
Subject: Meine Theorie zur AGA

Posted by [JohnCrane](#) on Mon, 29 Apr 2013 10:51:40 GMT

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

Hallo liebe Forengemeinde,

ich will hier mal niederschreiben, was ich denke, wovon der "anlagebedingte Haarausfall" kommt und wünsche damit eine Diskussion anzuregen. Ich habe mich in letzter Zeit intensiv mit dem Thema

Ernährung auseinander gesetzt, zunächst mit dem Hintergrund Fett im Rahmen vom Fitnesstraining möglichst effektiv zu verbrennen.

Ich selber nehme seit 4 Jahren Finasterid mit Erfolg ein (0.5 mg täglich). Interessanterweise stoppte nicht nur der Haarausfall, auch meine aggressive Akne am Rücken ging vollkommen weg. Der Hintergrund dafür ist, dass auch die Akne (zumindest in der Form bei mir) dieselbe Ursache hat: Das Zusammenspiel von DHT und den Androgenen. Als ich einmal probeweise 0.25 mg Finasterid täglich eingenommen habe, kam 3 Monate später der Haarausfall wieder und auch die schmerzhafteste Akne am Rücken. So habe ich für mich meine Minimaldosis von 0.5 mg festgemacht.

Aufgrund von erhöhten Leberwerten bin ich momentan dazu gezwungen, Finasterid weiter zu reduzieren.

Dazu nehme ich jetzt seit über 3 Monaten abwechselnd 0.5 mg und 0.25 mg ein. Nach wenigen Wochen

kehrte die Akne am Rücken zurück, was für mich bedeutete, dass nach etwa 3 Monaten auch die Haare

wieder ausfallen werden. Da ich mich aber auf der anderen Seite mit dem Thema Akne beschäftigt habe,

habe ich probeweise nochmal Kohlenhydrate und Milchprodukte komplett weggelassen und bemerke,

dass mein Rücken sich deutlich bessert! Jetzt sind die 3 Monate verstrichen, es gibt aber keine Spur von

Haarausfall! Ich hatte ab ca. 21 wirklich aggressive AGA mit juckender und fettiger Kopfhaut, wobei täglich

das Sieb voll von Haaren war (locker über die "erlaubten" 100, manchmal sogar 200-250).

Es gibt Studien (ich habe sie gerade nicht parat, könntet ihr sie vielleicht reinstellen?), die einen direkten Zusammenhang

zwischen Insulin und dem Hormonhaushalt (und damit mit DHT) aufzeigen. Sprich: Alles was zu einem starken

Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, hat einen Einfluss auf unsere Hormone. Siehe dazu auch

http://www.mue-med.de/ralf_schlenger/texte/Hautgesund.php

Zitat: Unter Aknepatienten, die randomisiert eine Diät mit hoher oder niedriger glykämischer Last einhielten, gingen in der Gruppe mit niedriger glykämischer Last nach 12 Wochen die entzündlichen Akneeffloreszenzen signifikant zurück, ebenso die freien Androgene und das freie IGF-1 (Smith 2007). Eine signifikante Verbesserung der Akne trat auch in einer Umfrage unter knapp 3000 Anwendern einer kohlenhydratreduzierten Diät mit niedriger glykämischer Last (sog. South Beach-Diät) zutage. Bei 80% der Diätanwender mit Akne besserte sich diese; nach dreimonatiger Diät war der Bedarf an Aknetherapeutika deutlich gesunken.

Der Einfluss der Milch auf den Hormonhaushalt wird wie folgt geschildert:

Zitat: Das erklärt der Osnabrücker Hautspezialist so: Akne entwickelt sich in der Vorpubertät mit der Synthesesteigerung von Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEA-S), aus dem Testosteron und das stärkere Dihydrotestosteron (DHT) entstehen. Dies wird unterstützt von Insulin und IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1). Die Androgene lassen Talgdrüsen (Sebozyten) und hornbildende Zellen (Keratinocyten) wachsen. Neuerdings weiß man, dass Talgdrüsen auch Rezeptoren für Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und Peroxisom-Proliferations-aktivierende Rezeptoren (PPAR) tragen. Unterm Strich regen PPAR-Liganden, Androgene und Wachstumsfaktoren gemeinsam die Talgsynthese an.

Kuhmilch enthält zum einen bioaktive Wachstumsfaktoren wie IGF-1, IGF-2, Prolaktin und Betazellulin. Aber vor allem stimulieren Milch bzw. Molkeproteine die körpereigene Bildung von Insulin und IGF-1. IGF-1, das auch Somatomedin C heißt, regt als „Pubertätshormon“ das Muskel-, Knochen- und Knorpelwachstum an.

In großen epidemiologischen Studien bestätigte sich, dass vermehrter Milchkonsum die Serumspiegel an IGF-1 ansteigen lässt: bei Erwachsenen um 10 bis 20%, bei Kindern sogar 20 bis 30%. Schon ein Glas Milch zu einer Mahlzeit mit niedrigem GI steigerte in einer Untersuchung kurzfristig die Insulinantwort um ein zu Mehrfaches. Eine Korrelation zwischen erhöhten IGF-1-Serumspiegeln und gesteigerter Sebumproduktion wurde ebenfalls nachgewiesen, was angesichts der Rezeptorausstattung der Sebozyten (s.o.) nicht verwundert.

Für die Leute, die sich in der Biochemie auskennen:

Zitat: Genregulation verbindet Akne und Insulinresistenz

Um die Mechanismen dahinter zu verstehen, kommt nicht um einen Ausflug in die Biochemie herum. IGF-1, Insulin, Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index, außerdem Inhaltsstoffen des Zigarettenrauchs haben nach Melniks Beschreibung etwas entscheidendes gemeinsam. Sie aktivieren einen Signalweg („PI3-K/Akt-Signalweg“), an dessen Ende eine dramatische Änderung der Regulation bestimmter Genabschnitte steht (vgl. Abb 1). U.a. können drei pathologische Zustände induziert werden:

Akne (Komedonen und Talgproduktion),
Entzündung und
Insulinresistenz.

Für die Entstehung von Akne ist relevant, dass Keratinocyten proliferieren, Androgenrezeptoren und PPAR verstärkt gebildet werden, die Lipo- und Komedogenese gefördert und Zytokine als Entzündungsmediatoren gebildet werden. Für die Entstehung von Insulinresistenz ist wichtig,

dass über den „PI3-K/Akt-Signalweg“ die zelluläre Glukoseaufnahme reguliert wird. Sowohl die Wachstumsfaktoren der Pubertät (Wachstumshormon, Prolaktin) als auch des Milchkonsums (Insulin, IGF-1) hemmen die Bereitstellung des Glukosetransporters GLUT-4 in der Zellmembran. So kann eine physiologische Insulinresistenz wie in der Pubertät - oder eine pathologische Insulinresistenz entstehen. Letztere sei eindeutig die Folge „westlicher Fehlernährung“, sind Melnik und andere Ernährungsexperten heute überzeugt. Es resultieren erhöhte Insulinspiegel für Wachstumsvorgänge, die Talgdrüsen verstärkt stimulieren. Denn diese unterliegen nicht der Insulinresistenz. „Pubertät und Milch nutzen somit ein physiologisches Wachstumsprinzip, die Induktion von Insulinresistenz in Muskeln, Leber und Fettgewebe, zur Erhöhung basaler Insulinspiegel für Wachstumsvorgänge. Dieses Naturprinzip ist physiologisch für Wachstumsphasen von Säugern vorgesehen. Durch die insulinotrope westliche Ernährung wird es zur täglichen Dauerstimulation mit sich abzeichnenden Langzeitfolgen“, erklärt Melnik. Der Dermatologe empfiehlt seinen zahlreichen Aknepatienten, Milch und insulinotrope Milchprodukte zu meiden mit Erfolg (vgl. Interview).

Zum Thema Milch auch hier nochmal ein kritischer Artikel: Medizin-Professor warnt: Zu viel Milch schadet der Gesundheit

Auch die folgende Seite widmet sich dem Thema AGA und Ernährung, die Autorin beschreibt die Zusammenhänge recht ausführlich und erklärt, dass sie ihren Haarausfall mit einer passenden Ernährung stoppen und sogar rückgängig machen konnte:

<http://www.the-healthy-diet-paradise.com/hair-loss-diet.html>
Zitat:Natural Hair Loss Prevention: The Hormonal Connection

When you are consuming high glycemic carbs like cake doughnuts, breads, sodas and sweets, your pancreas creates way too much insulin. When you experience stress in your daily life, you make Cortisol. These two master hormones converge to make a new chemical, especially in women, that act like androgens, which are male hormones. As a result, these androgens turn on receptor sites in your hair follicle susceptible to DHT, causing the hair to thin and fall out.

This phenomenon does not occur in all women. It is more common in middle age, late 30s and up.

Ich bin mittlerweile davon überzeugt, dass man zwar eine Prädisposition für AGA haben kann, diese "Genexpression" aber nicht zwangsweise stattfinden muss, was dann von der Ernährung abhängt. Kurz: Man hat es anhand der Ernährung selber in der Hand, ob die AGA zum Ausdruck kommt!

Auch ich hätte vorher nie gedacht, dass die "Ursache" der AGA so banal sein könnte und dass man auf jeden Fall Chemie einnehmen müsste. Doch wenn man sich einliest, stellt man fest, dass nur Eiweiße und Fette überlebensnotwendig sind, NICHT aber Kohlenhydrate! Der Steinzeitmensch hat seinerzeit schon alles bekommen, was er benötigte: Fleisch, Gemüse, Obst usw. Er hatte ganz sicher keine Süßigkeiten, Backwaren, Nudeln, Milchprodukte (abgesehen von der Muttermilch). Auch

Haustiere

entwickeln mittlerweile Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes, was bei Tieren in der Natur so nicht vorkommt!

Das erklärt auch, warum Menschen von Naturvölker volles und kräftiges Haar haben. Auch muss ich dem Thread-Schreiber des Threads Warum Haarausfall (AGA) bei immer mehr jungen Männern? Recht geben: Es haben immer mehr junge Leute dünneres/ausfallendes Haar. Das betrifft übrigens auch immer mehr Frauen.

Überhaupt ist das Thema Ernährung und AGA bisher nur diffus besprochen worden. Wenn Leute behaupten, dass man sich "gesund" ernähren soll, müssen sie auch definieren, was mit gesund eigentlich gemeint ist. Und ich denke, dass man dieses "gesund" in Bezug auf AGA usw. tatsächlich mit "nicht-Insulin-ausschüttend" beantworten muss. Auf die Behauptung hin, dass eine "falsche Ernährung" (sprich zu viele Kohlenhydrate und Milch) die Ursache für Probleme wie Akne und AGA sein kann, können Leute (und das habe ich auch hier im Forum schon gelesen) mit der Frage reagieren: "Aber dann würden doch so viele Menschen weltweit sich falsch ernähren, das kann doch nicht sein!" - und schließen damit das Thema für sich ab. Aber bedenkt eins: Gerade die Dinge, die man als selbstverständlich und gegeben ansieht, müssen kritisch hinterfragt werden!

Diese Erfahrungen haben aber bereits andere User in diesem Forum gemacht, siehe Beitrag von LeroySmith, er schreibt:

Zitat:Ich mache gerade mit einer Ernährungsumstellung ganz ähnliche Erfahrungen. Ich glaube aber es liegt weniger am weglassen vom Getreide an sich, als dass dadurch der Kohlenhydratanteil in der Ernährung stark sinkt. Dadurch, dass weniger Insulin vom Körper ausgeschüttet wird verändert sich der Hormonhaushalt zum positiven. Unter anderem steigt der Anteil von Wachstumshormonen was sich sehr positiv auf das Haarwachstum auswirkt. Wenn diese hormonellen Zusammenhänge näher interessieren dem lege ich das Buch "Leben ohne Brot" von Dr. Wolfgang Lutz ans Herz, auch wenn ich eigentlich keine low carb Ernährung mache. Man könnte es eher als "reduced carb diet" beschreiben. Die kohlenhydratreichsten Lebensmittel die ich esse sind Kartoffeln, Bananen und Süßkartoffeln. Alles darüber geht nicht. Ich verzichte aber auch noch auf Milchprodukte und Kaffee usw (im Gegensatz zu maybeachance).

Sollte ich jemals Neuwuchs bekommen werde ich darüber berichten!

Ähnliches entnimmt man dem Beitrag von maybeachance, wobei er lediglich Getreide weggelassen hat.

Hier vermute ich, genauso wie LeroySmith auch, dass der Stopp des Haarausfalls daher kommt, dass sein Körper so weniger Insulin ausschüttet. Ein generelles Weglassen von Kohlenhydraten wie auch Milchprodukten wäre hier effektiver.

Auch reneschaub schreibt in seinem Thread etwas über den Zusammenhang mit Insulin:

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

wo ich ihm absolut zustimme.

Ich hoffe euch damit ein wenig zum Nachdenken anregen zu können und hiermit eine rege Diskussion anzustoßen. An alle, die so großen Wert auf ihre Haare legen (und ich weiß, welchen Leidensdruck AGA erzeugen kann!) und sonst auch so viele Dinge ausprobieren: Gebt der Sache eine Chance, lest euch ein und probiert eine Ernährungsumstellung einfach mal aus, es kann nicht schaden! Im Gegenteil, es ist für die gesamte Gesundheit besser, da diese "Fehlernährung" auch immer mehr im Verdacht steht, viele Zivilisationskrankheiten auszulösen. Es gibt bei Lebensmitteln eine Größe, die angibt, wie stark dadurch der Blutzuckerspiegel angehoben wird: Der glykämische Index bzw. die glykämische Last (diese berücksichtigt auch die Menge, die man essen muss, damit der Blutzuckerspiegel um den jeweils gegebenen Wert steigt) sind hier die Schlagworte. Diese sollen möglichst gering sein!

