

---

Subject: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 05 May 2006 14:08:30 GMT

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

---

ausgewogene Ernährung, NEM, gesunder Lebenswandel...

...das sind ja sicher recht nette Ideale, für meinen Geschmack aber etwas zu allgeimen. Welche Stoffe (bzw. Lebensmittel in denen diese Stoffe enthalten sind) und sonstiges (Sachen wie Frischluft? oder Sonnenlicht?) haben sich inzwischen bewährt und generelle positive Auswirkungen auf die Haare bzw. deren Wurzeln, so dass sie den Kampf gegen den Haarausfall unterstützen können.

Ich (seit Jahren Fast-Food-Junkie, und heute MAL WIEDER richtig fett erkältet) habe heute schon ganz stolz:

2 Bananen

1 Actimel

2 große Scheiben Vollkornschwarzbrot

2 Zink Sandoz Braustabletten

2 Multivitamin-Braustabletten

und 1/2 Liter Milch zu mir genommen - und war außerdem schon eine volle Stunde spazieren  
Kannte das gar nicht mehr.

Als Vegetarier habe ich überdies vor, mich für's Wochenende mit Sojaprodukten einzudecken. Und dann gibt es noch diese Molke-Drinks mit Creatin. Da ich demnächst Krafttraining vorhabe, sicher doch auch keine schlechte Idee, oder? Und Müsli soll auch wieder zur täglichen Kost gehören.

Außerdem joggen gehen und Sauerstoff tanken.

Bessere Schlafhygiene! (Letzte Nacht bin ich wieder erst um 4 Uhr ins Bett!!! argh!!)

Ja, was gibt's da sonst noch so für Tipps in der Richtung?

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 05 May 2006 14:36:39 GMT

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

---

sonne - nicht gut...eincremen, sonst verstärkt sich deine AGA im Sommer und ist evtl. nicht reversibel...

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 05 May 2006 14:40:45 GMT

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

---

ja, klar, incremen... das hatte ich eigentlich als selbstverständlich vorausgesetzt. Ich meinte ja

---

auch nicht braten, sondern in Maßen...

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 15:11:05 GMT

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

---

warum das?

gruß

Otto

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 05 May 2006 15:20:04 GMT

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

---

Naja, weil ja Sonne (in Maßen und eingecremt) doch irgendwie generell für alles gut sein soll... sollte auch nur ein Beispiel sein, damit die Richtung klar wird... vielleicht sollten wir jetzt mal wieder von der Sonne weg und das eigentlich Topic behandeln

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 16:05:24 GMT

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

---

nein, nein, ich meinte, warum ist sonne schlecht für AGA?

ich bin doch ein sonnenanbeter

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 05 May 2006 16:11:53 GMT

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

---

ich zitiere mal hier von tinos homepage

Zitat:

UV induzierte Alopezie.

Ein weiterer lange verkannter Trigger sämtlicher Alopezien ist die UV Belastung in den Sommermonaten(15).Auch diese Belastung,die ja auch erwiesenermassen die Haut altern lässt,und über prooxidative Faktoren Hautkrebs verursacht,schaltet haarwuchshemmende prooxidative Mechanismen nach(15).Auch hier können Antioxidanten die UV induzierten Zellschäden abfangen.Ein grosser Fehler ist es anzunehmen,das UV bedingter jahreszeitlicher Haarverlust,der ja als potentiell reversibel eingestuft wird,im Rahmen einer laufenden AGA ebenso reversibel ist.Der Haarfollikel,der ja im Rahmen einer AGA schrumpft,also insuffizient

wird, bildet als eigenständiges Miniaturorgan, das als Equivalent der HPA-Achse zu bezeichnen ist, diverse Peptide und exprimiert Enzyme als Schutz gegen Umwelteinflüsse und intrinsische Faktoren(16). Das tut er aber nur dann in einem ausreichenden Umfang wenn er gesund, also nicht insuffizient ist. Ein Insuffizientes Organ wird als Insuffizient bezeichnet, weil es nicht mehr die volle Leistung bringen kann.

Pathomechanismen der UV induzierten Alopezie.

Folgende Pathomechanismen sind denkbar.

