig Studien, Nachweise, für deine müsste ich lange suchen, aber vielleicht klärst du mich ja auf. Aber bitte nicht mit irgendwelchen "Erfahrungsberichten", sondern wissenschaftlich belegten Tatsachen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Fri, 18 Oct 2013 11:14:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau! Es ist doch seltsam das die Haare von dem User so elendig langsam, nachwachsen wenn doch die Grundursache beseitigt ist! Müssten da nicht sofort Terminalhaare sprießen, so wie bei Frauen halt?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 16:19:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Fri, 18 October 2013 13:14 Genau! Es ist doch seltsam das die Haare von dem User so elendig langsam, nachwachsen wenn doch die Grundursache beseitigt ist! Müssten da nicht sofort Terminalhaare sprießen, so wie bei Frauen halt? Es dauert deswegen so lange, weil die Toxine sich nicht von heute auf morgen ausleiten lassen. Das dauert...
Und nun zu DHT:
Bei Brustkrebs kannst auch das Östrogen hemmen und der Krebs wird weniger.
Bei Prostatakrebs kannst das Testo bzw. DHT blocken und der Krbes wird weniger.
Bei Akne kannst DHT blocken ODER Östrogen hoch fahren und die Akne wird weniger...

merkst Du was?
Klingelts?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 18 Oct 2013 19:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt es, dass bei einer Entgiftung vermehrt Akne gebildet wird, weil der Körper das Gift über die Haut ausscheidet? Vor der Entgiftung war auch Akne vorhanden aber nicht so stark wie bei der Entgiftungskur.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 19:49:11 GMT

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

Aristo084 schrieb am Fri, 18 October 2013 21:13 Stimmt es, dass bei einer Entgiftung vermehrt Akne gebildet wird, weil der Körper das Gift über die Haut ausscheidet? Vor der Entgiftung war auch Akne vorhanden aber nicht so stark wie bei der Entgiftungskur.

Das Gegenteil ist der Fall. Wenn die Gifte draussen sind, müssen sie ja nicht mehr über die Haut ausgeschieden werden.

Kommt es während der Entgiftung zu Akne, hast Du was falsch gemacht. Dann wurden zu viele Gifte mobilisiert und zu wenig ausgeschieden. Was hast Du denn für eine Entgiftung gemacht?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 18 Oct 2013 20:21:13 GMT

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

Eigentlich gar nichts, außer Abends jetzt 1x zusätzlich OPC. Achja, hatte gerade wieder Blähungen. Vor ca. 15 Min einen Apfelessig getrunken und schon ists besser geworden. Ich denke, dass der Darm Mitschuld an der Akne hat. Vor allem Abends fast immer Blähungen. Stuhlgang jeden Tag, aber in Ordnung. Habe einen raschen Stoffwechsel. Bin 1,93 m und wiege nur 76 kg. Kann soviel essen wie ich will und nehme nicht zu. Habe bei fettigen Speisen und zusätzlich Alkohol wie Bier sehr oft Sodbrennen und das seit Jahren.

Dies könnte alles auf meine zurückgehende Haarpracht hindeuten. Wird über den Oberkopf (bei mir bis hinten ausgedünnt) entgiftet, wird den Haaren ja die Mineralstoffen entzogen und somit können auch nicht mehr gesund wachsen.

Warum bin ich dann das ganze Jahr nie krank, obwohl ich oft Blähungen habe? Wenn man nie krank wird, dann gehts dem Darm ja auch gut? Man blickt da echt nicht durch, warum das und das so ist...

Zur Entgiftung:

Fast 3000 mg Vitamin C (Ester C, keine Ascorbinsäure) und OPC (450 mg) pro Tag sollen eigentlich ja gut entgiften. Probiotika und Enzyme habe ich auch versucht, Blähungen noch immer da. Werde jetzt wohl jeden Abend Apfelessig trinken, die Fäulnisbakterien sollen dadurch vernichtet werden.

Ich nehme das aber nicht mal 1 Monat und Naturprodukte benötigen in der Regel länger als chemisches Zeug.

Mit 18 hatte ich übrigens noch volles Haar und dafür das Gesicht voller Akne, jeden cm! Mit den Jahren hat sich das dann von selbst erledigt. Bin jetzt 28 und habe zwar noch immer welche, aber nicht mehr so schlimm und es kommen immer welche an den gleichen Stellen. Ich gebe dann immer MMS drauf und dann gehens wohl bald wieder weg bis sie später wieder kommen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Oct 2013 20:32:30 GMT

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

Zitat:Habe bei fettigen Speisen und zusätzlich Alkohol wie Bier sehr oft Sodbrennen und das seit Jahren.

Entweder hast Du zu wenig Magensäure oder zu viel.