Im besten Falle entsteht hier eine Diskussion über eure Erfahrungen mit der Ernährung!

johnCrane

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 29 Apr 2013 11:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi JohnCrane danke für deinen Umfassenden Beitrag.

Ich versuche mich weiterhin an die Insulin Diät zu halten mit wenigen ausnahmen. (2-3 mal im Monat auch Kartoffeln am Abend)

Bis jetzt habe ich leichte Verbesserungen verbuchen können was Pickel anbelangt und mein Hautbild hat sich auch minimal verbessert.

Brot Versuche ich nun auch so gut wie möglich zu meiden.

Koffeinhaltige Produkte versuche ich auch zu meiden. Da durch das Koffein Stress induziert wird.

Mein Morgenessen besteht nur aus Früchten. Also zb Erdbeeren, Mango, Banane, Apfel, Div Beeren etc. Der Fruchtzucker versorgt den Körper mit der Energie die er benötigt. Da der Raffinierte Zucker und auch Salz so in der Natur nicht vorkommen!

Mittagessen nach Lust und Laune. (Kann auch manchmal ein Dürm sein oder so)
Abends nur Gemüse oder Salat zb mit Fetakäse.

Was gar nicht geht Ernährungstechnisch ist Fette Speisen und Zucker. Und kauft bloss keine Diät Produkte diese sind meist vollgepumpt mit Chemie und Zucker!

Das Grösste Problem denke ich ist der Soziale Druck. Zb durch Familie Freunde. Iss doch die Kartoffeln, Käse, Milch etc..

Derzeit beschäftige ich mich mit Licht (Photonen). Da mit dem wirklich die besten Ergebnisse

Erzielt werden.

Hier ein sehr Intressanter Atrikel von Dr. Warnke

http://www.zwp-online.info/archiv/pub/gim/lehb/2012/lehb12/lehb12_010_016_warnke.pdf

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 29 Apr 2013 11:48:08 GMT

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

meine haare sind definitiv besser. abgesehen davon dass ich wohl normalen haarverlust über den tag habe (auch wenn ich in der früh nicht haare gewaschen habe ist oft kein einziges haar in der hand wenn ich durch die haare fahre) sondern die haare sehen auch irgendwie dicker und besser aus. und die haare die ausfallen sind normalerweise recht lang und haben diesen weißen propfen am ende nicht mehr. das war beides früher oft anders. ich habe auch einen flaum in den geheimratsecken allerdings bin mir aber leider nicht ganz sicher ob der neu zurückgewachsen ist oder ob das einfach miniaturisierte haare sind die schon vorher da waren. auch sollte ich endlich mal paar fotos machen damit ich dann vorher nachher bilder in ein paar monaten posten kann.

ich glaube das wirkt bei fast jedem es sei denn man hat wirklich andere Ursachen (zb Vergiftungen). das problem an der sache ist bis man echte erfolge hat dauert es wahrscheinlich so lange wie man nach einer haartransplantation auf seine neuen endgültigen haare warten muss (9-12 Monate). und es ist kein Wundermittel sondern man muss diese ernährung den rest seines lebens durchziehen (glaube eine cheatmahlzeit pro woche kann man verkraften).

auch wenn man über das buch body reset googelt das den gleichen ansatz verfolgt findet man die eine oder andere glaubwürdige Erfolgsgeschichte aber ich glaube das große problem ist einfach dass es fast niemand schafft seine Ernährung für immer umzustellen da es schon eine große einschränkung ist.

ich würde übrigens mehr auf die glykämische last als auf den glykämischen index schauen. der glykämische index ist doch sehr willkürlich gewählt.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Mon, 29 Apr 2013 13:14:27 GMT

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

Möchte das ja auch alles gern glauben, aber es bleibend och noch so einige Punkte, die noch offen sind.

Bei mir gings eigentlich erst mit 22 richtig los! Sprich ab da auf einmal AGA, und zwar richtig aggressiv. habe mich aber schon die Jahre davor immer Milch getrunken bzw. Kohlenhydrate

gegessen, auch nie fettige Haut oder Akne usw..., warum dann schon eher keine AGA? bspw. mit 18? Haare waren da noch komplett dicht und nix zu sehen!

Evt. hat hier der Körper noch gegenreguliert, DA ist die Antwort zu suchen, keine Frage!

Ja und dann halt die Leute, die sich mit komplett allem zupumpen, total ungesund Ernähren, eevt. noch übergewichtig sind, Kohlenhydrate in Massen, aber Haare wie sonst was und alles dicht!

Ja ich weiß es ist die genetische Veranlagung, aber genau das ist ja der Punkt!

Das kommt immer wieder bei solchen Diskussion hervor, und zwar das es auch die Gegenbeispiele gibt.

Und nicht zuletzt doch was mit den Androgenen allgemein, DENN bestes Gegenbeispiel Frauen! Null AGA, aber viele ernähren sich wohl trotzdem extrem ungesund.

Wäre es nicht besser trotzdem normal weiter zu essen, bzw. sich nicht verrückt zu machen, und irgendwie versuchen das Insulin durch was anderes zu reduzieren? Durch irgendein NEM oder so?

Und mit den Urmenschen die ur Fleisch gegessen haben und keine Backwaren usw..., darf man nie vergessen das dies nun schon echt ziemlich lange her ist, und der Mensch evt. schon eine gemeinsame Evolution mit den anderen Lebensmitteln hat. hat man ja auch schon beim Kochen herausgefunden! Also das wir möglichst gegartes essen sollen da es eine gemeinsame Evolution gibt!

und natürlich nicht zuletzt... AGA gab es schon immer auch die aggressive!

Daher bessere Lösungsansätze, effiziente topische Behandlung, also die Stoffe da direkt hemmen und evt. gezielte NEMs!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [johnCrane](#) on Mon, 29 Apr 2013 13:18:12 GMT

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

reneschaub schrieb am Mon, 29 April 2013 13:33Bis jetzt habe ich leichte Verbesserungen verbuchen können was Pickel anbelangt und mein Hautbild hat sich auch minimal verbessert.

Lässt du auch Milchprodukte weitestgehend weg? Du schreibst, dass du auch Käse isst. Ein Versuch wäre es wert.

reneschaub schrieb am Mon, 29 April 2013 13:33Brot Versuche ich nun auch so gut wie möglich zu meiden.

Hier probiere ich selber Eiweißbrot aus. Es hat einen geringen Kohlenhydratanteil, dafür mehr Eiweiß. Ein Kritikpunkt ist hier allerdings, dass es wohl üblicherweise viel Gluten enthalten soll. Jemand, der also eine Glutenunverträglichkeit hat, sollte zusehen, dass er an glutenfreies Eiweißbrot kommt.

reneschaub schrieb am Mon, 29 April 2013 13:33Koffeinhaltige Produkte versuche ich auch zu meiden. Da durch das Koffein Stress induziert wird.

Interessant, das wusste ich noch nicht.

reneschaub schrieb am Mon, 29 April 2013 13:33 Mein Morgenessen besteht nur aus Früchten. Also zb Erdbeeren, Mango, Banane, Apfel, Div Beeren etc. Der Fruchtzucker versorgt den Körper mit der Energie die er benötigt. Da der raffinierte Zucker und auch Salz so in der Natur nicht vorkommen!

Ich esse zum Frühstück besagtes Eiweißbrot, immer belegt mit Putenbrust und Remoulade (diese ist nicht weiter schlimm denke ich, da sie größtenteils aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten besteht). Dazu dann noch einen Salat und Obst.

Eine Frage stelle ich mir allerdings noch: Früher habe ich zum Fitness-Training immer einen Kohlenhydratshake eingenommen. Wenn ich demnächst das Training wieder aufnehme, wollte ich diesen Shake durch einen Obst-Shake ersetzen. Also ein paar Obstsorten in den Mixer geben und dann mit Sojamilch oder Hafermilch trinken. Meint ihr könnte so ein Shake den Blutzuckerspiegel zu stark heben? Oder ist es nicht weiter schlimm, da man dann im Training ja den Zucker "abtrainiert"?

Dazu muss man sagen, dass der Fruchtzucker im Obst den Blutzuckerspiegel ja nicht so stark (oder schnell?) anheben soll, wie raffinierter Zucker. Deshalb meine Idee, den Kohlenhydratshake durch einen Obstshake zu ersetzen.

Es gibt übrigens Seiten, auf denen man Tabellen vorfindet, die die glykämische Last von Nahrungsmitteln auflisten, wie zB.
<http://jumk.de/glyx/>.

reneschaub schrieb am Mon, 29 April 2013 13:33 Derzeit beschäftige ich mich mit Licht (Photonen). Da mit dem wirklich die besten Ergebnisse erzielt werden. Hier ein sehr interessanter Artikel von Dr. Warnke
http://www.zwp-online.info/archiv/pub/gim/lehb/2012/lehb12/lehb12_010_016_warnke.pdf

Auf die Schnelle sehe ich da nur technische/physikalische Details: Worauf genau zielt dieser Ansatz ab? Äußerliche Behandlung von Akne/Haarausfall?

@LeroySmith:

Zitat: ich glaube das wirkt bei fast jedem es sei denn man hat wirklich andere Ursachen (zb Vergiftungen). das Problem an der Sache ist bis man echte Erfolge hat dauert es wahrscheinlich so lange wie man nach einer Haartransplantation auf seine neuen endgültigen Haare warten muss (9-12 Monate). und es ist kein Wundermittel sondern man muss diese Ernährung den Rest seines Lebens durchziehen (glaube eine Cheatmahlzeit pro Woche kann man verkraften).

Ja, ich denke, dass diese Ernährungsproblematik die Ursache für den "anlagebedingten Haarausfall" ist. Der Name ist allerdings insofern irreführend, als dass er suggeriert, dass Jemand bei gegebener Prädisposition auf jeden

Fall Haarausfall erleiden wird, was meiner Meinung nach nicht stimmt.

Im Prinzip müsste die Dauer, bis man sichtbare Erfolge hat, dieselbe wie bei einer Finasterid-Behandlung sein. Denn dieses drückt ja auch den DHT-Wert auf ein für die Haare unschädliches Level runter. Bei der Ernährungsumstellung geschieht höchstwahrscheinlich genau dasselbe, sodass auch hier zunächst gewartet werden muss, bis der DHT-Wert soweit gesunken ist, dass er ein kräftiges Haarwachstum erlaubt. Danach wiederum müssen mehrere Haarzyklen abgewartet werden, bis sich optische Verbesserungen ergeben. Also alles dasselbe Spiel, wie bei einer Finasterid-Medikation - nur alles ohne die Nebenwirkungen!

Diese Ernährungsform ist für BodyBuilder nichts Neues. Profis lassen vor Wettkämpfen auch die Kohlenhydrate komplett weg. Allerdings lassen diese die Milchprodukte nicht weg. Deshalb überlege ich auch in Zukunft mein Whey-Eiweißshake durch Soja-Eiweißshakes zu ersetzen. Hat Jemand zufällig Erfahrung damit? Ich habe nämlich mal gehört, dass zu viele Soja-Produkte die weiblichen Hormone verstärken soll.

Sobald man aber die Ernährung umgestellt hat, hat man nach einer gewissen Phase kein Verlangen mehr nach Kohlenhydraten. Man muss nur erst aus der sogenannten "Heißhungerspirale" rauskommen. Ist also alles nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Nina91](#) on Mon, 29 Apr 2013 13:32:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 29 April 2013 15:14Möchte das ja auch alles gern glauben, aber es bleibend och noch so einige Punkte, die noch offen sind.

Bei mir gings eigentlich erst mit 22 richtig los! Sprich ab da auf einmal AGA, und zwar richtig aggressiv. habe mich aber schon die Jahre davor immer Milch getrunken bzw. Kohlenhydrate gegessen, auch nie fettige Haut oder Akne usw..., warum dann schon eher keine AGA? bspw. mit 18? Haare waren da noch komplett dicht und nix zu sehen!

Evt. hat hier der Körper noch gegenreguliert, DA ist die Antwort zu suchen, keine Frage! Ja und dann halt die Leite, die sich mit komplett allem zupumpen, total ungesund Ernähren, eevt. noch übergewichtig sind, Kohlenhydrate in Massen, aber Haare wie sonst was und alles dicht!

Ja ich weiß es ist die genetische Veranlagung, aber genau das ist ja der Punkt!

Das kommt immer wieder bei solchen Diskussion hervor, und zwar das es auch die Gegenbeispiele gibt.

Und nicht zuletzt doch was mit den Androgen allgemein, DENN bestes Gegenbeispiel Frauen! Null AGA, aber viele ernähren sich wohl trotzdem extrem ungesund.

Wäre es nicht besser trotzdem normal weiter zu essen, bzw. sich nicht verrückt zu machen, und irgendwie versuchen das Insulin durch was anderes zu reduzieren? Durch irgendein NEM oder so?

Und mit den Urmenschen die ur Fleisch gegessen haben und keine Backwaren usw., darf man nie vergessen das dies nun schon echt ziemlich lange her ist, und der Mensch evt. schon eine gemeinsame Evolution mit den anderen Lebensmitteln hat. hat man ja auch schon beim Kochen herausgefunden! Also das wir möglichst gegartes essen sollen da es eine gemeinsame Evolution gibt!

und natürlich nicht zuletzt... AGA gab es schon immer auch die aggressive!

Daher bessere Lösungsansätze, effiziente topische Behandlung, also die Stoffe da direkt hemmen und evt. gezielte NEMs!

