
Subject: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 15:55:00 GMT

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

Auf eine pm mit der frage, ob gesunde Lebensweise was bringt, habe ich Folgendes geantwortet und wäre da an euren Erfahrungen interessiert.. Habt ihr Ähnliches bei euch durchgehalten und beobachten können? Ich denke jetzt beim Drüberlesen, dass Stress, Entzündungen und der Wirkmechanismus von Ket hier irgendwie zusammenhängen neben der erblichen Komponente von AGA.

Ich denke, es ist realistisch, anzunehmen, dass gesunde Lebensweise die Verlaufsgeschwindigkeit etwas abbremsen kann, wodurch man unter Umständen Einiges an Zeit gewinnt, worauf ja jede AGA-Therapie ausgerichtet ist, da es keine Heilung in dem Sinne gibt nach bisherigem Wissensstand. Die Genetik ist nunmal vorhanden und letztlich kann man für eine starke Brems- und zeitweise Umkehrwirkung meiner meinung nach nur was mit Hormoneingriffen machen. Ich nehme ja zusätzlich Fin, sodass ich da auch nicht repräsentativ für eine Studie der Auswirkungen gesunder Lebensweise wäre.

Aber dennoch ein Erfahrung aus meinem Leben bezüglich gesunder Lebensweise, die aber nicht direkt was mit AGA zu tun hat:

Ich hatte Akne, die mit 16 stärker wurde und konnte diese dann im Alter von Ende 16 bis Mitte 17 über einen Zeitraum von 8 Monaten damals alleine dadurch verschwinden lassen, dass ich

1) am aller wichtigsten: viel geschlafen habe, mich nicht mehr bei Tag oder nachts durch Internetforen gewühlt habe (was ich zuvor ausgiebig getan hatte -> gestartet bei generell normaler unreiner Haut mit einigen unter der Haut liegenden Pickeln, die erst durch dieses panische, schlaf- und ruhe-entziehende Verhalten immer schlimmer wurden), mich generell nicht so angestrengt auf irgendwelche Projekte fokussiert hatte - stattdessen immer wenn ich frei hatte, wirklich freigemacht, das heißt, vorn Fernseher entspannen und gute Filme und Serien angesehen (nicht schlafen, da man sonst nachts nicht mehr schlafen kann -> Regelmäßigkeit im Schlafrhythmus ist sehr wichtig)

2) keinen Alkohol und Rauchen sowieso nie

3) keine Süßigkeiten wegen Industriezucker (den man wie alles nie zu 100 % meiden kann, aber man kann ja die Belastung niedrig halten), keine Milch, maßvoll Brot/Brötchen

4) sehr viel Obst/Gemüse, kein Schweinefleisch, weil Rind und Pute fettärmer sind und das Fett aus Schwein kein gutes Fett ist

5) eine Stunde an der frischen Luft spazieren und alle paar Tage stattdessen Joggen (immer 2-3 Tage Pause beim Joggen)

6) Zinktabletten aus der Apotheke von Unizink oder so genommen, aber maßvoll dosiert

7) Jeden morgen und jeden Abend nur mit leicht kühlem bis lauwarmen Wasser an den Problemzonen gewaschen, Haare nur alle 2 Tage mit mildem Shampoo (Ich würde aber heute alle 1,5 Tage bevorzugen, das ein paar Wochen durchziehen und schauen, ob das okay ist. Sonst halt jeden Tag waschen. An die Fettung angepasst eben. denn damals waren sie am 2. Tag immer fettig und das ist gerade hinsichtlich AGA und Pickel in diesem Bereich nicht gut!)

ich hatte die Sonne eher gemieden.. ob das gut oder schlecht ist, weiß ich nicht. Ich denke, Sonne ist wegen Vitamin D und Anregung der Zellneubildung oder so eigentlich was Gutes, fühlt sich auch angenehm an. ich hatte sie aus dem Grund gemieden, dass ich zwar auf der einen Seite gelesen hatte, dass Sonne die vorhandenen Pickel austrocknet und verschwinden lässt, aber gleichzeitig würde die Verhornung der Haut beschleunigt, wodurch wieder mehr Talgdrüsen nicht gut ihren Talg absondern können und es dann erst recht diese dicken, tiefer und der haut liegenden Pickel gäbe. Das hatte ich auch in der ersten zeit so beobachtet, aber aus heutiger Sicht kann es auch an Stress-Schwankunge gelegen haben.

