
Subject: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [KeineHaare](#) on Fri, 05 Jun 2015 22:39:38 GMT

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

Hi. Überschrift sagt im Grunde alles.

Eine basische Ernährung ist ja relativ Eiweißarm, ist für mich widersprüchlich, da es z.B. auch sehr wichtig für den Muskelaufbau ist.

Mfg

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Lotti](#) on Wed, 26 Aug 2015 11:14:59 GMT

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

Hey!

Bin gerade auf deinen Blog aufmerksam geworden und dachte, man könnte ihn ja vielleicht mal aufleben lassen! Ich habe seit ein paar Wochen mit extremen Haarausfall zu kämpfen. Ich glaube nicht, dass es sich um eine Krankheit handelt! Ich denke eher, dass es mit meinem momentanen Lebensstil im Zusammenhang steht. Habe sehr viel Stress bei der Arbeit (selbstständig). Deshalb sind meine Essgewohnheiten leider auch zu einer Katastrophe geworden.. Hat jemand hier Erfahrung mit mangelbedingtem Haarausfall?

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 26 Aug 2015 11:58:10 GMT

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

Die Überschrift lautet : Hatte irgend jemand jemals Erfolg
Die Frage ist ja bei WAS ? Bei richtiger AGA wird die eine Umstellung nichts bringen

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 26 Aug 2015 13:39:57 GMT

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

Scheinbar. Gab schon paar User hier und in Ami Foren.
Die meisten haben eine Teilumstellung auf Rohkost vollzogen und verzichteten auf Getreide Erzeugnisse (Hemmt Mineralien Aufnahme)

Seit etwas mehr als 4 Wochen versuche ich mich richtig gesund zu ernähren. Hab Kohlenhydrate drastisch runtergesenkt und mache mir jeden Tag so ein Salat und esse davon eine beträchtliche Menge.

Folgende Zutaten benutze ich dabei:

3 Gläser Couscous (gekocht und dem Salat beigemischt)
3 Gläser grüne Linsen (gekocht und dem Salat beigemischt)
1 Bündel Petersilie
1 Bündel Dill
1 Bündel frische Zwiebeln
1 Dose Mais
1 Dose Paprika
6-7 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Salz
1 gepresste Zitrone

Die Menge die sich daraus ergibt reicht für mich ca. für 2-3 Tage

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [dreg](#) on Wed, 26 Aug 2015 15:58:16 GMT

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

Und wer ist das auf den Bildern ?

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Freezy](#) on Wed, 26 Aug 2015 16:23:37 GMT

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

Grundsätzlich egal wem es ist, mich interessiert eher welches Foto zuerst entstanden ist

Zur Ernährung: Jein. Wenn du dir übertrieben gesagt jeden Tag 1kg Müll reinwirfst wird dein Körper irgendwie reagieren. Früher oder später auch mit HA. Jeder Organismus ist anders und wird verschieden reagieren. Wenn du auf KH rauswillst gibt es tatsächlich sehr viele, und immer mehr Leute die den HA auf übermäßige Getreidezufuhr schieben (Stichwort Paleo).

Bei mir ist es so dass ich bei mehr oder weniger Getreide kein Unterschied meines HA merke. Was mir betreffend SE extrem hilft ist rein Ernährungstechnisch: Erhöhte Omega 3 Zufuhr.
-Leinsamen jeden Abend vorm schlafen 1 Handfläche voll
-Lachs, Thunfisch, Makrele 1-2x pro Woche

Allerdings:

War 4 Wochen in Amerika, hab mich weiss Gott nicht gesund ernährt. Trotzdem Kein SE. Seit ich wieder arbeite, spüre ich es wieder wenn auch nicht stark. Ich führe dies auf stress durch

langes Sitzen im Nacken und Kopfbereich zurück!!!

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Jung](#) on Wed, 26 Aug 2015 17:13:46 GMT

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

Ich kann etwas dazu beitragen.

Habe aufgrund einer chronischen Übersäuerung meine Ernährung umstellen müssen.
Etwa 2 Monate nach der Ernährungsumstellung auf Nahrung, die basisch verstoffwechselt wird
wurden die Haare dunkler und kräftiger -nicht so sehr wie bei dem obigen User, aber ich und
mein Umfeld merkten einen Unterschied.