Naja es geht hier ja nur primär um den Insulinhaushalt, sekundär um den Androgenhaushalt der wohl mit dem Insulinhaushalt assoziiert ist (wen wundert, alle Hormone hängen irgendwie zusammen). Frauen erreichen selbst mit ungünstiger Ernährung und gemäß dieser Theorie sehr ungünstigen Insulinwerten niemals männliche DHT - Werte. Mein DHT ist bei unter 80pg/ml - normal männlich wären auf der Skala bis zu 1000 pg/ml. Logisch, das dabei keine AGA auftritt.

Ausnahmen gibt es natürlich. Oft nach Absetzen von Cyproteronhaltigen Pillen berichten Frauen von AGA - Symptomen. Die Veranlagung ist da und durch das Absetzen des Cypros reguliert das Testo hoch, DHT reguliert hoch und AGA kommt zur Ausprägung.

Also:

Bei Männern die sich ungesund ernähren liegt's an der Veranlagung (nur 80 % haben AGA Gene)

Bei Frauen (gleich welche Ernährung) liegt's am i.d.R. vergleichsweise sehr niedrigem DHT selbst bei bestehender Veranlagung

Ich bezweifle dennoch, dass man mit der Atkins - Diät in jedem Fall die AGA stoppt. Aber es ist sicher ein großes Puzzelstück.

Ig Nina <3

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 29 Apr 2013 13:47:34 GMT

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

knopper22 schrieb am Mon, 29 April 2013 15:14Möchte das ja auch alles gern glauben, aber es bleibend och noch so einige Punkte, die noch offen sind.

Bei mir gings eigentlich erst mit 22 richtig los! Sprich ab da auf einmal AGA, und zwar richtig aggressiv. habe mich aber schon die Jahre davor immer Milch getrunken bzw. Kohlenhydrate gegessen, auch nie fettige Haut oder Akne usw..., warum dann schon eher keine AGA? bspw. mit

18? Haare waren da noch komplett dicht und nix zu sehen!

Evt. hat hier der Körper noch gegenreguliert, DA ist die Antwort zu suchen, keine Frage!

Ja und dann halt die Leite, die sich mit komplett allem zupumpen, total ungesund Ernähren, eevt. noch übergewichtig sind, Kohlenhydrate in Massen, aber Haare wie sonst was und alles dicht!

Ja ich weiß es ist die genetische Veranlagung, aber genau das ist ja der Punkt!

Das kommt immer wieder bei solchen Diskussion hervor, und zwar das es auch die Gegenbeispiele gibt.

Und nicht zuletzt doch was mit den Androgen allgemein, DENN bestes Gegenbeispiel Frauen! Null AGA, aber viele ernähren sich wohl trotzdem extrem ungesund.

Wäre es nicht besser trotzdem normal weiter zu essen, bzw. sich nicht verrückt zu machen, und irgendwie versuchen das Insulin durch was anderes zu reduzieren? Durch irgendein NEM oder so?

Und mit den Urmenschen die ur Fleisch gegessen haben und keine Backwaren usw., darf man nie vergessen das dies nun schon echt ziemlich lange her ist, und der Mensch evt. schon eine gemeinsame Evolution mit den anderen Lebensmitteln hat. hat man ja auch schon beim Kochen herausgefunden! Also das wir möglichst gegartes essen sollen da es eine gemeinsame Evolution gibt!

und natürlich nicht zuletzt... AGA gab es schon immer auch die aggressive!

Daher bessere Lösungsansätze, effiziente topische Behandlung, also die Stoffe da direkt hemmen und evt. gezielte NEMs!

das problem ist dass dir diese fragen keiner beantworten wird können. niemand versteht wirklich den menschlichen Stoffwechsel höchstens gewisse teile davon. das ganze ist auch viel zu komplex. du kannst nicht den spiegel von einem hormon senken nur um eine wirkung zu erzielen weil jedes hormon in vielen wechselwirkungen steht und wiederum im körper verschiedenste aufgaben erfüllt. gleichzeitig muss wenn der spiegel eines hormons sinkt der spiegel von anderen steigen was auch wiederum in jedem organ und jeder zelle veränderungen anch sich zieht usw.

wenn das alles so klar wäre wieso wirkt finasterid bei vielen aber bei manchen nicht. warum hat es bei dem einen schwere nebenwirkungen beim anderen leichte und bei wieder anderen gar keine. das trifft auf jedes medikament zu.

ich behaupte auch überhaupt nicht zu wissen wieso diese ernährung funktioniert im gegenteil ich habe eigentlich absolut keine Ahnung. wichtig ist mir nur dass es funktioniert und ich scheine nicht der einzige mensch zu sein zu zwei sachen solltest du bedenken. in der pupertät stellt sich der hormonhaushalt um und bis man vollständig erwachsen ist dauert das länger als bis 17 oder 18 Jahre. ich denke erst dannach setzt in der regel der haarausfall ein also wenn du dann wirklich am weg zum mann bist. frauen kann man da auch nicht in einen topf hauen weil die überhaupt einen komplett anderen hormonhaushalt haben.

weilers ist es einfach eine genetische veranlagung. es gibt menschen die können täglich mcdonalds futtern und sich am abend eine pizza reinhauen aber kein einziges haar wird rieseln. aber das heißt nicht dass diese menschen dann auch nur ansatzweise die aussicht auf ein gesundes leben haben. sie dir doch nur an wie in unserer gesellschaft die erkrankungsraten der zivilisationskrankheiten ansteigen. dass kann man nicht mit genetischer veranlagung erklären

weil so schnell ändern sich die anlagen einfach nicht.

mein vater ist arzt und der hat selbst mal gesagt dass das vieles von dem was er auf der uni gelernt hat von der medizin heute als Schwachsinn angesehen wird und sein studium ist gerade mal ca 25 Jahre her. ich denke das zeigt wie wenig exakt die medizin ist und dass es gut wäre mal ab und zu den hausverstand zu befragen ob das was man isst einem wirklich gut tun kann.

ich glaube man muss zur Grundregel machen dass man nur das ist was es auch ohne Nahrungsmittelindustrie gibt. sprich alles was auf einem baum oder in der erde wächst bzw durch den wald läuft (hier gibt es sicher auch einige ausnahmen zu machen. zb verwende ich für meinen salat auch olivenöl und einmal pro Woche gibts auch mal käse)

übrigens habe ich fast 7kg verloren in eineinhalb monaten ohne irgendwie zu hungern. meine ganze erscheinung ist besser geworden und etwaige verdauungsprobleme die ich manchmal hatte sind vergangenheit. was nicht heißt dass es mir unbedingt leicht fällt nach dem basketballtraining hungrig bei einer pizzeria vorbeizugehen

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Mon, 29 Apr 2013 14:26:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

johnCrane schrieb am Mon, 29 April 2013 15:18
abgewartet werden, bis sich optische Verbesserungen ergeben. Also alles dasselbe Spiel, wie bei einer Finasterid-Medikation - nur alles ohne die Nebenwirkungen!
...

Wie schon gesagt wäre n schöner Traum, jedoch wohl in 90% der Fälle wird es nicht so sein! Der DHT-Wert an sich ist ja auch gar nicht das Problem Leute, sondern halt sein Andocken am Follikel bzw. das Zusammenspiel. Da müsste was effizient unterdrückt werden, bzw. DHT daran gehindert! Das wollen die meisten ja auch nur. Ich bspw. bekomme keine Akne nach absetzen von Fin, auch kein schlechteres Hautbild. Nur die AGA setzt massiv wieder ein. Der DHT-Wert wird sich auch bei ein er Ernährungsumstellung nicht dermaßen gravierend ändern bzw. runtergehen, das glaube ich nicht! jedenfalls nicht so wie unter Fin.

und das mit dem Hormonhaushalt, also bei Frauen komplett anders, hmm jaaaaein. Eigentlich doch nur was die die Geschlechtshormone betrifft! Alles andere müsste annähernd gleich sein, da es ja beides nun mal Menschen sind
on daher ja es liegt an den Androgenen, aber das Grundproblem halt ist die Empfindlichkeit der Follikel, bzw. das Andocken von DHT! Das muss beseitigt werden!
gesunde Ernährung natürlich auch klar! ich möchte aber mein Brötchen, und meinen Kaffee mit Milch am morgen nicht missen, und mich stattdessen mit Früchten vollstopfen! Genauso der Käse! ist schließlich ein tierisches Produkt, haben die Menschen schon immer gegessen!
Das kann es alles nicht sein, jedenfalls hoffe ich es nicht!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Yes No](#) on Mon, 29 Apr 2013 15:15:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

johnCrane schrieb am Mon, 29 April 2013 12:51
Es gibt Studien
Ja, am besten du liest dir das hier durch..
<http://wholehealthsource.blogspot.de/2011/08/carbohydrate-hypothesis-of-obesity.html>

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [PartyStar](#) on Mon, 29 Apr 2013 17:05:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, wann hat bei dir die Akne am Rücken angefangen?

Meine fing mit 17 an, genau wie ca. mit den Haaren, hatte vorher nie Probleme mit Pickeln auch nicht während der Pubertät! Aber warum erst mit 17???

Insulin hat auch einen Effekt auf den Androgenhaushalt. Was ich bei mir feststellen konnte, wodurch die Akne schlimmer wurde, war:

Wenn ich fetthaltiges Essen mit süßem gemixt habe.

Ich hatte Prinzenrollen und Brötchen mit Wurst gegessen in ziemlich großen Mengen und zack gings los.

Einige Tage davor waren es 2 Döner mit ordentlich Soßen

Mache jetzt schon ein halbes Jahr die Insulindiät am Abend, verzichte mittlerweile sogar schon größtenteils auf Obst und Süßigkeiten vielleicht 1-2 mal im Monat und nur in kleinen Mengen. Und einmal in der Woche geh ich feiern, was bei mir aber nicht zu so einer krassen Verschlechterung des Rückens führt.

Ich denke, dass wenn man empfindliche Talgdrüsen hat, die evtl. auf DHT empfindlich reagieren auch gut erkennen kann was in Zukunft mit den Haaren passieren wird.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [samy1.0](#) on Mon, 29 Apr 2013 17:07:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Mon, 29 April 2013 15:47 was nicht heißt dass es mir unbedingt leicht fällt nach dem basketballtraining hungrig bei einer pizzeria vorbeizugehen

So, und was machst du dann um diesen Hunger nach dem Sport zu beseitigen?
Ich mache auch sehr viel Sport. Z.B. nach dem schwimmen hab ich immer richtig Kohldampf... Da

kann ich doch nicht meinen Hunger mit nem Salat stillen...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [PartyStar](#) on Mon, 29 Apr 2013 17:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

samy1.0 schrieb am Mon, 29 April 2013 19:07LeroySmith schrieb am Mon, 29 April 2013 15:47
was nicht heißt dass es mir unbedingt leicht fällt nach dem basketballtraining hungrig bei einer
pizzeria vorbeizugehen

So, und was machst du dann um diesen Hunger nach dem Sport zu beseitigen?
Ich mache auch sehr viel Sport. Z.B. nach dem schwimmen hab ich immer richtig Kohldampf... Da
kann ich doch nicht meinen Hunger mit nem Salat stillen...

Hi, also ich machs schon lange mit Proteinshakes. Einfach in Wasser auflösen und danach
trinken und nach 10 Minuten bist du satt

Es gibt welche mit Molkeproteinen, ich achte immer darauf, dass meine hautpsächlich
Sojaproteine enthalten, soll ja besser für die Haut sein ...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Ninguno](#) on Mon, 29 Apr 2013 17:59:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vollständiger Verzicht auf Stärke und Milchprodukte?

Wie deckt ihr eure kcal? Wenn man Sport macht ist man schon gut bei ca. 3000 kcal.

Und die kcal über Eiweiß und Fette abzudecken ist meiner Meinung nach der definitiv falsche
Weg. Chemisch ist es gesichert das unser Treibstoff "Kohlenhydrate" sind. (Btw. Obst sind
auch Kohlenhydrate...)

Und Fette sind nicht gleich Fette. Kannst ja mal Ray Peat oder DannyRoddy goggeln. Da bist
anschließend noch mehr verwirrt!

Zum Thema Akne. Wird in anderen Foren vor allem Akneforen heiß diskutiert.

Kenne z.B. einige die haben folgende Ernährung:

- hauptsächlich Milch & Käse & Obst
- sehr geringe Mengen Stärke
- Fleisch
- gesättigte Fette (Kokosöl, Butter, Olivenöl)
- Vermeidung von Ölen und Produkten mit Mehrfachungesättigten Fettsäuren (PUFAS)

und haben ihre Akne so gut wie geheilt.

Der Ansatz den du/ihr verfolgt ist aber definitiv eine Diskussion wert, weil ich zumindest Stärke im allgemeinen kritisch gegenüber stehe. Milchprodukte werden auch von Dr. Melnik kritisch angesehen.

Lesenwerte Artikel wer ihn noch nicht kennt:

http://www.mue-med.de/ralf_schlenger/texte/Hautgesund.php

Sind halt alles Theorien...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 29 Apr 2013 18:36:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meistens hab ich 1-2 bananen im gepäck die den weg heim reichen und dann gibts zb Bratkartoffeln und gemüse auch mal mit einem steak oder hähnchenfilet. ich versuche es halt beim fleisch nicht zu übertreiben auch weil es sehr teuer ist wenn du kein verarbeitetes fleisch (wurst usw) isst.

wenn ich so eine kohldampf attacke habe esse ich meisten eine Banane und einen Apfel dazu noch eine handvoll nüsse oder mandeln und warte dannach 30min.

dann bin ich meistens wieder in der lage eine vernünftige entscheidung was das essen betrifft zu treffen

es ist wirklich alles eine selbstdisziplins und gewohnheitsfrage. man muss sich fragen was ist wichtiger die 10min befriedigung die du durch eine pizza erhältst oder dass du dich super wohl in deiner haut fühlst und gut ausschaust was immer anhält.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Tecem](#) on Tue, 30 Apr 2013 12:51:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessante Theorie, ich denke aber nicht das Ernährung mehr als eine Randbedingung der Aga darstellt.