9) sonst überhaupt keine Cremes etc verwendet.. weder gegen Akne speziell noch allgemein irgendwas auf die Haut geschmiert.. (Das hat funktioniert, aber ich halte diese Pflege aus heutiger Sicht für suboptimal.. das hat vermutlich nur funktioniert weil ich so ungestresst war. Habe erst 2 Jahre später gemerkt, dass Eincremen mit guter Feuchtigkeitscreme die Haut weniger selbst rückfetten lässt und so auch in stresssituationen weniger Pickel entstehen.. vor diesen 8 Monaten hatte ich diverses Zeug benutzt, das mir der Hautarzt verschrieb.. So Schälsalben (BPO, Epiduo) .. all das wirkte nicht wirklich.. die Haut schälte sich zwar und der Eiter konnte teilweise besser abfließen, aber die Pickel wurden trotzdem nicht kleiner.. es wurde immer neues Eitersekret gebildet.. WEIL ICH ZU GESTRESST WAR.. in der enstpannten zeit hingegen musste ich mich nur ins bett legen und morgens aufwachen und neu entstandene dicke Pusteln waren nach 1-2 Nächten nur noch Kruste.. als ich aufgehört habe, mich wegen der Sache verrückt zu machen und wie wild alle Akne-Foren im internet durchzuwühlen wirkte auch Epiduo so wie mir beschrieben wurde!)

=> Fazit: Nach wenigen Wochen reine Haut gehabt ! Der gesamte Teint der Haut kam mir viel ebenmäßiger vor. Davor noch riesige Eiterbomben am Rücken und im Face, die so alle über die Nächte wegtrockneten ohne eine Behandlung.. Das heißt, trotz genetischer Veranlagung zur Akne, konnte ich ein Ausbrechen dieser in diesen 8 Monaten unterbinden! Allerdings war ich da extrem konsequent und auf Dauer ist dieser asketische Lebensstil nicht zu halten, aber ich finde, man sollte ihn doch immer wo es geht anstreben. Nach 8 Monaten kamen dann Ereignisse nicht gesundheitlicher Natur, die mich total aus der Bahn warfen und wegen enormen Stress, Schlafmangel, permanentem Abgelenkt- und Fokussiert-auf-irgendwas-sein-müssen hatte ich dann eine Akne, die ich dann aggressiver mit Meersalzkram behandelt habe und in Kombination mit noch mehr Stress hat sich eine schwere Akne entwickelt, die sonst z.B. bei meinem zu Akne neigenden Bruder so nie auftrat. Dann halfen nur noch Medikamente (Isotretinoin) von 18 bis 19. Seitdem keine dicken Pusteln mehr, aber ich beobachte nach wie vor Folgendes:

Haut ist immer an kleinen Stellen ein bisschen unrein bei meinem eher hektischen Lebensstil momentan. Wird es stressiger -> Unreinheiten werden oberflächliche Pickel, die Pickel werden dicker (füllen sich mit Sekreten)... zum Beispiel von Montag bis Freitag (vor dem Medikamt entstanden zusätzlich noch richtige Pusteln und so unter der Haut liegende Pickel, die sich auch wie ich später bemerkte vor allem mit dem Stresslevel füllten und schrumpften/abklangen)

Wird es entspannter (vornehmlich am Wochenende) -> gefüllte Pickel trocknen über Nacht weg, Entzündungen klingen ab (Sekrete werden nicht nachproduziert und Abheil/Ausscheidungsprozesse werden eingeleitet, bleiben als kleine Krusten da, die sich wegwaschen lassen)