In dieser Zeit verzichtete ich auch auf Brot und hab alternativ etwas Knäckebrot gegessen.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 26 Aug 2015 17:54:10 GMT

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

Bei mir auch ein eindeutiger Unterschied, wenn ich auf Ernährung achte, was Ekzem und
Haarausfall angeht, wie schon so oft geschrieben

Für mich hat sich das Thema Haarausfall dann auch mal langsam erledigt. Habe die perfekte
sYmptom Unterdrückung und nebenbei werde ich meinen Darm irgendwie hinbekommen usw.
Und ihr könnt solange auf euer Wundermittel hoffen und denken aga ist einfach nur Pech.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [dreg](#) on Wed, 26 Aug 2015 19:13:14 GMT

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

Jung schrieb am Wed, 26 August 2015 19:13: Ich kann etwas dazu beitragen.

Habe aufgrund einer chronischen Übersäuerung meine Ernährung umstellen müssen.
Etwa 2 Monate nach der Ernährungsumstellung auf Nahrung, die basisch verstoffwechselt wird
wurden die Haare dunkler und kräftiger -nicht so sehr wie bei dem obigen User, aber ich und
mein Umfeld merkten einen Unterschied.

In dieser Zeit verzichtete ich auch auf Brot und hab alternativ etwas Knäckebrot gegessen.

Eine chronische Übersäuerung ist ja nun auch mal eine Störung, und die kann ja auch
duchaus dazu führen dass es den Haaren nicht so gut geht,
das bedeutet aber natürlich nicht dass jemand der eine solche Störung nicht besitzt durch eine
Ernährungsumstellung etwas an seinen Haaren verbessern kann - schon garnicht eine Aga
beeinflussen...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Yes No](#) on Wed, 26 Aug 2015 19:41:25 GMT

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

Am besten als Zusatztherapie zu den Standard-Medis.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Jung](#) on Wed, 26 Aug 2015 19:46:37 GMT

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

Yes No schrieb am Wed, 26 August 2015 21:41Am besten als Zusatztherapie zu den Standard-Medis.

dem stimme ich zu!

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [rk22](#) on Wed, 26 Aug 2015 19:51:42 GMT

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

Ich habe das Gefühl, wenn ich weniger (und gesünder) esse weniger Haare ausfallen und der Haarstatus sich verbessert.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 26 Aug 2015 21:36:56 GMT

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

Ich denke stress und gute Ernährung hängen miteinander zusammen. Wenn man eine stressige Zeit hat sollte man sich gesünder ernähren da der Körper die Nährstoffe nicht optimal aufnehmen kann. Lebt man stressfrei kann man sich ruhig etwas gehen lassen da der Verdauungstrakt optimal arbeitet.

Aber in Zusammenhang mit AGA kann ich mir höchstens vorstellen dass es den Verlauf verzögert oder vllt auch eine Zeit lang stoppt aber nicht wieder umkehrt. Aber wer weiss...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 26 Aug 2015 21:48:45 GMT

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

Ich habe das Gefühl, wenn ich weniger (und gesünder) esse weniger Blähungen entstehen. Die Gase setzen sich regelrecht in den Wänden fest und die Gardinen verfärben sich, von der Geräuschbelästigung ganz zu schweigen. Zum Glück habe ich geduldige Nachbarn, die

diese Gasattacken mit viel Humor und Gelächter mittragen.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 26 Aug 2015 21:57:37 GMT

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

Ja. Voll witzig.

Ich verweise mal wieder auf den Thread "Auslöser gefunden" oder so ähnlich. Hätte viel mehr Beachtung verdient.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 26 Aug 2015 23:06:53 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Wed, 26 August 2015 23:57Ja. Voll witzig.

Ich verweise mal wieder auf den Thread "Auslöser gefunden" oder so ähnlich. Hätte viel mehr Beachtung verdient.

Wie finde ich den bzw. wonach muss ich genau suchen?