Bei vielen die glauben mit Ernährung positive Erfolge erreicht zu haben, könnte dies auch daran liegen, dass die Aga bei denen so oder so gerade einen "Zwischenstopp" eingelegt hat. Ist nämlich nicht selten, dass nach der Herausbildung der GHE der erblich bedingte Haarausfall eine Weile locker lässt. Naja und die meisten fangen halt an was dagegen zu tun wenn sie NW Stufe 1 oder 2 haben.

Das Argument mit den vollen Haare bei den Höhlenmenschen zieht erst recht nicht. Was hatten Höhlenmenschen denn für eine Lebenserwartung? Nicht älter als 35 Jahre! Also korreliert in

dem Fall nicht Ernährung mit Haarausfall, sondern Alter (und eben die damit verbundenen Prozesse um DHT etc...) und Haarausfall.

Also was ich sagen will, man kann sich auf allen Gebieten Zusammenhänge konstruieren... Ernährung spielt sicherlich eine Rolle, aber für den erblich bedingten Haarausfall echt nur nebensächlich, denke ich.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haare wie eine Leonie](#) on Tue, 30 Apr 2013 15:19:59 GMT

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

Ich glaube, die Ernährung kann da nicht viel ausrichten.

Der Mangel an wichtigen Nährstoffen ist unvorteilhaft, aber sonst?

Es gibt übrigens viele komplexe Kohlenhydrate (Haferflocken usw.), die nur zu einer geringen Insulinausschüttung führen.

Wisst ihr, es ist zum Verrücktwerden.

Vor einiger Zeit behauptete eine Studie, dass die Nahrungsergänzung "Creatin", die häufig im Kraftsport genutzt wird, das DHT beträchtlich erhöhen soll.

Da vergeht einem ja sofort die Lust auf das Zeug, auch wenn es wahrscheinlich Unfug ist.

Und jetzt soll man auch auf Milch verzichten? Andererseits wird doch immer gesagt, in der Milch befände sich Östrogen, was ja für die Haare nicht schlecht wäre.

Und so weiter...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Nina91](#) on Tue, 30 Apr 2013 15:25:01 GMT

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

Haare wie eine Leonie schrieb am Tue, 30 April 2013 17:19: Ich glaube, die Ernährung kann da nicht viel ausrichten.

Der Mangel an wichtigen Nährstoffen ist unvorteilhaft, aber sonst?

Es gibt übrigens viele komplexe Kohlenhydrate (Haferflocken usw.), die nur zu einer geringen Insulinausschüttung führen.

Wisst ihr, es ist zum Verrücktwerden.

Vor einiger Zeit behauptete eine Studie, dass die Nahrungsergänzung "Creatin", die häufig im Kraftsport genutzt wird, das DHT beträchtlich erhöhen soll.

Da vergeht einem ja sofort die Lust auf das Zeug, auch wenn es wahrscheinlich Unfug ist.

Und jetzt soll man auch auf Milch verzichten? Andererseits wird doch immer gesagt, in der Milch befände sich Östrogen, was ja für die Haare nicht schlecht wäre.

Und so weiter...

http://www.exercisebiology.com/index.php/site/articles/creatine_increases_dihydrotestosterone_d

ht_is_creatine_bad_for_your_health/

Sieht so aus als wär was dran, 56 % klingt schon signifikant.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Apr 2013 15:28:22 GMT

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

wie wäre es wenn es der eine oder andere einfach einmal ausprobiert bevor er seine einschätzung dazu abgibt? im gegensatz zu fin,minox und haartransplantation hat man bei einer solchen ernährungsumstellung nämlich nur was zu gewinnen und nichts zu verlieren. aber es wird von vornherein als unwirksam abgestempelt, ohne dass es jemand ausprobiert. jeder in diesem forum wartet darauf dass irgendwann einmal ein wundermittel auf den markt kommt, was ich natürlich verstehe da es viel bequemer ist, ich fürchte aber das könnte eine sehr lange wartezeit werden... unserer ernährung wird kurioserweise immer der geringste einfluß auf unsere gesundheit zugesprochen, obwohl sie bei objektiver betrachtung den mit abstand größten einfluß haben muss.

ich denke es ist für jeden einen versuch wert, da anscheinend abgesehen von mir noch einige andere, nicht nur hier im forum, positive erfahrungen gemacht haben, aber es ist mühsam mit dieser skepsis hier keine frustration aufkommen zu lassen.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Tue, 30 Apr 2013 16:31:43 GMT

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

Nun ja nich nur was zu gewinnen...

Musste bedenken das es doch so ziemlich aufwendig ist und evt. auch kostenspieliger. zeitaufwendiger auf jeden Fall!

Und wie heißt es doch so schön in unserer Gesellschaft... "Zeit ist Geld"... leider

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Apr 2013 16:59:07 GMT

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

ja das verstehe ich auch. aber selbst wenn es schon keine positiven auswirkungen auf die haare hat, dann zumindest unbestreitbar auf gewicht und wohlbefinden. aber ich verstehe das natürlich. vor ein paar jahren wäre es für mich auch noch ausgeschlossen gewesen sich so zu ernähren, da es damals dazu einfach noch keine notwendigkeit gab.

wenn ich mir aber da so die threads über post finasterid syndrom usw durchlese denke ich, dass vl der eine oder andere Neuling dem ganzen eine chance gibt. versuchen mit der chemischen keule draufzuhauen kann man nachher immer noch. damit, dass ich recht viel geld für essen ausgeben muss, hast du leider natürlich recht.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:21:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Akne (und wohl ebenso AGA) scheint vorallem die antioxidative Kapazität wichtig. Zumindest bei der Akne wurde anscheinend ein Mangel an Substanzen wie z.B. Glutathion in der Haut festgestellt.

Antioxidantien liefern vor allem Gemüse und Obst; bei Milch, raffiniertem Zucker, raffiniertem Getreide und Fleisch ist das Gegenteil der Fall.

Zivilisationskrankheiten korrelieren vor allem mit hyperkalorischer Ernährung, und dem Konsum von Milch, Zucker, Getreide (vor allem Weizen/Gluten) und verarbeitetem Fleisch. Sowie auf der anderen Seite geringem Verzehr von Gemüse und Obst. Die moderne ("westliche") Ernährungsform besteht im Großen und Ganzen aus Junkfood (Kunstnahrung, vorallem industriell hergestellt), wozu ich alles zähle was nicht ohne jegliche Verarbeitung essbar ist (exklusive der Milch).

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:33:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm naja aber Zucker auch im Fleisch?

Wen ich es frisch vom Fleischstand hole? Warum soll da Zucker drin sein? Dürfte doch gar nicht sein...

ich versteh das sowieso nich, es heißt immer in Deutschland gibt es sehr strenge Richtlinien für Lebensmittel, ständig Kontrollen usw., und dann das!

ich meine dann müsste man sich wirklich n eigenen Bauernhof halten, selber schlachten, selber anbauen und selber ernten, und wer kann das schon...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:36:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die Thematik Ernährung und androgenetische Alopezie ist ein einziges "weißes Rauschen".

In diesem Rauschen kann man so ziemlich jedes Muster erkennen (a là "dieses oder jenes Nahrungsmittel ist gut oder böse") und dann mit einer trickreichen Theorie im Nachhinein irgendwie begründen (mein persönlicher Liebling ist die Evolution).

Aber:

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkti kann man 4 Gruppen mit 4 (meinetwegen auch extremen) Ernährungsstilen bilden und deren gemittelten Haarstatus betrachten ohne einen Unterschied feststellen zu können!

In kurz: Androgenetische Alopezie und Ernährungsstil korrelieren, wenn überhaupt, nur wenig.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:46:24 GMT

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

knopper22 schrieb am Tue, 30 April 2013 19:33hmm naja aber Zucker auch im Fleisch?
Ja wo laufen sie denn?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:52:07 GMT

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

tysa schrieb am Tue, 30 April 2013 19:36In kurz: Androgenetische Alopezie und Ernährungsstil korrelieren, wenn überhaupt, nur wenig.Ja, ansonsten hätte es bereits die Runde gemacht, welcher Stil der non-plus-ultra.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Apr 2013 18:00:07 GMT

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

tysa schrieb am Tue, 30 April 2013 19:36die Thematik Ernährung und androgenetische Alopezie ist ein einziges "weißes Rauschen".

In diesem Rauschen kann man so ziemlich jedes Muster erkennen (a là "dieses oder jenes Nahrungsmittel ist gut oder böse") und dann mit einer trickreichen Theorie im Nachhinein irgendwie begründen (mein persönlicher Liebling ist die Evolution).

Aber:

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkti kann man 4 Gruppen mit 4 (meinetwegen auch extremen) Ernährungsstilen bilden und deren gemittelten Haarstatus betrachten ohne einen Unterschied feststellen zu können!

In kurz: Androgenetische Alopezie und Ernährungsstil korrelieren, wenn überhaupt, nur wenig.

und welche 4 ernährungsstile wären das?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [auxilium](#) on Tue, 30 Apr 2013 18:02:38 GMT

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

Ich denke, da sollte jeder selbst probieren, was einem gut tut.
Ich hatte auch eine lange Zeit starke Akne am Rücken, hab es mit medizinischem Peeling und auch Benzylperoxid probiert, was lediglich Symptome linderte --> es kam immer wieder zurück. Bei mir waren Umstellung der Lebensgewohnheiten mehr zielführender.
Was definitiv was gebracht hatte: Reduktion von Masturbation.
Auch Milchprodukte konnten bei mir was triggern, dafür musste ich aber schon ein gewisse Menge konsumiert haben.

Kann mir vorstellen, dass es durchaus Zusammenhänge zwischen Haut und Haaren geben kann.

Ich probiere jedenfalls weiter und mache die Dinge, die auch meiner Haut ganz gut tun:

- Masturbation einschränken
- Milchprodukte einschränken
- Regelmäßiger Ausdauersport
- Viel Obst und Gemüse

Mal schauen, wie es sich mit den Haaren entwickelt...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Tue, 30 Apr 2013 18:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Tue, 30 April 2013 20:00tysa schrieb am Tue, 30 April 2013 19:36die Thematik Ernährung und androgenetische Alopezie ist ein einziges "weißes Rauschen".

In diesem Rauschen kann man so ziemlich jedes Muster erkennen (a là "dieses oder jenes Nahrungsmittel ist gut oder böse") und dann mit einer trickreichen Theorie im Nachhinein irgendwie begründen (mein persönlicher Liebling ist die Evolution).

Aber:

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkti kann man 4 Gruppen mit 4 (meinetwegen auch extremen) Ernährungsstilen bilden und deren gemittelten Haarstatus betrachten ohne einen Unterschied feststellen zu können!

In kurz: Androgenetische Alopezie und Ernährungsstil korrelieren, wenn überhaupt, nur wenig.

und welche 4 ernährungsstile wären das?

darum ging´s in dem beispiel nicht. nimm irgendeinen, meinerwegen auch "versklavenden", ernährungsstil: vegan, atkins-diät, frutarier, paleo diet, entsäuerung etc. etc.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 01 May 2013 06:24:00 GMT

@knopper22

Lebensmittel Kontrollen bringen gar nichts. Die werden nur bei 1% der Betriebe durchgeführt und werden Monate vorher angekündigt. Selbst wenn dann noch was gefunden wird gibts ne minimale Busse.

"Dreckige" Lebensmittel bringen einfach mehr Geld. Das ist das einzige was zählt. Da wird mehr Gefälscht als bei den Chinesen. Umetikettieren , Quer Importe etc

Must nur mal schauen bei Schinken was dort alles drin ist. Sogar Traubenzucker. Selbst im Bier sind zahlreiche Zusatzstoffe welche nicht angegeben werden müssen. (Schaumstabilisatoren etc) Soviel zum Reinheits gebot
In Cola und Pepsi mischen Sie sogar Embrionen Extrakt rein. Bähh wie kann mann sowas Bloss noch saufen

Zuckerhaltige Limonade ist auch schuld an Übergewicht und Krebs.
Nicht nur der raffinierte Zucker ist extrem schlecht sondern auch das Salz. Da alle Spuren Element von Mineralien entfernt werden und der Körper mit Natrium Chlorid nicht viel anfangen kann. Folge sind Bluthochdruck, Kreislaufprobleme.
Mais welcher schon lange Gen manipuliert wird sind die neusten Studien schockierend was das Krebsrisiko massiv erhöht.

Tier gehen massenweise zu Grunde wegen den Pestiziden. Nun wird in der EU 4 Pestidzie Verboten. Das Bienen sterben geht sich noch weiter da zu viel Chemie Müll gespritzt wird. Und wo haben wir den Ganzen Dreck? In der Nahrung und im Wasser. Danke Syngenta und wie die alle heissen!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Wed, 01 May 2013 08:04:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 01 May 2013 08:24
In Cola und Pepsi mischen Sie sogar Embrionen Extrakt rein. Bähh wie kann mann sowas Bloss noch saufen

Woher zum Teufel hast du denn das wieder???

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haare wie eine Leonie](#) on Wed, 01 May 2013 08:27:34 GMT

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

Andererseits wollen die verwöhnten Menschen makellose High-End-Lebensmittel zum absoluten Billigtarif.

Deshalb blasen die Hersteller ihren Schrott mit Zusatzstoffen auf und bringen die zuliefernden Tiere in "Höchstform", damit vermeintliche Qualität bezahlbar bleibt.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haare wie eine Leonie](#) on Wed, 01 May 2013 08:29:57 GMT

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

auxilium schrieb am Tue, 30 April 2013 20:02

- Masturbation einschränken

Mal schauen, wie es sich mit den Haaren entwickelt...

Ich habe mal gelesen, die Masturbation würde das Testosteron senken, andererseits habe ich mal gelesen, es würde das Testosteron ankurbeln.