Ich finde das so krass, wie ich miterleben kann, was für Fehlfunktionen mein Körper da einleitet oder was auch immer er unter Stress da tut.. Anfangs war ich sehr versessen auf die Erklärung, dass das vor allem mit Schadstoffen im Essen und in der Umwelt zusammenhängt und ich halt aufgrund ungünstiger Genetik darauf anspreche und andere nicht. Aber irgendwann wurde mir die oben geschilderte Beobachtung immer deutlicher (vor allem nach der Medikamentenbehandlung als ich mir nicht mehr den Kopf um Schadstoffe machte). heute erkläre ich es mir mit einer bestimmten Hormonkonzentration und stärkerer Drüsenaktivität unter Stress. Zum Beispiel wenn ich mich stark konzentriere und solche Texte hier verfasse, dann merke ich auch wie ich unter den Achseln schwitze.. nicht weil das körperlich anstrengend ist sondern irgendwie scheint das Nervensystem, um diesen Konzentrationszustand aufrecht zu erhalten da irgendwas im Körper zu veranstalten in die hormonelle Richtung.. Und genetisch bedingt greifen diese Hormone auch auf die Hautfunktionen zu etc.. so erkläre ich mir das irgendwie laienhaft. Bezogen auf die Haare merke ich eben auch, dass sich a) die Kopfhaut wie auch die normale Haut unter Stress öfter entzündet, Mini-Pickel bildet, kleine Krusten stellenweise.. dass die Ausfallrate höher ist (was in Bezug auf Glatzenbildung nichts heißen muss und angeblich sind die Haare die ausfallen ja schon seit Monaten in der Ruhephase aber warum nur fallen sie dann vermehrt aus?).. damit wir uns richtig verstehen: ich brauche dafür keinen Langzeitstress, sondern ein paar Tage reichen aus, dann habe ich diese Schwankungen spürbar! Sonntags ist in den freien Zeiten immer der Tag mit dem wenigstens Haarverlust, wenn Freitag-abend und Samstag ruhig verliefen.. Montag nach 5-6 Stunden Schlaf und angespannten Lehrveranstaltungsbesuchen rieselt es mittags wieder .. zwei Wochen um die Weihnachtszeit frei gehabt -> Haut so gut wie lange nicht mehr, Haar-Ausfallrate drastisch weniger gewesen. Jetzt zwar nicht so krass wie September/Oktober/November (saisonal?) aber wieder so dass sich jeder selbst fragen würde, was mit einem nicht stimmt, dass man ständig in den Lehrveranstaltungen Haare auf den Büchern hat und dieses Jucken unter Stress..

Um den Bogen zum Thema AGA zu spannen: die aus diesen Erfahrungen, die ich mit der Haut und Akne gemacht habe, resultierenden Vorstellungen übertrage ich auf das Phänomen AGA. Beides ist Veranlagungsbedingt, daher nicht bei allen Menschen gleich. Beides ist aber hormonabhängig und zwar scheinen die Hormone, die für Stress, Anspannung und angestrenzte Fokussierung und bei Schlafentzug zuständig sind, eine Trigger-Rolle zu spielen.. oder es ist die fehlende Möglichkeit zur vollen Ausschöpfung der körpereigenen Regenerationskräfte, die dann sekundäre Dinge wie Haare und Haut, vor allem die Talgdrüsen vernachlässigen, um essentielle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Ich weiß es letztlich nicht.

Auch gibt es wieder Menschen, deren genetischer Bauplan es vorzusehen scheint, dass sie mit 20 eine Glatze haben.. Menschen, die vermutlich nicht unbedingt ungesund leben und auch nicht gestresst sind. Aber ich glaube nicht, dass ich einer dieser Menschen bin.. So ein Fall ist mir in meiner Familie nicht bekannt. Nur mein Opa mütterlicherseits hat eine Glatze und das mit 30 bis Mitte 30 erst so, dass sich seine AGA für jeden bemerkbar machte. also ist die Glatze für mich, so hoffe ich zumindest, erst später vorgesehen.. immer noch zu früh wie ich finde.. mit 30-35.. Ich bin 21 und denke nicht, dass mir so viel Zeit bleiben würde bei meinen GHE und der

diffusen Ausdünnung, die ich in den letzten 2 Jahren hinnehmen musste (auch wenn es noch nicht für Außenstehende nicht-AGA-Experten sichtbar ist). Daher muss irgendwas meine AGA beschleunigen und das ist Stress. Selbst wenn diese Annahme falsch wäre und es doch die Genetik ist, die sagt: mit 24 Glatze.. ist es nicht verkehrt, dem maßvoll entgegenzuwirken.. ich verliere nichts durch die Annahme, dass mir gesunde Lebensweise Zeit verschaffen wird.