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 26 Aug 2015 23:11:55 GMT

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

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/324671/?srch=Auslser+gefunden#msg_324671

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Waaaaas](#) on Wed, 26 Aug 2015 23:43:59 GMT

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

Gut ich werde jetzt auch noch meine Ernährung umstellen dann habe ich alle drei Dinge zusammen...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 27 Aug 2015 08:55:06 GMT

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

Nach 3 Jahren Ernährungsumstellung müssten die ja alle wieder ne Wahnsinnsmähe

haben

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Lotti](#) on Thu, 27 Aug 2015 10:54:06 GMT

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

Wie lange muss ich meine Ernährung denn umstellen um eine Veränderung zu merken? Für mich ist das Thema ganz neu, aber es belastet mich wirklich sehr.. möchte am liebsten sofort wissen was mir genau fehlt... ich weiss, Geduld war noch nie meine Stärke hab mir jetzt ein Buch über gesunde Ernährung zugelegt.. das ist ja schon mal ein Anfang..

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Jung](#) on Thu, 27 Aug 2015 10:56:21 GMT

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

Lotti schrieb am Thu, 27 August 2015 12:54Wie lange muss ich meine Ernährung denn umstellen um eine Veränderung zu merken? Für mich ist das Thema ganz neu, aber es belastet mich wirklich sehr.. möchte am liebsten sofort wissen was mir genau fehlt... ich weiss, Geduld war noch nie meine Stärke hab mir jetzt ein Buch über gesunde Ernährung zugelegt.. das ist ja schon mal ein Anfang..

Meiner Meinung nach mindestens 2-3 Monate!

Sind Erfahrungswerte, die ich bisher schon drei mal erlebt habe.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Lotti](#) on Thu, 27 Aug 2015 11:23:10 GMT

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

Kann man sowas testen lassen? also, ich meine, welche Stoffe meinem Körper fehlen? muss ich dafür zum Arzt??

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 27 Aug 2015 11:26:38 GMT

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

Natürlich musst du zum Arzt, woher willst du sonst wissen ob dir was fehlt?

Kannst es aber genauso gut bleiben lassen, es haben dir auch schon im anderen Thread Leute geantwortet, dass bei der klassischen Alopezie die Ernährung nix / kaum was zu tun hat.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [vmPFC](#) on Thu, 27 Aug 2015 15:04:27 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 26 August 2015 15:39

Seit etwas mehr als 4 Wochen versuche ich mich richtig gesund zu ernähren. Hab Kohlenhydrate drastisch runtergesenkt und mache mir jeden Tag so ein Salat und esse davon eine beträchtliche Menge.

Folgende Zutaten benutze ich dabei:

- 3 Gläser Couscous (gekocht und dem Salat beigemengt)
- 3 Gläser grüne Linsen (gekocht und dem Salat beigemengt)
- 1 Bündel Petersilie
- 1 Bündel Dill
- 1 Bündel frische Zwiebeln
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Paprika
- 6-7 Esslöffel Oliven öl
- 1 Esslöffel Salz
- 1 gepresste Zitrone

Die Menge die sich darau ergibt reicht für mich ca. für 2-3 Tage

Naja, im Grunde ist das ziemlich Standard, oder? Keine Ahnung, wie Du Dich vorher so ernährst hast.

Kohlenhydratarm ist es das dank Couscous und Linsen jedenfalls nicht. Aber die momentane Dämonisierung von Kohlenhydraten ist eh übertrieben.

Wenn Du Dir allerdings jeden Tag so einen Salat gönnst, ist das nur leider eine ziemlich unausgewogene, d.h. einseitige Ernährung und daher leider auch keine gesunde Ernährung

Dennoch: Irgendwie muss man ja anfangen

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [solinco](#) on Tue, 10 Nov 2015 16:24:43 GMT

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

ganz unterschätzen würd ich die ernährung auch nicht

ich kenn z.b. keinen der seit der jugend regelmäßig haferflocken isst und unter haarausfall leidet.

wie siehts bei euch aus?

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [dreg](#) on Tue, 10 Nov 2015 16:46:12 GMT

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

solinco schrieb am Tue, 10 November 2015 17:24
ich kenn z.b. keinen der seit der jugend regelmäßig haferflocken isst

Ich auch nicht...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [solinco](#) on Tue, 10 Nov 2015 16:55:49 GMT

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

dreg schrieb am Tue, 10 November 2015 17:46solinco schrieb am Tue, 10 November 2015 17:24
ich kenn z.b. keinen der seit der jugend regelmäßig haferflocken isst

Ich auch nicht...
gar nicht so übel, muss ich zugeben
vorlage eiskalt verwandelt

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 10 Nov 2015 16:59:07 GMT

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

Haferflocken?!!