Versuch mal jeden Abend vor dem zu Bett gehen ein basisches Wasser zu trinken (PH-Wert 11-11,5).

Einfach eine kleine Messerspitze Kaliumcarbonat abkochen. Aber auf keinen Fall mehr!! Vielleicht wird es dann besser. Möglich wäre auch eine Infektion mit Helicobakter pylori.

Und wie Du "entgiftest" ist völlig unzureichend (seriös ausgedrückt).

Du brauchst das volle Programm. 1x/Woche 60 ml Rizinusöl. Siehe:

<http://www.symptome.ch/vbboard/amalgam-entgiftung/1804-rizinusoeel.html>

Der Faden ist riesig (über 7.000 Antworten), aber darin befinden sich lauter positive Erfahrungsberichte!

3 User berichten als "Nebenwirkung" dieser Entgiftung, dass ihnen die Haare wieder zugewachsen sind.

Und es handelte sich bei allen 3 Fällen um ganz normale AGA! Kein diffuser HA oder ähnliches..

Außerdem verschwinden sämtliche andere Beschwerden und Symptome wie Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten u.s.w.

Rizinusöl ist ein absoluter Insider-Tipp! Nur wenige wissen, dass man damit seinen Körper so stark entgiften kann, wie es vermutlich KEIN anderes Mittel schafft.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 18 Oct 2013 20:42:48 GMT

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

Danke, werde morgen mal die Apotheke aufsuchen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Aristo084](#) on Sat, 19 Oct 2013 17:22:38 GMT

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

Heute habe ich mal das hier gekauft und eingenommen:

http://www.amazon.de/Abtei-Mariendistel%C3%B6l-Artischocke-Vitamin-Kapseln/dp/B00275G000/ref=sr_1_1?s=grocery&ie=UTF8&qid=1382203110&sr=1-1&keywords=leber

Dann habe ich noch ein 7 Kräuter Pulver Zuhause (ab heute morgens und abends eine Tasse):

<http://www.kraeuterstern.de/>

Ergebnis bis jetzt: 3x Stuhlgang (nicht flüssig) und derweil keine Blähungen obwohl ich heute sehr fettreich (grosses Grillteller) gegessen habe.

Mal gucken, ein Onkel von mir nimmt auch das 7 Kräuter Pulver (jeden Tag 2 Tassen seit Jahren) und hat seitdem top Leberwerte!

Rizinusöl habe ich jetzt auch hier, mache ich aber erst später da ich jetzt in den Urlaub fahre. Da nehme ich dann nur das wichtigste ein.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [EinesTages](#) on Sat, 19 Oct 2013 19:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bekommt man nicht tagelang durchfall mit dem Rizinusöl?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 19 Oct 2013 23:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mariendistel stärkt zwar die Leber. Wird aber kaum gegen AGA wirken, weil ja keine Gifte ausgeleitet werden.

Es muss Rizinusöl sein! Und zwar 1x/Woche 60 ml. Auf nüchternen Magen. 2 Std. später erst wieder was essen.

Es kann aber 100 Anwendungen brauchen, bis wieder Haare spriessen!

Auch wenn einer berichtet, dass ihm schon nach 10 Anwendungen neue Haare in den GHE wuchsen.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 20 Oct 2013 00:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man den Durchfall nicht verhindern in dem man nicht einmal die Woche soviel nimmt, sondern täglich recht wenig?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 20 Oct 2013 13:45:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sun, 20 October 2013 02:09 Kann man den Durchfall nicht verhindern in dem man nicht einmal die Woche soviel nimmt, sondern täglich recht wenig?

Du hast glaube ich das Prinzip nicht ganz verstanden. Der Sinn dabei ist doch gerade, dass man Durchfall hat

Im übrigen ist das kein normaler Durchfall, sondern Durchfall der äußerst ätzend ist.

Daher kann man die Kur auch nur maximal 3 Tage hintereinander machen, da ansonsten ein sog. "Pavian-po" droht.

Die ätzende Flüssigkeit sollen Gifte sein.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 20 Oct 2013 14:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nordwood

Auf smptome.ch haben hunderte Personen geschrieben und sind ja schon einige tausend posts. Wenn davon nur gerade 3 User von einem verbesserten Haarstatus geschrieben haben ist das schon mal sehr zweifel haft.

Vorallem gibt es komischer weise von keinem "Beweise" in Form von Bildern. Eine Pauschale / einzige Uhrsache gibt es nicht das sollte selbst dir klar sein.

Eine Entgiftung ist sicherlich nicht schlecht aber erst wirklich notwendig ab einem gewissen Alter. Ausser du wurdest wirklich vergiftet wie ich mit ner Chemo.