Also zusammengefasst hat Stress eine wichtige Rolle, weil er diese Entzündungsvorgänge durch Hormonkonzentrationsänderungen extrem beeinflusst (bei mir). Aber ich arbeite mit Fin, weil ich

a) durch ein anspruchsvolles Studium und nebenbei ein erfülltes Liebesleben um Stress nicht ganz drumrum komme. Hier hoffe ich auch irgendwie, dass ich Fin so verwenden kann, wie es Stoffe machen.. Die nehmen das nur über einen absehbaren Zeitraum, um die Auswirkungen ihres Stoffes abzufangen.. danach geht es bei denen nicht so weiter als hätten sie Fin nie genommen, da der Stoff draußen ist. Wenn ich das auch könnte, um noch 2 1/2 Jahre Stress abzufangen, dann hätte ich die kritische Phase überbrückt und kann danach mich mehr der Entspannung widmen.. Aber wahrscheinlich sind in 3 Jahren meine Androgenrezeptoren noch empfindlicher und dann reicht schon ne Minidosis Stress oder der ist gar nicht mehr nötig und es rieselt.

b) es auch ohne Stress individuell voran gehen würde mit der AGA

Wenn Du noch Zeit hast, probier erst Mal eine entspanntere und gesündere Lebensweise, fokussiere dich dabei aber nie nie nie (!) auf Gedanken wie: Ich MUSS Schadstoff X und Y meiden, sonst bringt das alles nichts oder: Ich MUSS Wirkstoff X und Y zu mir nehmen sonst bringt das alles nichts.. da bist du mehr mit Forenlesen beschäftigt als du entspannst. Nimm die Ratschläge von Seiten wie Zentrum der Gesundheit, Kopp Verlag nicht ernst. Es gibt meiner Meinung nach keine natürlichen Wundermittel und auch keine unbedingt zu vermeidenden Schadstoffe. Die obige Liste war das, was ich als Gesundheitskiller ausschließen wollte und auch größtenteils wieder ausschließen werde. Was wichtig ist, ist eben, dass du ruhig bist, deine Stresshormone unten hältst und die Regenerationsprozesse immer gut ablaufen können..

Vielleicht hilft dir meine Story, vielleicht auch nicht.. Ich bin jedenfalls kein Esoterik-Spinner, sondern ich versuche mir das so fundiert wie möglich zu erklären..

Nachtrag: beides hat irgendwie zum Teil mit der Talgdrüsenaktivität zu tun. Gibt Menschen, die haben fettige Haut ohne Ende, aber keine Akne/AGA, aber auch die anderen. Trotzdem verschlimmert sich AGA/Akne bei den von AGA/Akne betroffenen durch eben diese Talgdrüsenaktivität bzw beides tritt zusammen auf und klingt zusammen ab .. Und die Talgdrüsen arbeiten unter Stress mehr :/

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [cyclonus](#) on Wed, 28 Jan 2015 16:53:29 GMT

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

Nach allem was man weiß und was auch zahllose Erfahrungen sagen: Der Einfluss der

Lebenswandels auf die AGA ist ziemlich vernachlässigbar. Selbst im Bezug auf Stress ist mir keine Studie bekannt, die da einen nennenswerten Einfluss zeigt. AGA ist eine Sau und im Bezug auf viele Einflüsse doch eher "robust".

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:03:43 GMT

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

unmöglich zu sagen, wie ich bei anderem Lebenswandel aussehen würde/werde.. Aber wenn Entzündungsprozesse eine Rolle spielen, was mindestens begleitend der Fall zu sein scheint.. meinen tatsächlichen Ausfall mindestens mitbegleitet.. muss da ein Zusammenhang zum Lebenswandel sein.

Ich kenne dazu keine Studien, will auch nicht verschwörerisch klingen, aber der Lebenswandel ist schwer in einem Produkt verkäuflich, ergo hätte niemand ein Interesse daran, eine dahingehende Studie durchzuführen. Ich erinnere mich nur dunkel an Fotos von Zwillingen aus unseren alten Biobüchern wo "zunehmend schwachsinnig" noch eine ärztliche Diagnose war da wurde ein Zwilling, der in der Stadt lebte verglichen mit einem der auf dem land lebte. Aber ich erinnere mich nicht an das Fazit. Von denen hatte aber meine ich keiner AGA

Ich kann nur durch meine Akne-Erfahrung mutmaßen.. da sagte man mir damals das gleiche bezüglich Stress..

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [Yes No](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:17:02 GMT

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

Und NOFAP.

Ja richtig, Haarorgane sind empfindlich gegenüber Stress und man sollte auch die "gut-brain-skin axis" (be)achten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20943348>

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:33:33 GMT

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

zum Stichwort gut-brain-skin axis werde ich gleich mal einige Artikel verschlingen, klingt genau nach meinem Denkansatz.

Inwiefern hilft aber Masturbationsverzicht? (außer dass es das Risiko verklebter Hautareale weiter reduziert) Ich weiß zwar, dass da einige Sportler drauf schwören, hielt das aber bisher für unsinn. Oder ist das Sarkasmus, weil ich diesen Gesundlebenskram so in den Fokus rücke?