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Nov 2015 18:19:52 GMT

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

Ich habe Experimente mit Ernährung gemacht und konnte auch Effekte feststellen. Z.B. intraday Effekt bei einer Trennkost.. Insulin begünstigt den Arachidonsäure-Pfad und damit PGD2, was wohl einen Effekt auf Haare bei AGA hat/kann.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [KeineHaare](#) on Wed, 11 Nov 2015 23:10:47 GMT

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

Esse fast jeden Tag Haferflocken. Meine KohlenhydratAufnahme besteht fast ausschließlich aus Haferflocken, weil es schön einfach und ne std vor dem Training optimal ist.

Also negativ..... ich glaube garnicht mehr an die Nems, wenn ich so die Junkfood Leute im Umfeld sehe mit vollem Haar...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 11 Nov 2015 23:14:20 GMT

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

Haferflocken?!!!!! Das ist für euch gesunde Ernährung?! Wow.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Berith](#) on Thu, 12 Nov 2015 00:02:09 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 12 November 2015 00:14Haferflocken?!!!!! Das ist für euch gesunde Ernährung?! Wow.

Aha, und seit wann sind Haferflocken ungesund?

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 12 Nov 2015 02:21:00 GMT

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

Besonders gesund sind sie erstens nicht unbedingt, und den Zusammenhang zwischen Haarausfall und Ernährung auszuschließen, weil man jeden Tag Haferflocken isst, ist das

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Haarausfallen](#) on Wed, 27 Apr 2016 11:54:02 GMT

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

Haferflocken haben einen positiven Effekt, ganz klar! Haferflocken sind reich an Zink und Biotin und fördern eine gesunde Haarstruktur. Bei mir sind die Haare aufgrund eines Nährstoffmangels noch etwas schneller als üblich ausgefallen. Das konnte ich jetzt in den Griff bekommen. Haferflocken, Rote Paprika (hat einen sehr hohen Vitamin-C-Anteil) und Champignons (Aminosäuren, Vitamine, Kalium, Eisen und Zink) kann ich auch nur empfehlen. Es ist also definitiv möglich durch die Ernährungsumstellung Erfolge im Kampf gegen den Haarausfall zu erzielen.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

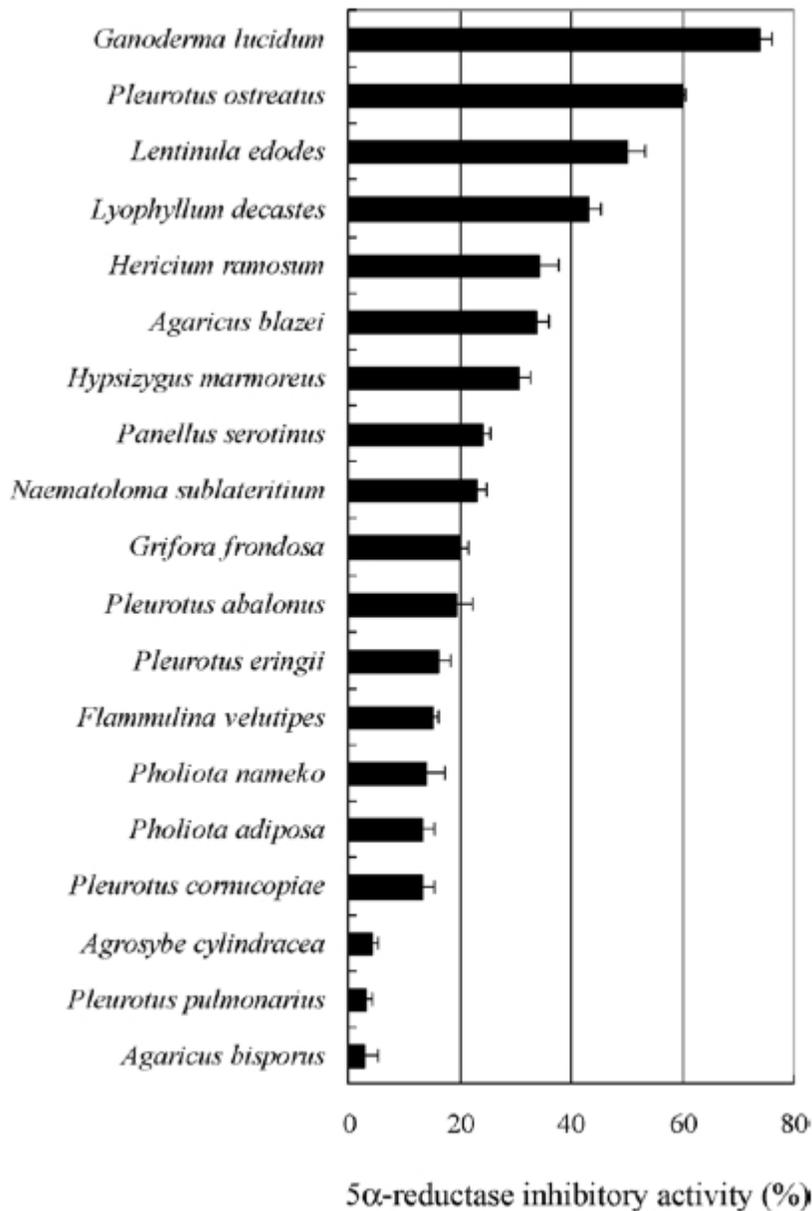
Posted by [Gerhard](#) on Wed, 27 Apr 2016 14:11:07 GMT