Dann las ich mal davon, es würde zwar nicht das Testosteron erhöhen, dafür aber das DHT.

???

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 01 May 2013 09:13:21 GMT

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

tysa schrieb am Wed, 01 May 2013 10:04reneschaub schrieb am Wed, 01 May 2013 08:24

In Cola und Pepsi mischen Sie sogar Embrionen Extrakt rein. Bäh wie kann man sowas Bloss noch saufen

Woher zum Teufel hast du denn das wieder???

höre ich auch zum ersten mal aber es scheint nach kurzer google recherche zumindest teilweise zu stimmen... naja sowas trinke ich ohnehin nicht. aber es zeigt einfach wozu der mensch fähig ist. die nahrungsmittelkonzerne kennen keine grenzen mehr und die politik ist offensichtlich nicht in der lage ihnen welche zu stecken. ergro man muss sich selbst darum kümmern.

<http://www.lifesitenews.com/blog/confused-about-the-pepsi-fetal-cell-issue-here-are-the-facts/>

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 01 May 2013 09:15:55 GMT

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

Haare wie eine Leonie schrieb am Wed, 01 May 2013 10:29auxilium schrieb am Tue, 30 April 2013 20:02

- Masturbation einschränken

Mal schauen, wie es sich mit den Haaren entwickelt...

Ich habe mal gelesen, die Masturbation würde das Testosteron senken, andererseits habe ich mal gelesen, es würde das Testosteron ankurbeln.

Dann las ich mal davon, es würde zwar nicht das Testosteron erhöhen, dafür aber das DHT.

???

in der chinesischen medizin glaubt man, dass zu häufige ejakulation beim mann die nierenenergie stark belastet. und die (neben)nieren sind wichtige hormonproduzenten. ich glaube man sollte es einfach, wie alles andere auch, nicht übertreiben und auf seinen körper hören.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Gast](#) on Wed, 01 May 2013 09:17:41 GMT

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

die Studienergebnisse bzgl. Testospiegel nach Masturbation sind tatsächlich sehr uneinheitlich! Nicht zuletzt aufgrund methodischer Schwierigkeiten.

Wenn überhaupt, ist der Testospiegel nach Masturbation nur sehr kurz erhöht. Betonung auf "wenn überhaupt". Nach Sex mit einer Partnerin ist er allerdings erhöht. Sehr strange...

Eine gute Möglichkeit, seinen Testospiegel ansteigen zu lassen ist, seine Lieblingsfußballmannschaft gewinnen zu sehen

Aber letztlich ist dass alles eh egal, so lange nicht geklärt ist, ob und wie sich ein erhöhter Testo-Wert auf den DHT-Wert auswirkt (wie lange muss er wie stark erhöht sein, um sich wie stark auf DHT auszuwirken etc. etc.).

In kurz: Enthaltssam leben ist vergebliche Mühe. Davon abgesehen, dass der Testospiegel nach einer guten Woche ohne "sexual intercourse" ansteigt.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Gast](#) on Wed, 01 May 2013 09:35:26 GMT

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

LeroySmith schrieb am Wed, 01 May 2013 11:13

höre ich auch zum ersten mal aber es scheint nach kurzer google recherche zumindest teilweise zu stimmen... naja sowas trinke ich ohnehin nicht. aber es zeigt einfach wozu der mensch fähig ist. die nahrungsmittelkonzerne kennen keine grenzen mehr und die politik ist offensichtlich nicht in der lage ihnen welche zu stecken. ergro man muss sich selbst darum kümmern.

<http://www.lifesitenews.com/blog/confused-about-the-pepsi-fetal-cell-issue-here-are-the-facts/>

davon abgesehen, dass ich auch selten bis gar nicht cola trinke:

das ist doch schwachsinn! als ob pepsi im großen stil abgetriebene föten in kliniken kaufen würde.

natürlich findet eine google recherche ergebnisse. man kann jede beliebige wortkombination in google eingeben und wird immer ein positives ergebnis bekommen.
übrigens gibt es auch werwölfe, vampire und orks. nicht weitererzählen! ist nämlich geheim.

bei der volksverdummung hat das internet das kabelfernsehen mittlerweile überholt!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [me too](#) on Wed, 01 May 2013 09:59:59 GMT

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

Das mit Cola und Pepsi stand doch vor einiger Zeit in der Zeitung mit einem Fragezeichen versehen.

Bestimmte Ketchupsorten wurden da auch erwähnt...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Gast](#) on Wed, 01 May 2013 10:12:51 GMT

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

keine ahnung, was in x-beliebiger zeitung stand. deshalb ist aber noch lange kein embryoextrakt in cola!!

es gibt bestimmt auch embryoextrakt shampoo! würden sich hier so einige auf die birne schmieren. ergibt ja auch sinn. stammzellen, follikelwachstum und so. da MÜSSEN einfach neue haare wachsen.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haare wie eine Leonie](#) on Wed, 01 May 2013 11:42:11 GMT

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

tysa schrieb am Wed, 01 May 2013 11:17

Wenn überhaupt, ist der Testospiegel nach Masturbation nur sehr kurz erhöht. Betonung auf "wenn überhaupt". Nach Sex mit einer Partnerin ist er allerdings erhöht. Sehr strange...

Führt vielleicht die "Geilheit" zu mehr Testosteron?

Denn bei der Masturbation ist man ja nicht immer wirklich "geil", denn man vernascht nur bequem auf dem Sofa (oder sonst wo) sitzend seinen Penis, nicht aber elanvoll und zupackend die Partnerin. Muss man irgendwann in seinem Leben nach dem Sex wirklich fürchten, vermehrt Haare zu verlieren? Das wäre eine echte Dorne der Rose.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haare wie eine Leonie](#) on Wed, 01 May 2013 11:46:33 GMT

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

tysa schrieb am Wed, 01 May 2013 11:17

Eine gute Möglichkeit, seinen Testospiegel ansteigen zu lassen ist, seine Lieblingsfußballmannschaft gewinnen zu sehen

Senken Schwermut, Niederlagen, Hoffnungslosigkeit und Depressionen das Testosteron?
Sind Glück und Erfolg also das Ticket zur Glatze?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [PartyStar](#) on Wed, 01 May 2013 12:00:07 GMT

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

Ich finds eigentlich schade wie sich der Thread von Akne-Rücken/Haarausfall-Zusammenhang wieder in so ne komische Richtung entwickelt. Interessant war hier doch, dass angeblich durch Fin ja nur die Steroid-5?-Reduktase vom Typ II und Typ III geblockt werden, die aber soweit ich weiß gar keinen Zusammenhang zur Haut haben, aber dennoch Fin bei ihm zu einer Verbesserung führte.

Also kam er zu dem Punkt, wie sich die Ernährung auf die Akne auswirkt und eventuell dann auf die Haare.

An der Haut ist es doch viel besser zu erkennen, ob durch irgendwelche Ernährungsumstellungen was besser oder schlechter geworden ist, an den Haaren quasi unmöglich.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Plaxo](#) on Wed, 01 May 2013 12:21:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

was ich gerade nicht verstehe: Haben Leute, die Akne haben, eine höhere Tendenz zur AGA?!

Oder hat Akne damit absolut NICHTS zu tun?

Viele Grüße

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [PartyStar](#) on Wed, 01 May 2013 12:46:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein hat eigentlich nichts miteinander zu tun. Hängt mehr von deiner Genetik ab, also wie deine AR oder was auch immer auf die Hormone reagieren.

Obwohl es schon auffällig ist, dass Models oft perfekte Haare und gleichzeitig gute Haut haben

Jedoch besteht da indirekt ein Zusammenhang, denn wenn du Testo spritzt, steigen deine DHT-Werte und AGAsler kriegen beschleunigten Haarausfall und anfällige Menschen kriegen Pickel/Akne.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 01 May 2013 13:12:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was auffällt wenn man in diesem forum mitliest ist, dass die meisten hier nicht nur haarausfall haben, sondern generell mit kopfhautproblemen kämpfen.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [PartyStar](#) on Wed, 01 May 2013 13:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Wed, 01 May 2013 15:12 was auffällt wenn man in diesem forum mitliest ist, dass die meisten hier nicht nur haarausfall haben, sondern generell mit kopfhautproblemen kämpfen.

Ja, hier liest man oft was Kopfhautjucken, was dann sogar durch Fin verschwindet.

Da ist definitiv ein Zusammenhang

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Wed, 01 May 2013 14:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tysa schrieb am Wed, 01 May 2013 11:17

...
Davon abgesehen, dass der Testospiegel nach einer guten Woche ohne "sexual intercourse" ansteigt.

Wo steht das genau? Glaube ich auch nicht...
Sonst würde ja das mit dem anstauen stimmen... aber es staut sich ja nix an!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [johnCrane](#) on Fri, 10 May 2013 13:16:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar schrieb am Wed, 01 May 2013 15:51
LeroySmith schrieb am Wed, 01 May 2013 15:12
was auffällt wenn man in diesem forum mitliest ist, dass die meisten hier nicht nur haarausfall haben, sondern generell mit kopfhautproblemen kämpfen.

Ja, hier liest man oft was Kopfhautjucken, was dann sogar durch Fin verschwindet.

Da ist definitiv ein Zusammenhang

Es wird oft beschrieben, dass die Kopfhaut juckt, fettet und sich beim Ausfall eines Haares eine gelblich/weißliche Masse an der Wurzel befindet. Vermutlich handelt es sich dabei um Talg, der auch bei Akne eine wichtige Rolle spielt. Dort liegt aufgrund von erhöhtem DHT eine erhöhte Talgproduktion vor - durch Bakterien entzündet sich die Pore und wird somit zu einem Pickel. Beim AGA-Betroffenen kommt es normalerweise aber nicht zu Pickeln auf der Kopfhaut. Aber evtl. "erstickt" eine erhöhte Talgproduktion an der Kopfhaut um die Haarwurzel herum dieselbige und führt somit zur Miniaturisierung des Haares. Das wäre eine ganz einfache, mechanische Erklärung für die Miniaturisierung.

Ob man zu der AGA auch parallel Akne hat, hängt vermutlich von der genetischen Neigung ab.

PartyStar schrieb am Wed, 01 May 2013 14:00
Also kam er zu dem Punkt, wie sich die Ernährung auf die Akne auswirkt und eventuell dann auf die Haare.

An der Haut ist es doch viel besser zu erkennen, ob durch irgendwelche Ernährungsumstellungen was besser oder schlechter geworden ist, an den Haaren quasi unmöglich.

Das ist genau der Punkt. Da Akne und AGA in dem Sinne dieselbe Ursache haben, kann man anhand des Hautbildes schnellere Reaktionen des Körpers auf z.B. eine Ernährungsumstellung erkennen. Da sich die Veränderungen des Haarzustandes auf einer größeren Zeitskala abspielen, eignet sich die Beobachtung dessen nicht als Indikator, der es Hautbildes dagegen schon. Deshalb sollten gerade AGA-Betroffene mit Akne (gerade am Rücken) eine Ernährungsumstellung ausprobieren und hier ihre Erfahrungen und Beobachtungen mitteilen.

tysa schrieb am Tue, 30 April 2013 19:36die Thematik Ernährung und androgenetische Alopezie ist ein einziges "weißes Rauschen".

In diesem Rauschen kann man so ziemlich jedes Muster erkennen (a là "dieses oder jenes Nahrungsmittel ist gut oder böse") und dann mit einer trickreichen Theorie im Nachhinein irgendwie begründen (mein persönlicher Liebling ist die Evolution).

Du schreibst, als ob es definitive Tatsachen wären. Worauf stützt du diese Aussagen, bzw. welche Quellen hast du verwendet, tysa?

Tecem schrieb am Tue, 30 April 2013 14:51Das Argument mit den vollen Haare bei den Höhlenmenschen zieht erst recht nicht. Was hatten Höhlenmenschen denn für eine Lebenserwartung? Nicht älter als 35 Jahre! Also korreliert in dem Fall nicht Ernährung mit Haarausfall, sondern Alter (und eben die damit verbundenen Prozesse um DHT etc...) und Haarausfall.

Dass der Steinzeitmensch so früh gestorben ist, heißt ja nicht, dass er garantiert AGA im höheren Alter entwickelt hätte. In der heutigen Zeit gibt es genug Menschen, die unmittelbar mit der Pubertät AGA haben. Die Frage ist dann, ob der Steinzeitmensch während seiner Lebenszeit überhaupt an AGA litt. Hierzu müsste man in diesem Gebiet versierte Leute befragen, da kenne ich mich nicht aus. Ich vermute aber, dass es AGA damals nicht gab, so wie es bei Naturvölkern heute auch der Fall ist.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Fri, 10 May 2013 15:46:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

johnCrane schrieb am Fri, 10 May 2013 15:16Ich vermute aber, dass es AGA damals nicht gab, so wie es bei Naturvölkern heute auch der Fall ist.

provokative Gegenfrage: Bei wievielen Naturvölkern warst du denn bereits?

Es gibt selbst andere Primaten (weiß nicht mehr genau welche, waren wahrscheinlich Hominoide), bei denen die männlichen Vertreter das typische AGA-Muster (Haarkranz) aufweisen.

Wurden (leider) auch in Studien bzgl. AGA eingesetzt...

edit:

<http://scholar.google.de/scholar?hl=de&q=non-human+primates+androgenetic+alopecia&btnG=&lr=>

=> AGA gibt's auch bei Bären, Löwen etc.

=> Makaken mussten mal wieder herhalten. Gibt aber sicherlich noch andere Studien mit Schimpansen etc.