Ich hatte mal 6 Wochen lang darauf verzichtet und auch keine Freundin gehabt. Außer die Fähigkeit zu entwickeln, beinahe nur mit Gedankenkraft einen Orgasmus herbeizuführen, gelbes Sperma zu schießen und der Angst, es würde sich nachts von selbst entleeren, erinnere ich mich zumindest nicht an einen Effekt..

Man muss bezahlen um die Studie vollständig lesen zu können, richtig?

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [Yes No](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:38:59 GMT

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

Manchem hilft NOFAP. Warum genau ist natürlich nicht untersucht. Ich spekuliere auch auf eine Art Stress bzw. Entzündungsmediatoren wie PGD2, das bei der ganzen Sache involviert ist (z.B. Errketion).

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:58:54 GMT

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

Es klingt jetzt zwar merkwürdig aber wenn ich an mein eigenes fapping denke.. : Konzentration, Fokussierung, ewiges Suchen und Auswählen geeigneten Materials weil irgendwie der Kick immer besseres zu finden mich dazu bewegt, Hinauszögern des Schlafengehens oder des Entspannens. Also wieder diese mentale Anspannungskomponente bei mir. Ich denke über NOFAP nach. Fraglich ob es nur die mentale Komponente ist oder tatsächlich eine organische, die hier schlecht sein könnte. Wenn nur mental, müsste ein gechilltes Fappen mit geschlossenen Augen ohne Materialkonsum ja neutral sein. Gibt es vergleichs-Studien?

Extrem kenne ich das von mir von damals als ich noch PC gezockt hatte. Da fetteten die Haare immer so übertrieben.. konzentration und fokus pur! Pubertätsbedingt? ja ! Aber so krass? Und auch jetzt bemerke ich unter Stress eine stärkere Fettung - korrelierend mit den Pickeln/Fettung der übrigen Haut.

Btw: durch Fin fetten die Haare jetzt auch etwas stärker, aber dieses Fett stinkt nicht so ranzig

wie damals oder wenn die Haare vorhin durch 2-3 Tage nicht waschen fettig waren. Evtl. aber auch nur genau deswegen, weil es erst nach einiger Zeit so zu riechen beginnt und ich jetzt alle 1,5 statt alle 2 Tage wasche.

Was mir auch immer durch den Kopf geht: Männer sind öfter die, die sich konzentriert und mit Fokus einer Sache.. einem Hobby.. einem Projekt widmen. Männer sind oft verbissener und analytischer.. Männer vertiefen sich in PC-Games, in Modellbau, in Kellerhobbys, Männer begehen öfter Suizid als Konsequenz davon, dass sie sich stur in irgendeine Gedankenwelt verrannt haben, an der sie festhalten. Frauen sind eher so.. weicher. Und die harten, zielorientierten sehen oft männlich aus/haben auch Akne und so (ist ein bisschen verallgemeinert ja. Man muss nicht erst Pickel und AGA haben, um ein echter Kerl zu sein und es gibt auch genug schöne Frauen mit Biss ohne AGA/Pickel, aber irgendwie steigt hier die Häufigkeit). Zweitens: Männer haben öfter Androgenetische Probleme/mehr Androgene. Zusammenhang zwischen dieser Wesensart, dem Fokussieren und Androgenen? Der User Mike schrieb auch, dass er in der Verweiblichungsphase zielloser/antriebsloser = weniger fokussiert war und Fin sagt man nach, es mache schlapp, wirke auf das ZNS, sodass weniger Biss beim Krafttraining vorhanden wäre etc ...

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [mirakel](#) on Wed, 28 Jan 2015 18:00:08 GMT

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

PGD2 ist bei Erektion mitverantwortlich? Inwieweit?

