

---

Subject: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 26 Sep 2016 08:50:47 GMT

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

---

Alle Pflanzenöle behindern die NO Produktion und führen zu Arteriosklerose. Sie sind zudem extrem Kalorienreich und bieten keine Nährstoffe.  
<http://www.vegan-news.de/fette-und-oele/>

Über NO

<http://www.trainingsworld.com/ernaehrung/nahrungsergaenzung-sti111519/no-booster-das-neue-wundermittel-1278291.html>

Angeblich konnten viele Patienten mit erektiler Dysfunktion geheilt werden mit komplettem Verzicht auf Öle.

Der Körper braucht ja essentielle Fettsäuren welche jedoch aus Fisch. Nüssen ohne Probleme ausreichen beziehen kann.

Hat jemand schon mal eine Ölfreie Ernährung ausprobiert?

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Ulfi](#) on Mon, 26 Sep 2016 10:24:00 GMT

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

---

Puh, im Nahrungsmittelbereich wird doch alle Tage ne neue Sau durchs Dorf getrieben. Wir sind quasi (Fast-)Alles-Fresser, so einfach ist der Lack. Jahrelang musste ich mir (von meiner mittlerweile Verlobten) anhören, wie geil doch die mediterrane Ernährung und insbesondere der Verzehr von Pflanzenölen ist, wie schlimm doch mein Coca Cola - Zucker - rotes Fleisch - Leben sei und dass es sich quasi nur noch um Tage bis zu meinem Frühzeitigen, fleisch und zuckerbedingten Ablebens handeln könne. Versteht mich nicht falsch: Ernährung ist wahrscheinlich nicht ganz unwichtig für die Gesundheit, wird aber dennoch in meinen Augen total überschätzt (wenn mans nicht komplett übertreibt) - so nach dem Motto: An allem ist nur die falsche Ernährung schuld, Zivilisationskrankheiten gibt es eigentlich nur aufgrund der falschen Ernährung etc...

Auf das Forum hier bezogen: Im Bereich der AGA wird Ernährung von manchen aber mal so dermaßen überschätzt, dass mir da mittlerweile die Worte fehlen.

Wie bei allen Dingen die auch nur im Entferntesten aus der Richtung kamen gilt: Du wirst damit nichts erreichen können, was über den Placeboeffekt hinausgeht. AGA ist KEINE Krankheit, sondern ne Normvariante und sie interessiert sich (abseits von Extremen) en gepflegten Scheiss für deine Ernährung.

Nur meine Meinung. Aber nochmal: Ernährt euch gesund, is wohl recht wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Ich persönlich fange jetzt demnächst dann auch mal damit an

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Sep 2016 10:57:22 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 26 September 2016 11:50 Alle Pflanzenöle behindern die NO Produktion und führen zu Arteriosklerose. Sie sind zudem extrem Kalorienreich und bieten keine Nährstoffe.  
<http://www.vegan-news.de/fette-und-oele/>

ötzi ist 5000 jahre alt und hatte arteriosklerose

<http://www.sueddeutsche.de/wissen/oetzi-erbgut-analysiert-der-risikopatient-aus-dem-eis-1.1296215>

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 26 Sep 2016 13:59:25 GMT

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

---

Das man Genetische Veranlagungen hat heist nicht das man eine Krankheit hat. Diese kann durch Epigenetische bedingungen (Ernährung) aktiviert werden oder eben ausbleiben.

Öle haben auch masdgeblichen Einfluss auf DHT. und die Prostaglandine (und dessen Entzündlichen prozessen) welche ja für Kahlköpfigkeit verantwortlich gemacht werden.

Ich kann mir vorstellen das der Körperfettgehalt vom Körper irgendwann ein Limit erreicht und den Überschuss dieser über die Haut die Talgdrüsen loss zu werden. Durch das geschwächte Immunsystem machen sich Pilze auf der Kopfhaut breit welche sich vom Talg ernähren und auch die Körperbehaarung nimmt zu.

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 27 Sep 2016 10:46:59 GMT

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

---

Ich denke durch Ölreiche ernäghrung wird mehr Cholesterin gebildet. Durch Stress / Ernährung, Medikamente werden Oxidaten gebildet welche das Cholesterin zum Oxidieren bringen.

Die Makrophagen frisst das oxidierte ldl bis Sie Platzen. Dabei Lagern Sie sich ab und binden Mineralien und die Arteriesklerose ist da.

Sicherlich gibt es noch weitere Faktoren wie das Anlagebedingte Lipoprotein A etc..

Makrophagen

<http://www.medicaldaily.com/cure-baldness-spanish-scientists-use-stem-cells-restore-hair-growth-315446>

Die Makrophagen können nicht nur der Harwuchs wieder ankurbeln sondern auch Krebs Heilen

<http://www.biologischeskrebstherapie.net/gcmaf/>

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [newbie123](#) on Tue, 27 Sep 2016 11:15:24 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 26 September 2016 12:57reneschaub schrieb am Mon, 26 September 2016 11:50Alle Pflanzenöle behindern die NO Produktion und führen zu Arteriosklerose. Sie sind zudem extrem Kalorienreich und bieten keine Nährstoffe.  
<http://www.vegan-news.de/fette-und-oele/>

ötzi ist 5000 jahre alt und hatte arteriosklerose

<http://www.sueddeutsche.de/wissen/oetzi-erbgut-analysiert-der-risikopatient-aus-dem-eis-1.1296215>

Die Zivilisation mit Landwirtschaft usw. setzte vor 10.000-15.000 ein. Ötzis Ernährung dürfte also mehr Ähnlichkeiten mit der heutigen Ernährung haben als mit der Ernährung der klassischen Jäger & Sammler.