...kommt der Ernährungstheorie nicht unbedingt entgegen

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [haaryberry](#) on Fri, 10 May 2013 15:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es wird oft beschrieben, dass die Kopfhaut juckt, fettet und sich beim Ausfall eines Haares eine gelblich/weißliche Masse an der Wurzel befindet. Vermutlich handelt es sich dabei um Talg, der auch bei Akne eine wichtige Rolle spielt. Dort liegt aufgrund von erhöhtem DHT eine erhöhte Talgproduktion vor - durch Bakterien entzündet sich die Pore und wird somit zu einem Pickel. Beim AGA-Betroffenen kommt es normalerweise aber nicht zu Pickeln auf der Kopfhaut. Aber evtl. "erstickt" eine erhöhte Talgproduktion an der Kopfhaut um die Haarwurzel herum dieselbige und führt somit zur Miniaturisierung des Haares. Das wäre eine ganz einfache, mechanische Erklärung für die Miniaturisierung.

Ob man zu der AGA auch parallel Akne hat, hängt vermutlich von der genetischen Neigung ab.

Hallo, ist mein erster Post und ich wollte eigentlich vorher ein eigenen Thread über mein Leiden (HA) verfassen :/

Finde aber diesen Thread ziemlich Interessant und ich wollte nur bestätigen das ich GENAU diese Probleme mit der Kopfhaut habe.

Ich habe ziemlich fettige Haare und auch Probleme mit Akne, besonders am Rücken. Ich merke auch seit beginn des HA's, dass meine Kopfhaut unterschiedlich stark juckt.

Auch sehe ich oft an den ausgefallenen Haaren eine weiß/krusitge Masse an den Wurzeln,

wahrscheinlich Talg.

Ich ernähre mich ausgewogen bzw versuche es...naschen tue ich aber manchmal noch zu viel und denke das ist auch der/ein Grund für mein schlechtes Hautbild.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Fri, 10 May 2013 16:23:18 GMT

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

AGA bei Löwen??? Mit dem typiscuzen Muster also kranz??
hab ich noch nie gesehn, zeigt mir mal büdde n Beweisbild....

und ja das mit dem Knubbel am Ende ist n eindeutiges Zeichen, oder sagen wir n ziemlich sicheres, das es ein AGA-ausgefallenes Haar ist, sprich das nachwachsende miniaturisiert nachkommt. Hatte ich auch damals massiv. Seit Fin Oral eigentlich nie mehr, nur noch normal ausgefallene.

Merke ist jetzt auch ganz deutlich wenn ich Fin absetze, nach einem Monat ist dieses Jucken dermaßen groß, es tut schon fast weh, beim kämmen usw..., und natürlich massiv Ausfall.

Meiner Meinung nach auch doller als vor Beginn mit Fin, richtig massiv.

Ob da nicht doch irgendwas hochreguliert wurde und wenn dann halt das DHT "drauf knallt"?

Wer weiß....

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Gast](#) on Fri, 10 May 2013 16:35:06 GMT

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

knopper22 schrieb am Fri, 10 May 2013 18:23AGA bei Löwen??? Mit dem typiscuzen Muster also kranz??

hab ich noch nie gesehn, zeigt mir mal büdde n Beweisbild.

s. Link, z.B. zweite Studie. Guck' evtl. in dessen Literaturverzeichnis, wo er die Info herhat.

Die Löwen essen sicherlich zuviel Kohlenhydrate (sollten besser Insulindiät machen und auf jegliches Brot & Getreide verzichten!) und die Affen essen zuviel Fleisch und sonstigen Junk-Food! *ironieoff*

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 10 May 2013 18:55:14 GMT

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

Zitat:

tysa

Reputation:

johnCrane schrieb am Fri, 10 May 2013 15:16

Ich vermute aber, dass es AGA damals nicht gab, so wiees bei Naturvölkern heute auch der Fall ist.

provokative Gegenfrage: Bei wievielen Naturvölkern warst du denn bereits?

Es gibt selbst andere Primaten (weiß nicht mehr genau welche, waren wahrscheinlich Hominoide), bei denen die männlichen Vertreter das typische AGA-Muster (Haarkranz) aufweisen.

Wurden (leider) auch in Studien bzgl. AGA eingesetzt...

edit:

<http://scholar.google.de/scholar?hl=de&q=non-human+primates+androgenetic+alopecia&btnG=&lr=>

=> AGA gibt's auch bei Bären, Löwen etc.

=> Makaken mussten mal wieder herhalten. Gibt aber sicherlich noch andere Studien mit Schimpansen etc.

...kommt der Ernährungstheorie nicht unbedingt entgegen

oder vielleicht doch. wie oft hat ein Löwe oder Affe genetisch bedingten Haarausfall? wirklich nur extrem selten. Wieso haben Menschen dann eine soviel höhere Wahrscheinlichkeit davon betroffen zu sein? Vll gibt es AGA die so stark ist dass man mit dem Ernährungsstil wirklich nichts dagegen machen kann (jentschura schrieb mal was von 2-5% von allen Haarausfall betroffenen) aber vll ist es im Großteil der Fälle hausgemacht.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Fri, 10 May 2013 20:14:20 GMT

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

LeroySmith schrieb am Fri, 10 May 2013 20:55

...

vll gibt es AGA die so stark ist dass man mit dem Ernährungsstil wirklich nichts dagegen machen kann (jentschura schrieb mal was von 2-5% von allen Haarausfall betroffenen) aber vll ist es im Großteil der Fälle hausgemacht.

Das mit der "echten" AGA? Glaub ich kaum.... alles Quatsch!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 10 May 2013 21:57:55 GMT

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

ok "echte aga" war ungeschickt formuliert. aber es gibt eindeutig verschiedene stärkegrade was den verlauf betrifft.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Sat, 11 May 2013 00:06:59 GMT

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

Jap die gibt es! Gleichzeitig hängt es aber dann doch immer nur wieder an nahezu einem. habe bspw. auch eine aggressive und jetzt schon jahrelanger Stopp mit Fin. manche Frauen mögen bspw. auch die Gene der aggressiven AGA voll geerbt haben aber man sieht nix gar nix. Androgene befeuern halt also und das nicht zu knapp.... wohingegen Östro schützt und der genetische Druck überhaupt nicht zum tragen kommt!

beweise? Es rennen Mio täglich rum...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 11 May 2013 20:40:22 GMT

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

Tysa

Hier nochmal der Pepsi / Cola Link

<http://info.kopp-verlag.de/hintergruende/enthuellungen/ethan-a-huff/obama-behoerde-haelt-verwendung-von-fetalen-zellen-in-limonaden-bei-pepsi-fuer-normale-geschaeftsta.html>

Mich wundert bei der Nahrungsmittel Industrie gar nichts mehr. Wen die Kuh Knochen ins Futter Mischen und sich dann über BSE Wundern? Diese Hochgepunschten Süß Getränke sind wahrscheinlich an über 70% von allen Krebserkrankungen Schuld. Überall wird Natrium Chloris und Kristall Zucker reingepunscht und das als Fett Reduziert angepriesen. Als Lokale Produkte deklariert kommen aus Chile oder sonst wo und werden "lokal" nur neu etikettiert.

Gammelfleisch, Dioxin , Maul Klauen Säuche, BSE , Vogel Grippe etc etc was muss alles noch passieren?

Haut und Haar Status hängen sehr eng zusammen. Mann kann die Haut wieder regenerieren / verjüngen wenn mann NF KB mindert.

Es gibt zahlreiche Pflanzliche Stoffe die NF KB senken so zb das Flavonoid Luteolin.

Ich denke mit der Ernährung kann mann sehr viel erreichen nur ist es aus Gewohnheit , Sozialer Druck sehr sehr schwer dies durch zu halten und dies über mehrere Jahre. Der Lohn ist nicht nur ein paar Haare mehr sondern auch ein langes Leben

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Leidensgenosse84](#) on Sun, 12 May 2013 09:28:25 GMT

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

johnCraneJa, ich denke, dass diese Ernährungsproblematik die Ursache für den "anlagebedingten Haarausfall" ist. Der Name ist allerdings insofern irreführend, als dass er suggeriert, dass Jemand bei gegebener Prädisposition auf jeden Fall Haarausfall erleiden wird, was meiner Meinung nach nicht stimmt.

Mein Vater etwa hatte wohl schon mit 26, 27 einen Haarkranz (und ich ohne FIN evt. ebenfalls) - der Mann ernährt sich bis heute recht frei von Süßigkeiten oder gar Cola und Junkfood. Auf der anderen Seite kenne ich genug Menschen die sich, überspitzt ausgedrückt, von Pizza, Cola, Bier und Zigaretten ernähren - und trotzdem über volles Haupthaar verfügen.

johnCraneDa ich mich aber auf der anderen Seite mit dem Thema Akne beschäftigt habe, habe ich probeweise nochmal Kohlenhydrate und Milchprodukte komplett weggelassen und bemerke, dass mein Rücken sich deutlich bessert!

Ich litt in meiner Jugend an schlimmer Akne (Oberkörper / Gesicht), heute würde man damit wohl in eine Klinik fahren, denn diverse Tabletten, Bestrahlungen beim Hautarzt etc. brachten keinerlei Erfolge. Plötzlich ging die Akne komplett zurück, Narben trug ich auch keine davon. An der Ernährung hatte sich nichts geändert - allerdings ging es mir psychisch durch das Ende der für mich sehr belastenden Schulzeit und dem Beginn einer neuen Lebenssituation sehr viel besser. Zumindest in meinem Fall korrelierte die Akne bzw. die Hormonaktivität mit dem psychischen Befinden und weniger mit der Ernährung.

PartyStar schrieb am Wed, 01 May 2013 15:51Ja, hier liest man oft was Kopfhautjucken, was dann sogar durch Fin verschwindet.

Da ist definitiv ein Zusammenhang

Bei mir juckt die Kopfhaut seit einiger Zeit wieder extrem und die Aktivität der Talgdrüsen ist eindeutig erhöht - trotz täglicher Einnahme von 1,0/1,25mg FIN seit mehreren Jahren.

reneschaubHier nochmal der Pepsi / Cola Link

<http://info.kopp-verlag.de/hintergruende/enthuellungen/ethan-a-huff/obama-behoerde-haelt-verwendung-von-fetalen-zellen-in-limonaden-bei-pepsi-fuer-normale-geschaefftsta.html> Sehr, sehr seriöse Quelle - erst die Ursprungsmeldung einer dämlichen "Pro-Life"-Organisation und hier ein Link zum Kopp-Verlag. Schon alleine das Gefasel von der "Obama-Regierung", welche mit der unabhängigen SEC wenig zu tun hat, sollte stutzig machen... Die betreffende Firma testet wohl ihre Geschmacksstoffe mit Zelllinien im Reagenzglas - und diese gezüchteten Zelllinien stammen ursprünglich u.a. von Föten, man kann das schlecht von den Bäumen pflücken. Es werden jedenfalls, und das ist hier das Entscheidende, keine menschlichen Zellen der Cola zugesetzt, wie das wohl suggeriert werden soll.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 20 May 2013 13:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie funktioniert das genau mit der AGA? Ich dachte immer die Ursache wäre die Erhöhung des DHT, durch welche die Haarwurzeln absterben. Die Ursache ist dann wieder die genetische Veranlagung, die das DHT beeinflusst und zum Überschuss führt?!

Zitat:Forschungen haben ergeben, dass die Alopezie nicht auf einen Überschuss an DHT zurückzuführen ist, sondern auf eine genetische Veranlagung, die das DHT beeinflusst und dadurch den Haarfollikel schwächt.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Nina91](#) on Mon, 20 May 2013 13:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber DHT ist genetisch. Ein DHT Spiegel bei dem die Haare ausfallen muss nicht (bzw wird bei Männern in der Regel auch nicht) über Normwert erhöht sein. Da bei Frauen AGA auch mit DHT von 300 und ähnlichen Werten nicht selten ist denke ich auch, dass Fin non-responder einfach immer noch zu viel DHT haben um ihre persönliche Haargrenze zu unterschreiten. Naja, Pech gehabt. Wäre dann halt ziemlich ungesund für nen Mann das DHT noch weiter zu drücken...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Mon, 20 May 2013 13:35:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jup naja es hat schon was damit zu tun! Sieht man ja an Frauen sie können die volle genetische Veranlagung haben (Bruder aggressive AGA oder so), entwickeln aber keine da nur sehr wenig DHT! ihre Follikel bleiben geschützt, auch durch viel Estro usw.... Das alles ist beim Mann ja nicht, sondern die volle DHT-Dröhnung..

Es ist aber nicht so trivial sondern noch viel viel mehr im Spiel! bestes bspw. wenn jemand kastriert wird und schon ne Platte hat - haare wachsen trotzdem nicht wieder , obwohl 95% testo weg sind....

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [PartyStar](#) on Mon, 20 May 2013 13:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also gab es irgendwann mal einen Gendefekt, das Kopfhaare anfällig für DHT wurde. Das Gen hat sich bis heute dann so weitergetragen?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Nina91](#) on Mon, 20 May 2013 13:42:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar schrieb am Mon, 20 May 2013 15:35Also gab es irgendwann mal einen Gendefekt, das Kopfhaare anfällig für DHT wurde. Das Gen hat sich bis heute dann so weitergetragen?

Naja das Y-Chromosom ist sehr klein und ist zur Hälfte kaputt... AGA liegt nicht (nur) auf dem Y-Chromosom, aber auch andere Chromosomen haben im Laufe der Zeit Defekte entwickelt die weit verbreitet sind.

In Afrika zB ist die Sichelzellenanämie ein verbreiter Gendefekt, weil sie einen Vorteil gegen Malaria bietet.