Riz hat vielleicht bei einigen eine Wirkung auf die Haare das es in einigen Faellen PGE2 erhoehrt im Koerper aber nicht bei allen.

Auch sollte man Riz nur einmal pro monat machen.

Infomier dich lieber mal ueber DKK1 dann wirst du vielleicht auch die anderen moeglichen Uhrsachen von Aga verstehen und das eben Hormone die Grundausloeser dafuer sind.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [knopper22](#) on Sun, 20 Oct 2013 14:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jep sehe ich genauso! Des weiteren hat man ja noch nie diese Gifte in den Follikeln nachgewiesen, das wäre sicherlich schon passiert!
Was man nachgewiesen hat ist aber tatsächlich DHT und PDG-2 wenn ich mich entsinne. War doch so oder?

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 20 Oct 2013 21:43:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 20 October 2013 16:05@nordwood

Auf smptome.ch haben hunderte Personen geschrieben und sind ja schon einige tausend posts. Wenn davon nur gerade 3 User von einem verbesserten Haarstatus geschrieben haben ist das schon mal sehr zweifel haft.

Vorallem gibt es komischer weise von keinem "Beweise" in Form von Bildern. Eine Pauschale / einzige Uhrsache gibt es nicht das sollte selbst dir klar sein.

Dazu folgendes:

1.) Liegen zwar viele Posts vor. Aber nur eine Hand voll UNTERSCHIEDLICHER User!

- 2.) sind auch viele Frauen dabei (vermute ich zumindest mal)
- 3.) nicht jeder Mann hat AGA
- 4.) wegen AGA wurde die Kur sowieso nicht gemacht, sondern wegen ganz anderer Probleme. Die neuen Haare waren reine Nebenwirkung, was sogar einen Placebo-Effekt ausschliesst!
- 5.) viele machen es gar nicht 1x/Woche, sondern viel zu selten oder geben zu früh auf. Bei denjenigen, die 100+ Anwendungen hinter sich haben, sind die Haare jedenfalls nachgewachsen. Das ist nun mal ein langwieriger Prozess.

Zitat: Eine Entgiftung ist sicherlich nicht schlecht aber erst wirklich notwendig ab einem gewissen Alter. Ausser du wurdest wirklich vergiftet wie ich mit ner Chemo.

Das reicht offensichtlich nicht aus. Oder wie erklärst Du Dir, dass Du überhaupt an Krebs erkrankt bist? Glaubst Du wirklich, dass ein 100% giftfreier Menschen an Krebs erkranken würde? Ich habe schon sehr viele Seminare zum Thema Gesundheit gesehen und u.a. auch zum Thema Krebs. Dass Krebs durch Gifte (Toxine) ausgelöst wird, ist heute mehr als bewiesen! Bei Brustkrebs z.B. findet man massenweise Quecksilber und Aluminium im Brustgewebe.. wird bei anderen Krebsarten auch nicht anders sein.

In Indien soll Krebs unbekannt sein. Hier im Westen Volksseuche Nr. 1. Und das war um 1900 noch nicht so. Damals war Krebs auch bei uns sehr selten. Aber die Umweltverschmutzung und die Toxin-Belastung haben stark zugenommen.

In jedem Deo ist heute z.B. Aluminium drin! Hoch Krebserregend.

Zitat: Riz hat vielleicht bei einigen eine Wirkung auf die Haare das es in einigen Faellen PGE2 erhoeht im Koerper aber nicht bei allen.

Warum nicht bei allen?

Zitat: Auch sollte man Riz nur einmal pro monat machen.

Man kann es auch 1x/Woche machen. Die Erfolge sprechen für sich!

Zitat: Informier dich lieber mal ueber DKK1 dann wirst du vielleicht auch die anderen moeglichen Uhrsachen von Aga verstehen und das eben Hormone die Grundausloeser dafuer sind.

Wer sowas behauptet, glaubt wahrscheinlich auch daran, dass Östrogen die Ursache von Brustkrebs ist.

Testo die Ursache von Prostatakrebs u.s.w.

Schade, von Dir hätte ich mir wirklich mehr Weitblick erwartet! Lass dich bitte nicht so von der Mainstream-Foren-Meinung einlullen!!

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 20 Oct 2013 21:59:37 GMT

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

knopper22 schrieb am Sun, 20 October 2013 16:47jep sehe ich genauso! Des weiteren hat man ja noch nie diese Gifte in den Follikeln nachgewiesen, das wäre sicherlich schon passiert! Was man nachgewiesen hat ist aber tatsächlich DHT und PDG-2 wenn ich mich entsinne. War doch so oder?

Zählen für euch denn nur wissenschaftliche Studien?

Sind Erfahrungsberichte gar nichts mehr wert?