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

Eine Ernährungsumstellung macht vor allem dann Sinn, wenn man möglichst viele Lebensmittel zu sich nimmt, welche die 5AR hemmen, wie zum Beispiel Austernpilze (*Pleurotus ostreatus*), welche die 5AR immerhin mit 60% hemmen. Nicht schlecht für ein gewöhnliches Lebensmittel, das ich im Supermarkt kaufen kann.

File Attachments

1) [Pilze : 5alpha reductase.jpg](#), downloaded 482 times



Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Apr 2016 14:21:41 GMT

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

Gerhard schrieb am Wed, 27 April 2016 17:11Eine Ernährungsumstellung macht vor allem dann Sinn, wenn man möglichst viele Lebensmittel zu sich nimmt, welche die 5AR hemmen, wie zum Beispiel Austernpilze (*Pleurotus ostreatus*), welche die 5AR immerhin mit 60% hemmen. Nicht schlecht für ein gewöhnliches Lebensmittel, das ich im Supermarkt kaufen kann.

im reagenzglas

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [Gerhard](#) on Wed, 27 Apr 2016 14:53:06 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 27 April 2016 16:21Gerhard schrieb am Wed, 27 April 2016 17:11Eine Ernährungsumstellung macht vor allem dann Sinn, wenn man möglichst viele Lebensmittel zu sich nimmt, welche die 5AR hemmen, wie zum Beispiel Austernpilze (*Pleurotus ostreatus*), welche die 5AR immerhin mit 60% hemmen. Nicht schlecht für ein gewöhnliches Lebensmittel, das ich im Supermarkt kaufen kann.

im reagenzglas

Nicht nur im Reagenzglas. Dass die Inhaltsstoffe einiger Pilze die 5AR hemmen und gut bioverfügbar sind beweist diese Studie. Dem Futter von Ratten wurden Extrakte bzw. Pulver (0,3%) des Pilzes *Ganoderma lucidum* zugefügt, was zu einer signifikanten Verkleinerung der Prostata bei den Tieren führte.

<http://diamantes500.com/wp-content/uploads/2013/08/19-anti-androgenico.pdf>

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Apr 2016 17:58:34 GMT

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

Gerhard schrieb am Wed, 27 April 2016 17:53pilos schrieb am Wed, 27 April 2016 16:21Gerhard schrieb am Wed, 27 April 2016 17:11Eine Ernährungsumstellung macht vor allem dann Sinn,

wenn man möglichst viele Lebensmittel zu sich nimmt, welche die 5AR hemmen, wie zum Beispiel Austernpilze (*Pleurotus ostreatus*), welche die 5AR immerhin mit 60% hemmen. Nicht schlecht für ein gewöhnliches Lebensmittel, das ich im Supermarkt kaufen kann.

im reagenzglas

Nicht nur im Reagenzglas. Dass die Inhaltsstoffe einiger Pilze die 5AR hemmen und gut bioverfügbar sind beweist diese Studie. Dem Futter von Ratten wurden Extrakte bzw. Pulver (0,3%) des Pilzes *Ganoderma lucidum* zugefügt, was zu einer signifikanten Verkleinerung der Prostata bei den Tieren führte.