Also ja, die Gene für AGA (die es aber wie man woanders lesen konnte auch im Tierreich gibt, wenn auch selten) haben sich weiter getragen und werden sich auch weiter vermehren. Keine Frage. Wenn wir der normalen genetischen Entwicklung freie Hand lassen, haben die Menschen der Zukunft auch irgendwann keine kleinen Zehen mehr. Vielleicht sind Kopfhaare ein Rudiment, dass es in Zukunft nicht mehr geben wird. *spekulier*

Na ich bin froh das wir noch in Zeiten leben wo ich Haare auf dem Kopf habe

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Mon, 20 May 2013 13:52:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nina91 schrieb am Mon, 20 May 2013 15:42PartyStar schrieb am Mon, 20 May 2013 15:35Also gab es irgendwann mal einen Gendefekt, das Kopfhaare anfällig für DHT wurde. Das Gen hat sich bis heute dann so weitergetragen?

Naja das Y-Chromosom ist sehr klein und ist zur Hälfte kaputt... AGA liegt nicht (nur) auf dem Y-Chromosom, aber auch andere Chromosomen haben im Laufe der Zeit Defekte entwickelt die weit verbreitet sind.

In Afrika zB ist die Sichelzellenanämie ein verbreiter Gendefekt, weil sie einen Vorteil gegen Malaria bietet.

Also ja, die Gene für AGA (die es aber wie man woanders lesen konnte auch im Tierreich gibt, wenn auch selten) haben sich weiter getragen und werden sich auch weiter vermehren. Keine Frage. Wenn wir der normalen genetischen Entwicklung freie Hand lassen, haben die Menschen der Zukunft auch irgendwann keine kleinen Zehen mehr. Vielleicht sind Kopfhaare ein Rudiment, dass es in Zukunft nicht mehr geben wird. *spekulier*

Na ich bin froh das wir noch in Zeiten leben wo ich Haare auf dem Kopf habe

nee kann ja schon mal gar nicht sein, denn was sollte es für einen Vorteil bieten wenn sie nur auf dem Oberkopf ausfallen?
undm warum keine kleinen Zehen? Wegen den Schuhen? hmm bemerke grade meine sind auch nicht grade klein ^^

Freien lauf lassen.. hmm wird uns wohl nicht viel übrig bleiben, da es einfach viel zu komplex ist um da einzugreifen. ja ok über Epigenetik vielleicht, aber selbst davon sind wir noch mind. 40 Jahre entfernt... leider...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [nepomuk](#) on Mon, 20 May 2013 15:37:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar schrieb am Mon, 20 May 2013 15:35Also gab es irgendwann mal einen Gendefekt, das Kopfhare anfällig für DHT wurde. Das Gen hat sich bis heute dann so weitergetragen?
So müßte es gewesen sein, falls die Vererbungstheorie stimmt, was ich nicht glaube. Es müßten schon sehr viele Bedingungen zusammenkommen, um aus einem einmal aufgetretenen Gendefekt bis heute die halbe Population zu "durchseuchen".

Ein Mann mit Gendefekt hätte:

- sich paaren müssen (wobei die Weibchen den Defekt sicher intuitiv erkannt hätten)
- "defekte" Nachkommen haben müssen die sich wiederum hätten paaren können
- irgendeinen deutlichen Vorteil gegenüber Menschen ohne diese Genveränderung haben müssen, denn sonst hätte sich diese Kette nicht fortsetzen können.

Wahrscheinlicher ist, daß durch Umwelteinwirkung eine große Gruppe plötzlich diesen Defekt hatte.

Eine Frage zu den Kohlehydraten. Warum macht keine der Low-Carb-Diäten einen Unterschied zwischen Einfach-/Zweifachzucker und komplexen Kohlehydraten? Diese werden doch vollkommen anders verstoffwechselt und haben gerade nicht die negativen Effekte der schnell "verbrennenden" einfachen Zuckerarten.

Im Gegenteil: gerade die komplexen Kohlehydrate sorgen doch für einen gleichmäßigen und konstanten Blutzuckerspiegel, werden nicht in Fett umgewandelt, das sich dann an den Organen anlagert.

Aus dieser Sicht: gerade kein Obst, Honig, etc., sondern stattdessen Getreide. Und das stattdessen vermehrt konsumierte Eiweiß ist ja auch alles andere als vorteilhaft (Stichwort Schuppen).

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Nina91](#) on Mon, 20 May 2013 15:50:58 GMT

Naja früher als die Evolutionsmechanismen noch voll intakt waren, wurden die Männer noch gar nicht so alt das die AGA ihr Vollbild erreichen konnte bevor sie sich fortgepflanzt haben. Bis zur Erfindung der Pille wurden junge Mädchen auch regelmäßig früh schwanger. Und Vergewaltigung war bis Mitte des letzten Jahrhunderts ja auch bei jedem Krieg an der Tagesordnung. AGA hätte sich viele tausend Jahre also auch eher zufällig durchsetzen können. Da man ja davon ausgehen muss, dass mehrere Gene beteiligt sind die erst in der Kombination zu wirklich schwerer AGA führen (kleine Geheimratsecken beim Mann sicher sicher kein Fortpflanzungsnachteil) konnten sich die mit nur wenigen Faktoren auch ohne Wettbewerbsnachteil bis zu einem gewissen Alter durchsetzen. Ich find die Überlegungen dazu sehr interessant, wär toll zu wissen wie es iwrklich war^^

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Mon, 20 May 2013 16:18:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jap, sehr viel geringere Lebenserwartung => höhere Geburtenrate und schnellere Generationsfolge.

Überspitzt formuliert: Kaum in der Pubertät und schon Vater (naja, gilt eher für die Mütter, aber tendenziell richtig). Da interessiert's niemanden, wie man mit 40 aussieht, wenn man wohl schon Opa ist (und noch immer lebt).

Ist seit industrieller Revolution, Bürgertum, besserer medizinischer Entwicklung (v.a. Hygiene, Antibiotika), Nahrungsmittelindustrie heute bißchen etwas anderes.

edit:

und wie schon erwähnt: AGA haben auch andere Primaten/Hominoide. Gibt's also schon Ewigkeiten. War offenbar nicht ein "Wettbewerbsnachteil", so dass es durch Negativselektion aus dem Genpool verschwunden wäre.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 20 May 2013 18:19:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tysa schrieb am Mon, 20 May 2013 18:18jap, sehr viel geringere Lebenserwartung => höhere Geburtenrate und schnellere Generationsfolge.

Überspitzt formuliert: Kaum in der Pubertät und schon Vater (naja, gilt eher für die Mütter, aber tendenziell richtig). Da interessiert's niemanden, wie man mit 40 aussieht, wenn man wohl schon Opa ist (und noch immer lebt).

Ist seit industrieller Revolution, Bürgertum, besserer medizinischer Entwicklung (v.a. Hygiene, Antibiotika), Nahrungsmittelindustrie heute bißchen etwas anderes.

edit:

und wie schon erwähnt: AGA haben auch andere Primaten/Hominoide. Gibt's also schon Ewigkeiten. War offenbar nicht ein "Wettbewerbsnachteil", so dass es durch Negativselektion aus dem Genpool verschwunden wäre.

Keine schlechte Argumentation ^^ leider auch Wasser auf die Mühlen derer die denken, dass Vererbung nichts damit zu tun hat

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Mon, 20 May 2013 21:00:35 GMT

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

hmm wer redet denn von 40? Bei mir gings mit 22 los und das richtig aggressiv! Das ist ja noch n junges Alter und sicherlich sind sie auch früher mind. 30 geworden.

Das kanns also nicht sein.

Ich denke das ganze ist komplexer denn mit 22 also genau da wo es losging hatte ich eigentlich auch erst richtig "Bock" auf ne Frau, bzw. fühlte mich männlicher, aggressiver usw..., vorher waren es eher nur n paar Fetische, also in der Pubertät mit 14-20.

Da bekam ich auf einmal Bock Liegestütze zu machen um dadurch ne breitere Brust zu bekommen, bzw. überhaupt erstmal diesen V-Shape-Körper. Vorher war das alles eher noch kindlich. Just genau da ging da auch die AGA los! Da muss irgendein Zusammenhang sein. müsste man mal ne richtige Studie zu machen....

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 20 May 2013 22:40:53 GMT

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

tysa schrieb am Mon, 20 May 2013 18:18jap, sehr viel geringere Lebenserwartung => höhere Geburtenrate und schnellere Generationsfolge.

Überspitzt formuliert: Kaum in der Pubertät und schon Vater (naja, gilt eher für die Mütter, aber tendenziell richtig). Da interessiert's niemanden, wie man mit 40 aussieht, wenn man wohl schon Opa ist (und noch immer lebt).

Ist seit industrieller Revolution, Bürgertum, besserer medizinischer Entwicklung (v.a. Hygiene, Antibiotika), Nahrungsmittelindustrie heute bißchen etwas anderes.

edit:

und wie schon erwähnt: AGA haben auch andere Primaten/Hominoide. Gibt's also schon Ewigkeiten. War offenbar nicht ein "Wettbewerbsnachteil", so dass es durch Negativselektion aus dem Genpool verschwunden wäre.

warum immer die tierwelt als beispiel dass es genetisch bedingt ist...

kein tier hat auch nur ansatzweise so oft "genentisch bedingten Haarausfall" wie der mensch. sicher gibt es affen und hunde die sowas haben. aber wie oft? einer von tausend?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Mon, 20 May 2013 22:51:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Tue, 21 May 2013 00:40

...
sicher gibt es affen und hunde die sowas haben. aber wie oft? einer von tausend?

jap genauso siehst aus!
Am besten fand ich das mit den Löwen ^^

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 21 May 2013 07:02:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nur mal nen Taube gesehen die hatte fast keine Federn mehr und am nächsten Tag war die Tod. Tiere mit Haar / Fell, Feder Ausfall sind Krank. (Symptom)
Zudem lässt sich Fell überhaupt nicht mit Mensche Haar vergleichen aber egal

Das Haarausfall vererbt wird ist ein grosser Mythos. Die die wirklich nen Gen "Defekt" haben haben seit Geburt an und bis ins hohe alter ne Glatze und nicht erst nach 20 -30 Jahren.
Das wäre total Unlogisch! Zudem bekommt man auch die meisten Gene von der Mutter vererbt und fast gar nichts vom Vater. Die Wahrscheinlichkeit das es sowas wie ein AGA Gen gibt und das auch noch vererbt wird ist die Wahrscheinlichkeit bei 1hoch100

Wenn der Vater ne Glatze hatte oder der Opa sagt mann gleich ich habe das geerbt. Aber das dies ab einem gewissen alter total natürlich ist denkt niemand. Den man nen dieses Phonemen "Das Altern"
Durch den Lebensstil (Vor allem Ernährung) welche von den Eltern vorgelebt werden prägt einem und man entwickelt im Erwachsenen Alter die gleichen vor lieben.

Wenn man es wirklich schafft irgend wann neue Haare wieder zu wachsen lassen dann hat man auch einen extrem grossen schritt richtung Antiaging geschafft und wahrscheinlich sogar das Altern rückgängig gemacht!
Sehr Intressante Ansätze dazu sind FOXO3a, NF Kappa Beta, NRF2.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Gast](#) on Tue, 21 May 2013 07:59:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yeah, whatever! Holt euch mit positiv denken, Wünsche ans Universum schicken und strikten Diäten eure Haare wieder.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Yes No](#) on Tue, 21 May 2013 08:29:36 GMT

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

LeroySmith schrieb am Tue, 21 May 2013 00:40 warum immer die tierwelt als beispiel dass es genetisch bedingt ist... Weil damit typisch menschliche Faktoren (ausser Genetik) ausgeschlossen werden können (z.B. heute typisches Junkfood - dennoch gibt es Ernährungsfaktoren - z.B. Milch - die entzündungsfördernd sind und damit Akne/AGA treiben).

Apropos Sex vs HA:

<http://immortalhair.forumandco.com/t8654-pgd2-involved-in-erections-could-this-be-the-link-between-masturbating-and-baldness?highlight=pgd2+arousal>

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 21 May 2013 08:36:40 GMT

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

eines der probleme hier im forum ist, dass zwar jeder eine lösung seines problems will, das aber am besten in form eines wundermittels.

eine tablette die man einmal am tag einwirft und alles ist gut. die haare kommen wieder, keine nebenwirkungen und und. aber so etwas gibt es einfach nicht.

ich kann auch das streuben selbst für seine gesundheit verantwortung zu übernehmen nicht ganz nachvollziehen.

ich habe berichtet, dass ich durch eine ernährungsumstellung meinen haarausfall komplett gestoppt habe seit fast 2 monaten und optimistisch bin, dass neuwuchs kommt. ich habe weiters geschrieben auf welchem buch meine ernährung basiert und dass mit diesem mehrere Leute neuwuchs/stopp d HA erreicht haben. eigentlich hatte ich daraufhin erwartet, dass das hier ziemlich viele im forum zumindest mal 1-2 monate probieren. gar keinen hat es auch nur interessiert. aber wenn in irgendeinem amerikanischen forum wieder irgendein neues fragwürdiges mittel auftaucht, ist jeder sich bereit das einzuwerfen oder aufzutragen unabhängig von irgendwelchen Nebenwirkungen.

also ich hätte ja dem ganzen zumindest eine chance gegeben bevor ich mir mein leben lang einen hormonhammer einwerfen muss, aber gut jeder mensch ist halt anders.

aber nochmal: ich will hier niemanden etwas verkaufen und man hat auch nicht viel zu verlieren.

eigentlich nichtmal die 20 euro fürs buch weil ich das meiste eh schon beschrieben habe bzw beantworten würde. ich wäre froh wenn mancher vorher das offensichtliche (nämlich das ernährung viel mehr einfluss auf unsere gesundheit und unseren körper hat als sich die medizin bewusst ist) in erwägung zieht bevor er mit irgendwelchen medikamenten beginnt die sein leben nachhaltig zum schlechteren verändern könnten.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 21 May 2013 08:42:47 GMT

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

swipe schrieb am Tue, 21 May 2013 10:29LeroySmith schrieb am Tue, 21 May 2013 00:40warum immer die tierwelt als beispiel dass es genetisch bedingt ist... Weil damit typisch menschliche Faktoren (ausser Genetik) ausgeschlossen werden können (z.B. heute typisches Junkfood - dennoch gibt es Ernährungsfaktoren - z.B. Milch - die entzündungsfördernd sind und damit Akne/AGA treiben).