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Sep 2016 11:29:00 GMT

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

---

der aber auch...und mit volle matte

[http://a.abcnews.com/images/2020/abc\\_2020\\_weight\\_100806\\_ms.jpg](http://a.abcnews.com/images/2020/abc_2020_weight_100806_ms.jpg)

[http://2.bp.blogspot.com/\\_yXG6T3EKPsw/TStt84tQIcl/AAAAAAAAAXY/D2vNQ8u6J3c/s1600/SNF08FAT1-682\\_701744a.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_yXG6T3EKPsw/TStt84tQIcl/AAAAAAAAAXY/D2vNQ8u6J3c/s1600/SNF08FAT1-682_701744a.jpg)

<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3442294/Morbidly-obese-650LB-man-life-saving-weight-loss-surgery-reveals-replaced-food-obsession-SLEEP-addiction-nearly-ruined-marriage.html>

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [newbie123](#) on Tue, 27 Sep 2016 12:02:02 GMT

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

---

Ich wollte bloß sagen, dass Ötzi nicht als Beispiel für "natürliche" Ernährung taugt.

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?  
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Sep 2016 16:03:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

newbie123 schrieb am Tue, 27 September 2016 15:02Ich wollte bloß sagen, dass Ötzi nicht als Beispiel für "natürliche" Ernährung taugt.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002870367903122>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3456081/pdf/11357\\_1997\\_Article\\_2.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3456081/pdf/11357_1997_Article_2.pdf)

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Sep 2016 21:50:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stimmt eigentlich. Der Mensch ist die einzige Spezies, die ihr essen nicht nur kocht, sondern darüber hinaus auch noch Fett extrahiert.

Alle regen sich darüber auf, wenn Zucker extrahiert wird, aber bei Fett ist es ja genau so.

Ob das dennoch eine Ursache für Arteriosklerose ist, glaube ich eher nicht. Bei mir begann die AGA in einer Zeit, in der ich kaum was gegessen habe, also auch sehr wenig Fett. Und auch heute noch, wo ich VIEL Fett esse, habe ich extrem niedrige Cholesterinwerte und mein Triglycerid-Wert befinden sich im unteren Drittel, also NOCH besser geht es gar nicht.

Lecithin ist ja auch sehr fettig und wirkt gegen AGA. Bei Rizinusöl das selbe. Demnach wäre das ja schon der Beweis dafür, dass die "zu viel Öl-These" widerlegt ist.

---

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 29 Sep 2016 09:22:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es sind immer mehrere Faktoren wo zusammen Spielen. Fette sind auch Butter, Kokosö, Olivenöl etc..

Ich denke die Zeit spielt eine grosse Rolle. Den mit zunehmenden Alter nimmt die Abwehr ab und erst durch vermehrte Oxidanten oxidiert das Cholesterin.

(ranziges Fett) Unser Körper hat grösste mühe dieses wieder auszuscheiden und die Fettzellen sind schon durch den Zucker Konsum prall gefüllt.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist IL-6  
<http://flexikon.doccheck.com/de/Interleukin-6>

---

Capsaicin is a novel blocker of constitutive and interleukin-6-inducible STAT3 activation

Welcher Einfluss auf JAK hat / TGF Beta, Testo etc.

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Sep 2016 14:27:27 GMT

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

Man kann die freien Radikale im Urin messen.

Nach dem Konsum von Pommes oder anderen erhitzten Fetten steigt der Wert sehr stark an!

Habe das selbst gemessen.

Die gute Nachricht aber ist:

Sowohl Vitamin E, als auch Chlorella-Algen wirken dem entgegen! Wenn ich eines dieser Mittel VOR dem Pommes-Konsum verzehre, ist das Melandialdehyd (ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett) nicht mehr erhöht. Damit kann man also den Pommes-Konsum unschädlich machen.

Und wie Pilos ja auch schon postete, gibt es genug Fettleibige mit Löwenmähne.

Man sollte die Ernährung vielleicht auch nicht zu überbewerten. Helmut Schmidt hat viel geraucht und wurde mit schönem Haar 96.

Ich denke mal, dass die AGA einfach nur eine Durchblutungsstörung ist, aufgrund einer Kopfmuskelverspannung. Das erscheint mir immer noch der gemeinsame Nenner von allen Faktoren.

Vor allem, nachdem ich nun weiß, dass es dazu eine wissenschaftliche Studie gibt. Die hat mich beeindruckt.

Habe noch keine andere Studie je im Leben gesehen, wo es zu so dermaßen starkem Neuwuchs kam, wie in der Kopfmassage-Studie. Und ich merke ja selbst, wie dermaßen verspannt meine Kopfhaut ist.

Warum Frauen davon nicht betroffen sind, weiß ich nicht. Es könnte an ihren kleineren und dünneren Muskeln liegen. An den Östrogenen kann es jedenfalls nicht liegen, weil auch Kinder und Eunuchen keine AGA bekommen können.

Eine mögliche Erklärung wäre der Talg. Der setzt sich wahrscheinlich aufgrund der Verspannung FEST und verstopft die Haarfollikel. Frauen, Kinder und Eunuchen haben nun mal kaum Talgproduktion in der Kopfhaut.

Fibrose und Verkalkung sind wohl eher Spätfolgen, was die Behandlung im Spätstadium fast unmöglich macht. Es sei denn, man löst die Fibrose (z.B. mit DMSO) auf. Und die Verkalkung mit Magnesium. Dann könnte es klappen.

---

Subject: Aw: Ölfreie Ernährung?

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 29 Sep 2016 16:16:23 GMT

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

deshalb mach ich morgen botox Injektionen in die Kopfhaut um die Muskulatur zu entspannen. die talg und schweiss Produktion geht dann auch runter. coole Sache.

---