Außerdem kann man die Gifte sehr wohl messen. Mach mal eine "Haar-Mineral-Analyse". Dort werden auch viele Schwermetalle gemessen!

Die Tatsache, dass sich sowas überhaupt in den Haaren nachweisen lässt, beweist doch, dass der Körper den Haarboden als "Müll-Deponie" benutzt!

Und wenn es in den Haaren ist, dann muss es zuvor logischerweise in der Kopfhaut/Haarboden gewesen sein.

Auch Doping-Tests werden über die Haare gemacht.. man kann in den Haaren im Prinzip alles nachweisen. Sollte einem das nicht hellhörig werden lassen?

Nur die Labore tun halt immer nur das nachweisen, wonach sie explizit suchen.

Sicher befinden sich sehr viele Toxine (u.a. Pflanzenschutzmittel, Chemikalien, Pestizide etc.) im Haarboden. Nur werden die nicht gefunden, weil noch keiner danach explizit gesucht hat.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [knopper22](#) on Sun, 20 Oct 2013 22:45:19 GMT

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

Ja du hast recht in den Haaren halt. In den toten Haaren, und nicht am lebendigen Follikel. Was glaubst du warum der Körper es genau so loswerden will? Demzufolge dürfte nichts mehr im Follikel sein...

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [AFROLOCKE](#) on Mon, 21 Oct 2013 00:03:16 GMT

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

Ich bekomme das Rizinusöl nicht runter. Das ist so pervers widerlich

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Gast](#) on Mon, 21 Oct 2013 00:06:52 GMT

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

AFROLOCKE schrieb am Mon, 21 October 2013 02:03Ich bekomme das Rizinusöl nicht runter. Das ist so pervers widerlich

lässt sich nicht haare wachsen!

lässt haare weiter sterben.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 21 Oct 2013 10:16:22 GMT

knopper22 schrieb am Mon, 21 October 2013 00:45Ja du hast recht in den Haaren halt. In den toten Haaren, und nicht am lebendigen Follikel.

Was glaubst du warum der Körper es genau so loswerden will? Demzufolge dürfte nichts mehr im Follikel sein...

Milchmädchenrechnung!

Wenn es in den toten Haaren ist, war es zuvor logischerweise im Follikel.

Richtig, der Körper versucht diese toxischen Substanzen über die Haare los zu werden. Und was sagt uns das?

Die Haare sind ein Entgiftungsorgan!

Eigentlich kontraproduktiv, wenn der Körper diese wichtige Entgiftungs-Möglichkeit quasi "abbaut" indem er die Haare ausgehen lässt.

Ich erkläre mir das so: Solange es nur geringe Mengen Toxine sind, ist alles OK.

Werden es aber übermäßig viele, haben die Haare kein Milieu mehr zum wachsen. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum die Haare nur bei AKUTEN Vergiftungen diffus ausfallen und bei chronisch-schleichender Vergiftung nicht.

Würde der Körper alle Gifte gleichmäßig in der Kopfhaut verteilen, würden sie ja alle ausgehen. Imho hätte er dann gar keine Entgiftungsmöglichkeit mehr, da ZU viele Toxine das Haarwachstum hemmen und zur Glatze führen. Also tut er das nur, wenn es nicht anders geht (also bei ganz akuten Vergiftungen).

Ansonsten werden die Gifte zuerst in den GHE eingelagert, dann in der Tonsur und dann auf dem gesamten Oberkopf.

Kann es denn Zufall sein, dass die Tonsurbildung erst beginnt, wenn die GHE schon kahl sind?

Und die Oberkopf-Lichtung erst beginnt, wenn GHE und Tonsur schon kahl sind?

Warum lässt der Körper denn nicht gleich die Haare auf dem Oberkopf ausgehen?

Der Körper hat also ein ganz bestimmtes Muster wo die Toxine zuerst und wo zuletzt eingelagert werden.

Dadurch, dass bei der vollendeten Glatze eine Entgiftung nicht mehr möglich ist, versucht der Körper über andere Möglichkeiten die Toxine los zu werden. Vermutlich ein Grund, warum die Körperbehaarung dann zunimmt, obwohl die Pubertät längst vorbei ist.

Subject: Aw: Die 3 Faktoren von AGA (Meine Theorie)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 21 Oct 2013 10:19:25 GMT

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

AFROLOCKE schrieb am Mon, 21 October 2013 02:03Ich bekomme das Rizinusöl nicht runter. Das ist so pervers widerlich

Ich vermische es mit Soja-Kakao. Kann man aber auch mit jedem x-beliebigen Saft machen.

Wobei O-Saft als Favorit gilt.

2 Min. gut schütteln, dann kriegt man es auch runter.