Die antioxidativen Enzymaktivitäten der Haut, weisen saisonale Schwankungen auf. So wurden stärkere Enzymaktivitäten im Winter, und erniedrigte Enzymaktivitäten im Sommer beobachtet(190). Die Regenerationsfähigkeit der antioxidativen Enzyme verringerte sich mit zunehmendem Alter, aber auch mit dem Einfluss, der zur Photoalterung beitragenden Trigger(191). Pheomelanin-Typen(hellhäutig/hellhaarig), haben den Nachteil das ihre Catalase-Aktivität im Gegensatz zum Eumelanin-Typen(dunkelhaarig/dunkelhäutig), wesentlich schneller unter ROS Einfluss, hemmend in ihrer Aktivität beeinflusst wird(192-193). Eine Steuerfunktion des Melanin-Typen ist denkbar und wird in Betracht gezogen(192-193), u.a weil Pheomelanin im Gegensatz zu Eumelanin, welches als Radikalfänger fungiert, Catalase-unterdrückende freie Radikale verstärkt erzeugen kann(192). Hier wird deutlich warum der hellere Pheomelanin Hauttyp stärker zur Glatzenbildung neigt wie der dunkle Eumelanin-Hauttyp. Sind die antioxidativen Enzyme und nicht enzymatischen Vitaminantioxidanten, Catalase(190), SODase, Gpx, Harnsure(Uric-Acid), Vitamin A und E(alpha-tocopherol) altersbedingt in ihrer Regenerationsfähigkeit geschwächt, und es besteht parallel dazu oxidativer Stress, z.b durch hohe Androgenwerte, genetisch vermehrte Androgenaufnahme am Rezeptor(CAG-Repeat-Polymorphismus), Fehlernährung, mentaler Stress oder Schlafmangel, kann z.b Catalase nicht mehr als starker antiapoptotischer Faktor fungieren(190), und es kommt schneller zum UV induzierten Zelltod(Apoptose), und zu einem schnelleren Altern der Telomere. Die abgeschwächte altersabhängige Regeneration der Catalase-Aktivität, hat zu Folge das intrinsische Stressoren wie z.b Homocystein(180), im Moment der dank zunehmender Vergrößerung des Ozonlochs erheblichen UV Belastung, parallel zu dem ROS-mediirten Release proinflammatoerischer Zytokine, erhebliche Schäden wie z.b focieren der Vergreisung der Endothelzellen über Verkürzen der Telomere(180) anrichten können. Ein Zirkulus vitiosus entsteht. In jungen Jahren ist die Regenerationsfähigkeit der Catalase, bei Vorhandensein eines voll ausgeprägten antioxidativen Schutzsystems noch vollkommen intakt, und es entsteht kein Photoaging der Haut und des Haarfollikels, nicht zuletzt weil neben einem voll intakten Redoxsystem, die antiapoptotischen Hormone und Peptide vor der degenerativen, das Redoxsystem belastenden Aktivität genetischer Erkrankungen wie Androgenrezeptor-Poymorphismus schützen. Melatonin, was ja in jungen Jahren von der Zirbeldrüse wesentlich stärker gebildet wird, ist der wichtigste Modulator der antioxidativen Enzyme und der Catalase-Aktivität der Haut(177, 186)). Es liegt nahe das wie bei verschiedenen Tierarten(189), auch beim Menschen der Haarwuchs in den Wintermonaten, aufgrund des stärkeren antiapoptotischen Schutzes durch die Melatoninwirkung in der Haut, verbessert funktioniert-die Anagenphase bleibt länger bestehen. Esrefoglu, Seyhan und andere ermittelten, das Melatonin-ermangelten Mäusen ohne Zirbeldrüse nach einem Eingriff, die antioxidativen Enzyme inc Catalase abfielen, und dis neben der unter Melatoninmangel abfallenden Anzahl der Haarfollikel, über eine orale Melatoningabe gänzlich restauriert

wurde(196). Umso mehr also die Aktivität der Zirbeldrüse nachlässt, verblasst auch dieser spezifische Schutz, und die Anagenphase wird besonders in Phasen wie sie der der UV stressende Sommer darstellt, im Rahmen der krankhaft fokierten oder nicht krankhaft fokierten Haaralterung immer wieder durch nicht mehr ausreichend antagonisierte freie Radikale und ihre entzündlichen Zytokinprodukte, dysreguliert. Aber auch Schilddrüsenhormone werden saisonal in ihrer Ausschüttung temperaturabhängig, und e.v auch abhängig vom Lichteinfluss verändert. Tatsächlich werden Schilddrüsenhormone auch über Melatonin reguliert, wobei zu erwähnen wäre, dass der Melatoninabfall in den Sommermonaten über einen von der Sehkraft unabhängigen Photorezeptor im Auge gesteuert werden muss. Dieser muss visual unabhängig funktionieren, da auch Blinde einen jahreszeitlichen Melatoninabfall erfahren. Neben der starken UV Belastung in den Sommermonaten, ist Ozon (O3), ein weiterer ROS generierender