<http://diamantes500.com/wp-content/uploads/2013/08/19-anti-androgenico.pdf>

dann probier es aus und gib uns bescheid

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:34:02 GMT

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

Ich bin seid ca. 1,5 Jahren Vegan, und muss sagen ich fühle mich so gut wie nie! Mein nächster schritt wird Verzicht auf Gluten und dann vielleicht noch Rohkost.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 08:30:14 GMT

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

Gesunde Ernährung ist per se immer gut. Allerdings halte ich es für ein Ammenmärchen, dass das irgendwie Einfluss auf den Haarwuchs hat. So viel Obst und Gemüse etc. kann ein Mensch gar nicht essen....

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Sep 2017 09:42:41 GMT

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

Zopotta schrieb am Mon, 04 September 2017 10:30
Gesunde Ernährung ist per se immer gut. Allerdings halte ich es für ein Ammenmärchen, dass das irgendwie Einfluss auf den Haarwuchs hat.

Geht schon: Via Insulin über Prostaglandin D2, vor allem die Kombi aus tierischen Proteinen und Getreide und Zucker (a.k.a. Kohlenhydrate). Verminderung der antioxidativen Kapazität und so.
Zitat:

So viel Obst und Gemüse etc. kann ein Mensch gar nicht essen....

Es gibt Menschen, die sich ausschließlich von Obst (auch Obstgemüse) und zartblättrigem grünen Gemüse (d.h. Salat etc) ernähren. Man muß nur darauf achten genug zu essen, dann geht das problemlos.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [krx](#) on Mon, 04 Sep 2017 09:54:01 GMT

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

hallowelt schrieb am Mon, 04 September 2017 11:42Zopotta schrieb am Mon, 04 September 2017 10:30Gesunde Ernährung ist per se immer gut. Allerdings halte ich es für ein Ammenmärchen, dass das irgendwie Einfluss auf den Haarwuchs hat.

Geht schon: Via Insulin über Prostaglandin D2, vor allem die Kombi aus tierischen Proteinen und Getreide und Zucker (a.k.a. Kohlenhydrate). Verminderung der antioxidativen Kapazität und so.
Zitat:

So viel Obst und Gemüse etc. kann ein Mensch gar nicht essen....

Es gibt Menschen, die sich ausschließlich von Obst (auch Obstgemüse) und zartblättrigem grünen Gemüse (d.h. Salat etc) ernähren. Man muß nur darauf achten genug zu essen, dann geht das problemlos.

Nein, so läuft das absolut nicht - hier werden iwelche systemischen WW mit lokalen WW vertauscht und zu simple Schlussfolgerungen gesetzt, sowie dass immernoch nicht geklärt ist, ob PGD2 Ursache oder Folge ist (ich vermute letzteres).

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Alecks](#) on Tue, 05 Sep 2017 08:16:25 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 26 August 2015 15:39
... verzichten auf Getreide Erzeugnisse (Hemmt Mineralien Aufnahme)

Hab Kohlenhydrate drastisch runtergesenkt...

Folgende Zutaten benutze ich dabei:

3 Gläser Couscous (gekocht und dem Salat beigemengt)
3 Gläser grüne Linsen (gekocht und dem Salat beigement)
1 Dose Mais

mhm..

Heutzutage kommst du gar nicht mehr aus dem industrialisierten Nahrungsmittelwahn raus.