Ich hol mir auch keinen runter seit nem Monat...ist sauschwer, aber es wirkt total..liegt daran, dass Testosteron unmittelbar nachm Orgasmus sinkt, aber dann überreguliert nachher Zeit. Den Pegel kann man zumindest auf einem niedrigeren Niveau halten, wenn man nicht Hand anlegt...Löwenmähne oder Sex...das ist die Frage

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 18:06:08 GMT

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

Wenn es körperlich ist, gilt das Ganze also auch für Sex mit dem Partner? :/

Dieser Geschlechterunterschied was Fokussierung angeht.. jetzt im Studium ist es wie damals in der Schule. Die Frauen sind alle fleißiger, arbeiten kontinuierlich mit, bereiten nach und vor. Aber sie scheinen das ganze mit weniger Konzentration/Fokus in der Zeit, in der sie tätig sind zu betreiben, denn die Männer schneiden in den Klausuren stets besser ab und die mündlichen Beiträge fallen oft differenzierter aus. Es gibt nur ein Mädchen, das man im Gespräch mit fachlichen Problemen konfrontieren kann. Dieses steckt auch uns Männer alle in die Tasche, ist aber auch schon Mitte Zwanzig und hat vorher schon anderswo das alles studiert gehabt. Ihr spreche ich generell einen außerordentlichen Intellekt zu, aber Verbissenheit erkenne ich auch

bei ihr nicht so. eine andere Frau die ich kenne ist sehr verbissen, ein Hypochonder, probiert alles was der Kopp Verlag ihr erzählt und hat vor allem Probleme mit Haarausfall. und war auch schon bei vielen Ärzten, macht ständig Bluttests Schilddrüse, Eisen, Pille nehmen ja / nein, das volle Programm

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [cyclonus](#) on Wed, 28 Jan 2015 18:22:06 GMT

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

Geldessen schrieb am Wed, 28 January 2015 18:03 unmöglich zu sagen, wie ich bei anderem Lebenswandel aussehen würde/werde.. Aber wenn Entzündungsprozesse eine Rolle spielen, was mindestens begleitend der Fall zu sein scheint.. meinen tatsächlichen Ausfall mindestens mitbegleitet.. muss da ein Zusammenhang zum Lebenswandel sein.

Ich kenne dazu keine Studien, will auch nicht verschwörerisch klingen, aber der Lebenswandel ist schwer in einem Produkt verkäuflich, ergo hätte niemand ein Interesse daran, eine dahingehende Studie durchzuführen. Ich erinnere mich nur dunkel an Fotos von Zwillingen aus unseren alten Biobüchern wo "zunehmend schwachsinnig" noch eine ärztliche Diagnose war da wurde ein Zwilling, der in der Stadt lebte verglichen mit einem der auf dem Land lebte. Aber ich erinnere mich nicht an das Fazit. Von denen hatte aber meine ich keiner AGA

Ich kann nur durch meine Akne-Erfahrung mutmaßen.. da sagte man mir damals das gleiche bezüglich Stress..

Warum wird dann bei so ziemlich allen anderen Krankheiten, wo man durch Lifestyle-Issues wirklich Einfluss hat (Herz-Kreislauf, Diabetes, gewisse Krebserkrankungen) genau dies geraten und das ganze auch in aufwändigen Studien überprüft?

Und der finanzielle Faktor wird hier im Bezug auf Haare wohl auch von einigen überschätzt.

Propecia war nie DIE dicke Melkkuh. Da gibt es wirklich ganz andere Medikamente.

Zitat: Und NOFAP.

Ja richtig, Haarorgane sind empfindlich gegenüber Stress und man sollte auch die "gut-brain-skin axis" (be)achten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20943348>

Da geht es um AA.

Ich würde ja auch gerne glauben (und habe es früher geglaubt), dass man der AGA mit irgendwelchen Kniffen beikommen könnte. Aber wenn man mal ehrlich ist: Außer den bewährten (Fin/Minox/Ket) und einigen experimentellen Medikamenten (Dut/RU) oder extremen Maßnahmen (chem. Kastration) ist da nichts wirklich eine Erfolgsgeschichte.

No-Fap ist ein großer Witz im Bezug auf AGA und man raubt sich auch noch die Lebensqualität

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA &

Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 20:12:48 GMT

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

hmm gutes Argument.. ich gehe hier dennoch nach meinem Gefühl und berücksichtige die Lebensweise, aber mit dem Wissen, dass hauptsächlich Fin und vielleicht auch Ket den Job macht.

Eigentlich beraubt man sich mit dem Rumgefappe eher der Lebensqualität wenn ich daran denke, wie gut die Alternative doch ist. Ich versuche mal ein lessfap. Ganz unwissenschaftlich und nur nebenbei.

Subject: Aw: Beziehung Stresshormone - Androgene -> triggern signifikant AGA & Akne bei Veranlagung

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 28 Jan 2015 20:30:41 GMT

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

achja und hast du es damals eigentlich irgendwie versucht durchzuziehen mit der gesunden Lebensweise ? Weil du das ja als Faktor in Betracht gezogen hast.