Differntation, u.a der Keratinozyten(182). Antioxidanten wie z.B Melatonin, Selen, Vitamin E und C, und auch diverse Fatty-Acids, helfen gegen UV und Ozon modulierte ROS abhängige entzündliche Vorgänge(183, 184, 185). Es wird unbedingt empfohlen parallel zu einer oralen Antioxidantien-Substitution, die empfindliche Kopfhaut auch auf topischem Wege zu schützen(178, 187, 188, 189), z.B mittels einer topischen Lösung bestehend aus Melatonin, Vitamin C und Vitamin E.

Da auch im Rahmen einer androgenetischen Alopezie neben anderen Prooxidanten ein 2,5 facher Anstieg der oxidativen Thiobarbituric-Säure- reaktiven Substanzen (TBARS) gemessen wurde(4), und diese durch Melatonin, welches neben seiner eigenständigen antioxidativen Eigenschaft Superoxid-Dismutase und Glutathion-Peroxidase aufrecht erhält, antagonisiert werden(194-195) , liegt es nahe dass ein altersabhängiger Melatonin-Abfall auch die altersabhängig sowohl mit intensität als auch mit dem Zeitpunkt des Ausbruchs korrelierende androgenetische Alopezie in ihrer Intensität verstärkt.

hier kommt ihr zur kompletten page

gruß  
suppenhaar

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [mare](#) on Fri, 05 May 2006 16:27:18 GMT

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

---

Zitat:

Folgende Pathomechanismen sind denkbar.

Das heißt nicht 100 prozentig sicher dass es das ist.

Will mir nämlich ne Glatze machen und die schön braun werden

lassen. Also wie stark ist der Trigege UV-Strahlung?

Hab eigentlich imemr mehr HA ind en dunklen Wintermonaten.

Bin Südländer...

mare

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 16:39:28 GMT

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

---

Auf Sonne auch noch verzichten, na, ich weiss nicht.... was tut man nicht sonst schon alles...hat der Thread-Eröffner nicht erwähnt, dass er sich nur in dunklen Kellerräumen aufhält und trotzdem mit NW 4 durch diese eisige Welt wandern muss?

Wenn man sich jeder Lebensfreude beraubt ist das nicht gut für das Seelenleben..und das scheint mir IMHO ein wenig bedeutender zu sein, als ein paar Härchen mehr auf dem allzu menschlichen Hohlkopp.

Irgendwann heisst noch: Finger weg von Linux-Rechnern, kriegste Haarausfall von!

Gruß

Otto

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Fri, 05 May 2006 16:46:13 GMT

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

---

wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Da gehen die Androgene in den Keller, die Antioxidantien im Blut in die Höhe, dein Krebs -je nach art-, Herzanfallsrisiko vermindert sich drastisch usw. ...

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 16:48:42 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:39Auf Sonne auch noch verzichten, na, ich weiss nicht.... was tut man nicht sonst schon alles...hat der Thread-Eröffner nicht erwähnt, dass er sich nur in dunklen Kellerräumen aufhält und trotzdem mit NW 4 durch diese eisige Welt wandern muss? Wenn man sich jeder Lebensfreude beraubt ist das nicht gut für das Seelenleben..und das scheint mir IMHO ein wenig bedeutender zu sein, als ein paar Härchen mehr auf dem allzu menschlichen Hohlkopp.

Irgendwann heisst noch: Finger weg von Linux-Rechnern, kriegste Haarausfall von!