Palmöl überall drinnen, Fleisch mit Pökeln / Dextrose aufgespritzt, Raffinierter Zucker bis kurz vor der Eckelgrenze angereichert...

und Rohkost wird vermutlich zu Mangelernährung führen, da der Darm mittlerweile zu kurz ist, um die Nährstoffe roh gut aufzunehmen. Ausserdem wasserlöslichkeit und Öllöslichkeit nicht das einzige Kriterium zur sinnvollen Nährstoffaufnahme

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [andal](#) on Tue, 05 Sep 2017 15:11:50 GMT

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

ganz vermeiden kann man den industriemüll sicher nicht, auch muss nicht alles deklariert werden

tendenz ist aber klar, die sparen teures fett ein und dafür billigzucker rein... und promoten es dann noch als light...

getreide ist kritisch, ja auch vollkorn, stichwort leaky gut, der darm ist extrem wichtig, wenns da nicht stimmt, schepperts überall...

persönlich verwende ich soweit unverarbeitete nahrungsmittel, null getreide, gute fette, ausreichend protein aus diversen quellen.... kh nur nach dem training wenn insulin gewollt ist...

könnte mittlerweile fast ein buch drüber schreiben

gibt aber schon ausreichend literatur...

und ganz klar, den haaren ist es egal

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 06 Sep 2017 18:00:19 GMT

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

andal schrieb am Tue, 05 September 2017 17:11

und ganz klar, den haaren ist es egal

Dann ist das doch viel mehr eine individuelle Sache, als man denkt. Weil meinen Haaren ist sowas nicht egal. D.h. ich merke den Effekt von Ernährung und nicht nur an den Haaren.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Wortur](#) on Sun, 01 Oct 2017 10:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hätte es nicht für möglich gehalten, aber eine Ernährungsumstellung bringt tatsächlich etwas.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [pentro](#) on Sun, 01 Oct 2017 12:17:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie genau sieht deine Umstellung aus und wie lange läuft das so schon?

Wortur schrieb am Sun, 01 October 2017 12:52 Ich hätte es nicht für möglich gehalten, aber eine Ernährungsumstellung bringt tatsächlich etwas.

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [chrome](#) on Sun, 01 Oct 2017 15:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schwer zu sagen meine AGA ist seit 2011 gestoppt. Allerdings nehme ich seitdem auch schon Minox. Zeitgleich habe ich aber auch meine Ernährung umgestellt

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 01 Oct 2017 20:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor allem Kalium, Bor, Vitamin C und Magnesium, Vitamin K2 und wahrscheinlich auch Inositol (Vitamin B8) sind DIE Mangel-Vitalstoffe Nr. 1. Und natürlich vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 + 6).

Wenn man diese ausreichend konsumieren würde, würde es eine Verkalkung der Kopfhaut gar nicht geben und damit auch keine AGA.

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere entwickeln eine schwere Osteoporose, gepaart mit einer erhöhten renalen und arteriellen Verkalkung (AGA ist immer eine Verkalkung!!)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [Alecks](#) on Mon, 02 Oct 2017 05:17:42 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 01 October 2017 22:40Vor allem Kalium, Bor, Vitamin C und Magnesium, Vitamin K2 und wahrshscheinlich auch Inositol (Vitamin B8) sind DIE Mangel-Vitalstoffe Nr. 1. Und natürlich vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 + 6).

Wenn man diese ausreichend konsumieren würde, würde es eine Verkalkung der Kopfhaut gar nicht geben und damit auch keine AGA.

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere entwickeln eine schwere Osteoporose, gepaart mit einer erhöhten renalen und arteriellen Verkalkung (AGA ist immer eine Verkalkung!!)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Da steht nix von AGA..

Außerdem ist Parenchym eher mit inneren Organen in Verbindung zu bringen...

Subject: Aw: Hatte irgend jemand jemals Erfolg durch die Ernährungsumstellung ?

Posted by [the_steve](#) on Mon, 02 Oct 2017 05:39:24 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 01 October 2017 22:40Vor allem Kalium, Bor, Vitamin C und Magnesium, Vitamin K2 und wahrshscheinlich auch Inositol (Vitamin B8) sind DIE Mangel-Vitalstoffe Nr. 1. Und natürlich vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 + 6).

Wenn man diese ausreichend konsumieren würde, würde es eine Verkalkung der Kopfhaut gar nicht geben und damit auch keine AGA.

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere

(AGA ist immer eine Verkalkung!!)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Welche Tiere? Ähnliche Ergebnisse bei Menschen>vermutlich nein.

>Postet immer die gleichen Studien weil er nix neues hat und sich kein Buch kaufen will.