Apropos Sex vs HA:

<http://immortalhair.forumandco.com/t8654-pgd2-involved-in-erections-could-this-be-the-link-between-masturbating-and-baldness?highlight=pgd2+arousal>

das finde ich eine sehr fragwürdige argumentation. niemand bezweifelt, dass eine genetische disposition für haarausfall vorliegen muss. aber schonmal was von epigenetik gehört? ob ein gen wirkt oder nicht hängt sehr wohl mit der ernährung zusammen, da gene obwohl vorhanden, nicht unbedingt wirken müssen.

wer weiß, ernähre mal einen Primaten, (die kommt uns von der vorgesehene nahrungszusammensetzung von allen tieren wohl noch am nächsten) oder am besten 100.000 um eine gute aussagekräftigkeit zu haben, mit brot, nudeln, Pizza, mcdonalds, Cola, Süßigkeiten, Kaffee, Zigaretten, usw

wer weiß vielleicht lebt er lange genug dass im noch das fell ausfällt bevor er stirbt

http://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/gene/epigenetik-gesundheit-ist-nicht-erblich_aid_10688.html

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Yes No](#) on Tue, 21 May 2013 08:57:34 GMT

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

LeroySmith schrieb am Tue, 21 May 2013 10:42niemand bezweifelt, dass eine genetische disposition für haarausfall vorliegen muss.Ging es nicht gerade darum? Zumindest manche Protagonisten von ernährungsbedingtem HA behaupten im Prinzip genau das: HA ist eine Folge von Fehlernährung, Genetik irrelevant.

Aber, wie das Bsp Sex vs HA zeigt, ist Ernährung allein oft nicht der alleinige Trigger; d.h. allein durch Ernährungsumstellung wird man oft genug nicht zum Ziel kommen.

Man könnte eher behaupten, dass Entzündungsmechanismen HA triggern und je nach Prädisposition können das unterschiedliche Sachen sein, z.B. Ernährungsfaktoren, Stress, Sex..

Auf der anderen Seite könnte die Blockierung von Entzündungsmediatoren auf fundamentaler Basis (Medikamente) prinzipiell (irrespektive des Triggers) zum Erfolg führen..

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 21 May 2013 10:08:52 GMT

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

also meiner meinung muss auf jeden fall eine genetische prädisposition vorliegen. meine haarausfallmuster kommt genau nach dem meines Vater. überhaupt bin ich ihm was das äußere betrifft sehr ähnlich. mein Bruder der sich viel schlechter ernährt als ich hat nichtmal ansatzweise ein haarproblem und er kommt auch äußerlich stark nach meiner mutter. genauso kennt jeder den rauchenden, trinkenden, junkfood esser mit vollem haar. das einzige was ich sage ist, dass sich genetische anlagen nicht verwirklichen müssen. um das ein bisschen zu untermauern hab ich ja zwei beiträge weiter oben den link bezüglich epigenetik gepostet.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [PartyStar](#) on Tue, 21 May 2013 11:42:26 GMT

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

Boah ihr tut ja so als wenn alles durch Ernährung gesteuert wird. Haare wachsen da, wo der Körper das will.

Ihr unterschätzt die Genetik so krass. Wenn jemand als nicht AGA Mensch geboren wird, kann er sich ernähren wie er will, er wird falls ihm keine essentiellen Stoffe fehlen, seine Haare nicht verlieren

Du kannst auch nicht durch Ernährung dein Brusthaarwachstum steuern, höchstens leicht vermindern durch niedrigen DHT-Spiegel, etc.

Wenn die Veranlagung da ist, wirds passieren, egal was du machst

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [knopper22](#) on Tue, 21 May 2013 12:32:13 GMT

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

sage ich ja auch...

Und außerdem was soll an Brot und Nudeln sooo schlecht sein? Ok Cola und massig Süßigkeiten sollte jedem klar sein. Das das auf Dauer nicht gesund sein kann stet ja wohl fest, da es ja fast der pure Zucker ist.

Aber Brot? oder n Brötchen, also Weißbrot? Bloß wegen den paar Kohlenhydraten? Ey das essen Millionen! Ein Leben lang! tagtäglich!

Ich finde einzig und allein Zucker und davon halt soviel als nicht gesund bzw. gefährlich.

Auf mein Brötchen am Morgen bzw. rot am Abend will ich nicht verzichten bloß wegen meinen Haaren.

Dann kann man ja gar nichts mehr essen. Was soll man dann eurer Meinung noch essen? Nur Fleisch oder wie?

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 21 May 2013 12:41:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja es gibt ja nur Fleisch und Brot...
naja von meiner seite habe ich eigentlich alles dazu gesagt und habe keine lust mehr auf diese festgefahrene Diskussion. jeder muss seinen eigenen weg gehen und damit glücklich werden.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Tue, 21 May 2013 13:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

j aber ehrlich gesagt von n bisschen Brot jeden tag werden nicht gleich massiv haare ausfallen, bzw. ne aggressive AGA ausgelöst werden.
Sorry das will ich einfach nicht glauben. Außerdem braucht man Kohlenhydrate besonders wenn man Sport macht!
Die Ursachen liegen woanders....

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Leidensgenosse84](#) on Tue, 21 May 2013 14:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar schrieb am Tue, 21 May 2013 13:42Boah ihr tut ja so als wenn alles durch Ernährung gesteuert wird. Haare wachsen da, wo der Körper das will.

Ihr unterschätzt die Genetik so krass. Wenn jemand als nicht AGA Mensch geboren wird, kann er sich ernähren wie er will, er wird falls ihm keine essentiellen Stoffe fehlen, seine Haare nicht verlieren

Du kannst auch nicht durch Ernährung dein Brusthaarwachstum steuern, höchstens leicht vermindern durch niedrigen DHT-Spiegel, etc.

Wenn die Veranlagung da ist, wirds passieren, egal was du machst

Richtig. Heutzutage sind aber viele dem Machbarkeits- und Selbstoptimierungswahn unterlegen, Motto: Alles ist möglich, man muss nur wollen. Da werden dann unangenehme Tatsachen gerne ausgeblendet.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 21 May 2013 14:11:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Knopper

Nicht die Kohlenhydrate im Brot sind schlecht sondern der Zucker und Stärke (welcher auch zu Zucker umgewandelt wird) Zudem kommen von dem Korn die gezüchteten Resistenzen gegen Fress Feinde und somit auch gegen den Menschen.

Gemäss Insulin Diät muss man auf seine Brötchen nicht verzichten sondern einfach nur morgens und Mittags essen. Abends hingegen ist es strikt untersagt Zucker egal in welcher Form (Kristall Zucker, Fruchtzucker, Stärke) zu sich zu nehmen. Ich esse gerne Brot auch wenn es nicht gesund ist. Dafür mache ich es selbst (Brotbackmaschine hat glaub 70 Euro gekostet) und ich weiss was in meinem Brot drin ist. Eine sehr häufig eingesetzte E Nummer besteht aus Menschenhaar. Vielleicht denken die ja das es bei den Konsumenten dann wieder wächst (Arme Asiaten)

<http://www.greenpeace-magazin.de/index.php?id=5927>

@LeroySmith

Das du das gleiche Haarausfall Muster hast wie bei deinem Vater ist nicht vererbt. Das Muster (sei es beim Menschen Harr oder Tierfell) wird durch DKK-1 (Dickkopf) gesteuert. DHT erhöht DKK1. DKK1 wiederum hemmt / mindert die WTN Signale. Das Haarausfall Muster ist Hormonell bedingt und nicht genetisch

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Mita](#) on Tue, 28 May 2013 14:49:23 GMT

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

Man müsste schauen welche Völker wenig bis gar keinen HA haben und dann deren Lebensweise/Ernährung untersuchen.

Bei uns ist das doch sinnlos, weil der Schaden schon da ist. Ich denke schon, dass das ein genetischer Defekt ist, der durch bestimmte Lebensweisen ausgelöst bzw verstärkt wird.

Btw: hätten vor abertausenden von Jahren die Männer mit HA keine Frauen bekommen, hätten wir das Problem heute wohl gar nicht.

Wenn man sich das überlegt, ist das ganze schon ziemlich absurd. Haare am Hintern, Haare in der Nase, Haare überall... und wo fallen sie aus? Auf dem Kopf...

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [Nina91](#) on Tue, 28 May 2013 15:40:41 GMT

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

Leidensgenosse84 schrieb am Tue, 21 May 2013 16:10PartyStar schrieb am Tue, 21 May 2013 13:42Boah ihr tut ja so als wenn alles durch Ernährung gesteuert wird. Haare wachsen da, wo der Körper das will.

Ihr unterschätzt die Genetik so krass. Wenn jemand als nicht AGA Mensch geboren wird, kann er sich ernähren wie er will, er wird falls ihm keine essentiellen Stoffe fehlen, seine Haare nicht

verlieren

Du kannst auch nicht durch Ernährung dein Brusthaarwachstum steuern, höchstens leicht vermindern durch niedrigen DHT-Spiegel, etc.

Wenn die Veranlagung da ist, wirds passieren, egal was du machst

Richtig. Heutzutage sind aber viele dem Machbarkeits- und Selbstoptimierungswahn unterlegen, Motto: Alles ist möglich, man muss nur wollen. Da werden dann unangenehme Tatsachen gerne ausgeblendet.

Ist Alles durch Genetik vorgegeben und durch Hormone gesteuert. Ernährung hat einen Einfluss auf die Hormone - da endet der Einfluss der Ernährung. Bei manch Einem wird das vielleicht reichen um den Haarausfall erst einmal zu stoppen - ich meine wenn ich (auch laktosefreie) Milch trinke kriege ich auch eine rote Stirn und unreine Haut und wer weiß, wer das konsequent durchzieht erreicht damit vielleicht eine Besserung.

Wer aber wirklich gegen seine genetische Disposition vorgehen will kommt in der Regel mit den heutigen Mitteln nicht darum herum, an seinem Hormonhaushalt herum zu pfuschen.

Ig Nina <3

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 16:35:41 GMT

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

Nina91 schrieb am Tue, 28 May 2013 17:40Leidensgenosse84 schrieb am Tue, 21 May 2013 16:10PartyStar schrieb am Tue, 21 May 2013 13:42Boah ihr tut ja so als wenn alles durch Ernährung gesteuert wird. Haare wachsen da, wo der Körper das will.

Ihr unterschätzt die Genetik so krass. Wenn jemand als nicht AGA Mensch geboren wird, kann er sich ernähren wie er will, er wird falls ihm keine essentiellen Stoffe fehlen, seine Haare nicht verlieren

Du kannst auch nicht durch Ernährung dein Brusthaarwachstum steuern, höchstens leicht vermindern durch niedrigen DHT-Spiegel, etc.

Wenn die Veranlagung da ist, wirds passieren, egal was du machst

Richtig. Heutzutage sind aber viele dem Machbarkeits- und Selbstoptimierungswahn unterlegen, Motto: Alles ist möglich, man muss nur wollen. Da werden dann unangenehme Tatsachen gerne ausgeblendet.

Ist Alles durch Genetik vorgegeben und durch Hormone gesteuert. Ernährung hat einen Einfluss

auf die Hormone - da endet der Einfluss der Ernährung. Bei manch Einem wird das vielleicht reichen um den Haarausfall erst einmal zu stoppen - ich meine wenn ich (auch laktosefreie) Milch trinke kriege ich auch eine rote Stirn und unreine Haut und wer weiß, wer das konsequent durchzieht erreicht damit vielleicht eine Besserung.

Wer aber wirklich gegen seine genetische Disposition vorgehen will kommt in der Regel mit den heutigen Mitteln nicht darum herum, an seinem Hormonhaushalt herum zu pfuschen.

Ig Nina <3

hormone sind doch eigentlich nicht das problem bei haarausfall oder? sondern nur die erhöhte haarfolikelempfindlichkeit gegen DHT. der DHT-spiegel selbst ist wie bei jedem anderen auch.

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [knopper22](#) on Tue, 28 May 2013 17:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mita schrieb am Tue, 28 May 2013 16:49

...

Haare am Hintern, Haare in der Nase, Haare überall... und wo fallen sie aus? Auf dem Kopf...

noch ne Einschränkung... am Oberkopf !!

Subject: Aw: Meine Theorie zur AGA
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 May 2013 08:17:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@NINA

Denke schon das es erhöhte DHT einen Einfluss hat da es DKK-1 hoch reguliert und somit die WTN Signale hemmt.

Meiner Vermutung nach bekommen wir Männer durch die Nahrung (vor allem Milch Produkte) aber auch gewöhnliches Trinkwasser zu viele Hormone / Androgene ab vor allem Östrogen. DHT schützt uns Männer und wirkt auch Entzündungshemmend.

Ich vermute das wenn unser Körper Eigenes Schutzsystem vor allem Glutathion aufgebraucht ist da unser Immunsystem überreagiert und NF Kappa Beta erhöht ist.

@knopper

Würde auch noch Gluten versuchen zu reduzieren. Gluten ist auch die Ursache der Gluten Unverträglichkeit. Also Brott wen möglich aus Teff Mehl nehmen. Werde mir mal Teff sowie Süsse Lupine besorgen.

www.santi-shop.eu gibts ne riesige Auswahl an Bio und Glutenfreien Produkten leider wieder in Deutschland. Habe keine Lust auf die Versandgebühren und Zoll