Gruß

Otto

---

absolut richtig...selbst Monitorarbeit soll triggern...bald kann man gar nichts mehr tun

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 16:49:52 GMT

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

---

Der\_mit\_dem\_Haar\_tanz schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:46wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Da gehen die Androgene in den Keller, die Antioxidantien im Blut in die Höhe, dein Krebs -je nach art-, Herzanfallsrisiko vermindert sich drastisch usw. ...

ich denke nicht, dass es gut ist, gänzlich auf fleisch zu verzichten, fleisch enthält sehr esentielle stoffe

edit: meinst du nicht eher "fettiges" fleisch haar?

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 16:50:26 GMT

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

---

puhh, Glück gehabt, bin Vegetarier....allerdings esse ich \*einfach\* nur kein Fleisch und nehme keine Zusatzprodukte o.ä. wahrscheinlich habe ich schon irgendwelche Mangelerscheinungen...

Gruß

NoMeatToOT

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 05 May 2006 16:52:13 GMT

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

---

Ohne Sonne gehts nun mal auch nicht, sonst veraabschiedet sich das Vitamin D.

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 16:57:22 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:48  
...bald kann man gar nichts mehr tun

seh ich auch so....

Bier trinken und mal eine Rauchen geht eh nicht, Sonne strikt verboten, kein Fleisch, keine Computerarbeit, kein Leistungssport, kein Sex, täglich hundert Pillen und Salben....schon eine schwere Krankheit, die wir da haben, scheint's....

gruß  
otot

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 17:16:18 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:57glockenspiel schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:48  
...bald kann man gar nichts mehr tun

seh ich auch so....

Bier trinken und mal eine Rauchen geht eh nicht, Sonne strikt verboten, kein Fleisch, keine Computerarbeit, kein Leistungssport, kein Sex, täglich hundert Pillen und Salben....schon eine schwere Krankheit, die wir da haben, scheint's....

gruß  
otot

Also das möchte ich doch anzweifeln  
B-vitamine, biotin, folsäure usw

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 17:23:32 GMT

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

---

Ausserdem fahr ich morgen in Urlaub, da kommen alle schlimmen Dinge auf einen Schlag, hoffentlich komm ich nicht mit Vollglatze zurück..

beste Grüße  
Otto

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 17:37:07 GMT

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

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 19:23

Ausserdem fahr ich morgen in Urlaub, da kommen alle schlimmen Dinge auf einen Schlag, hoffentlich komm ich nicht mit Vollglatze zurück..

beste Grüße  
Otto

genieß ihn otto

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 17:40:04 GMT

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

---

oh, Danke, das werde ich tun!

PATIENCE

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 17:43:44 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 19:40oh, Danke, das werde ich tun!

PATIENCE

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 05 May 2006 17:57:25 GMT

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

---

Zitat:wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Mh Also ich bin Veggie, seit ich 15 bin. Mit 18 fing der HA an, und meine fleischfressenden Eltern schoben natürlich meinem Vegetarismus alle Schuld in die Schuhe. Mit 19 hab ich dann mal Testo testen lassen, und das was bei 9,x wo doch 8 die Obergrenze ist...

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 18:02:01 GMT

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

---

Lucky schrieb am Fre, 05 Mai 2006 19:57Zitat:wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Mh Also ich bin Veggie, seit ich 15 bin. Mit 18 fing der HA an, und meine fleischfressenden Eltern schoben natürlich meinem Vegetarismus alle Schuld in die Schuhe. Mit 19 hab ich dann mal Testo testen lassen, und das was bei 9,x wo doch 8 die Obergrenze ist...

das zum thema studien

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Fri, 05 May 2006 18:58:10 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 05 Mai 2006 20:02Lucky schrieb am Fre, 05 Mai 2006 19:57Zitat:wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Mh Also ich bin Veggie, seit ich 15 bin. Mit 18 fing der HA an, und meine fleischfressenden Eltern schoben natürlich meinem Vegetarismus alle Schuld in die Schuhe. Mit 19 hab ich dann mal Testo testen lassen, und das was bei 9,x wo doch 8 die Obergrenze ist...

das zum thema studien

Tja, wenigstens kann ich mir das jetzt sparen

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [Uptown82](#) on Fri, 05 May 2006 18:59:06 GMT

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

---

Das beste ist, es als gegeben hinzunehmen und zu akzeptieren (anfangs wohl unmöglich)... gesetzt dem Fall, es gibt keine wirkliche Abhilfe. Eine solche ist leider nicht in Sicht für die nächsten Jahre.

Ich bin nicht willens, mir andauernd irgendwas in die Haare zu schmieren oder - noch schlimmer - etwas zu schlucken - und - am schlimmsten - dafür einer gefräßigen Industrie, die sich durch mein "Leid" (wenn ich es als solches betrachten WILL), bereichert, Geld in den Rachen zu werfen.

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 May 2006 19:08:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lucky schrieb am Fre, 05 Mai 2006 16:08ausgewogene Ernährung, NEM, gesunder Lebenswandel...

...das sind ja sicher recht nette Ideale, für meinen Geschmack aber etwas zu allgeimen. Welche Stoffe (bzw. Lebensmittel in denen diese Stoffe enthalten sind) und sonstiges (Sachen wie Frischluft? oder Sonnenlicht?) haben sich inzwischen bewährt und generelle positive Auswirkungen auf die Haare bzw. deren Wurzeln, so dass sie den Kampf gegen den Haarausfall unterstützen können.

Ich (seit Jahren Fast-Food-Junkie, und heute MAL WIEDER richtig fett erkältet) habe heute schon ganz stolz:

2 Bananen

1 Actimel

2 große Scheiben Vollkornschwarzbrot

2 Zink Sandoz Braustabletten

2 Multivitamin-Braustabletten

und 1/2 Liter Milch zu mir genommen - und war außerdem schon eine volle Stunde spazieren  
Kannte das gar nicht mehr.

Als Vegetarier habe ich überdies vor, mich für's Wochenende mit Sojaprodukten einzudecken. Und dann gibt es noch diese Molke-Drinks mit Creatin. Da ich demnächst Krafttraining vorhabe, sicher doch auch keine schlechte Idee, oder? Und Müsli soll auch wieder zur täglichen Kost gehören.

Außerdem joggen gehen und Sauerstoff tanken.

Bessere Schlafhygiene! (Letzte Nacht bin ich wieder erst um 4 Uhr ins Bett!!! argh!!)

Ja, was gibt's da sonst noch so für Tipps in der Richtung?

Vor dem Schlafengehen-auch um 4 Uhr-unbedingt Zähne putzen

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 May 2006 19:15:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:48otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:39Auf Sonne auch noch verzichten, na, ich weiss nicht.... was tut man nicht sonst schon alles...hat der Thread-Eröffner nicht erwähnt, dass er sich nur in dunklen Kellerräumen aufhält und trotzdem mit NW 4 durch diese eisige Welt wandern muss?

Wenn man sich jeder Lebensfreude beraubt ist das nicht gut für das Seelenleben..und das scheint mir IMHO ein wenig bedeutender zu sein, als ein paar Härchen mehr auf dem allzu menschlichen Hohlkopp.

Irgendwann heisst noch: Finger weg von Linux-Rechnern, kriegste Haarausfall von!

Gruß  
Otto

absolut richtig...selbst Monitorarbeit soll triggern...bald kann man gar nichts mehr tun

Also ich glaube, dass man damals von MAC-Rechnern am allerwenigsten HA bekam - bei Linux lag es noch im Mittelbereich - aber und seitdem in den Äpfeln ein INTEL schlummert ist wohl alles vorbei

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 05 May 2006 19:21:34 GMT

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

chrisan schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:15

Also ich glaube, dass man damals von MAC-Rechnern am allerwenigsten HA bekam - bei Linux lag es noch im Mittelbereich - aber und seitdem in den Äpfeln ein INTEL schlummert ist wohl alles vorbei

Puuh... zum Glück hab ich noch nen G4.

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 May 2006 19:36:43 GMT

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

frühaufsteher78 schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:21chrisan schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:15  
Also ich glaube, dass man damals von MAC-Rechnern am allerwenigsten HA bekam - bei Linux lag es noch im Mittelbereich - aber und seitdem in den Äpfeln ein INTEL schlummert ist wohl alles vorbei

Puuh... zum Glück hab ich noch nen G4.

Ja genau. Es gibt ja auch diesen IGF-1-Faktor, der ja auch eine Rolle spielt ... und der geht noch bis 4 ... dann ist es vorbei ... nicht vergessen

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 May 2006 19:44:49 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:48otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 18:39Auf Sonne auch noch verzichten, na, ich weiss nicht.... was tut man nicht sonst schon alles...hat der Thread-Eröffner nicht erwähnt, dass er sich nur in dunklen Kellerräumen aufhält und trotzdem mit NW 4 durch diese eisige Welt wandern muss?

Wenn man sich jeder Lebensfreude beraubt ist das nicht gut für das Seelenleben..und das scheint mir IMHO ein wenig bedeutender zu sein, als ein paar Härchen mehr auf dem allzu menschlichen Hohlkopp.

Irgendwann heisst noch: Finger weg von Linux-Rechnern, kriegste Haarausfall von!

Gruß

Otto

absolut richtig...selbst Monitorarbeit soll triggern...bald kann man gar nichts mehr tun

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 May 2006 20:45:10 GMT

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

---

chrisan schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:36frühaufsteher78 schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:21chrisan schrieb am Fre, 05 Mai 2006 21:15

Also ich glaube, dass man damals von MAC-Rechnern am allerwenigsten HA bekam - bei Linux lag es noch im Mittelbereich - aber und seitdem in den Äpfeln ein INTEL schlummert ist wohl alles vorbei

Puuh... zum Glück hab ich noch nen G4.

Ja genau. Es gibt ja auch diesen IGF-1-Faktor, der ja auch eine Rolle spielt ... und der geht noch

bis 4 ... dann ist es vorbei ... nicht vergessen

Man so ein Quatsch (was für ein Rotwein,-) ... ich geh'Ä jetzt schlafen ... Gruß

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 20:49:58 GMT

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

---

wir Rotweintrinker verstehen uns....

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [kalbo](#) on Fri, 05 May 2006 21:00:04 GMT

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

---

Rotwein wo? Hab ich da was verpasst? Ich bin aber auch immer zu spät dran...

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 21:04:09 GMT

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

---

Trink auch grad mein letztes Gläschen, Kalbo....

Zum Wohl

Otto

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [kalbo](#) on Fri, 05 May 2006 21:10:24 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 23:04 Trink auch grad mein letztes Gläschen, Kalbo....

Zum Wohl

Otto

Na dann zum Wohl Otto hab leider kein Wein mehr, muss erst wieder einen holen gehen. Ich werde dann wohl noch ein kleines Bierchen zischen.

Prost

Kalbo

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 21:15:14 GMT

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

---

bier jungs, bier

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 21:17:14 GMT

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

---

Ich liebe Freitag Abend...

@Kalbo so klein muss das Bier nicht sein!

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 21:21:56 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Fre, 05 Mai 2006 23:17|Ich liebe Freitag Abend...

@Kalbo so klein muss das Bier nicht sein!

---

kalbo weckt gerade sein ganzes haus auf weil er nach flaschen wühlt

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 05 May 2006 21:32:02 GMT

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

---

wünsch euch eine gute Nacht Jungs, muss morgen früh raus, flieg ja in Glatzenurlaub!

Dir Kalbo viel Spass beim Flaschen suchen....schau mal hinter der 10-Jahres-Ration Minox, da müsste noch was sein.

UND: Minox bleibt daheim!

bis dann dann

Grüße

Sunshine-Otto

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [kalbo](#) on Fri, 05 May 2006 22:07:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Otto

Viel Spass im Urlaub und lass dir keine Grauen Haare wachsen \* echt flach ich weis \*

@Glocke

hätte jetzt beinahe im dunkeln Keller das kleine braune Bierfläschchen mit meiner geheimen Glatzentinkturflasche verwechselt.

Gute nacht zusammen....

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 May 2006 22:13:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gute nacht

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [chris22](#) on Sat, 06 May 2006 13:00:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn du was wirklich Gesundes tun willst, dann werd Vegetarier.

Da gehen die Androgene in den Keller, die Antioxidantien im Blut in die Höhe, dein Krebs -je nach art-, Herzanfallsrisiko vermindert sich drastisch usw. ...

hört sich gut an, aber leider falsch...\*piiiiiiiiiep\*

chris

---

---

Subject: Re: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?  
Posted by [pascha](#) on Sat, 06 May 2006 17:22:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

echt geil ey

Was ist denn das für ein Leben wenn du echt auf alles verzichten musst und andauernd Tabletten schluckst oder Salben anwenden muss.

Das müssen andere Leute die eine RICHTIGE Krankheit haben gezwungener maßen machen !

---