
Subject: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [odomos](#) on Thu, 26 Apr 2018 16:33:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Androgenetische Alopezie einfach Wegessen:
<https://www.springeraesthetik.de/haut-und-ernaehrung/alopezie/androgenetische-alopezie-einfach-weg-essen/15526558>

Ob denn was dran sein mag?

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Apr 2018 16:47:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

märchen

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [chess](#) on Thu, 26 Apr 2018 19:58:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Fall für
TKKG oder
die Brüder
Grimm

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [xWannes](#) on Thu, 26 Apr 2018 21:15:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

odomos schrieb am Thu, 26 April 2018 18:33Androgenetische Alopezie einfach Wegessen
<https://youtu.be/DT-BqWNkybg?t=41s>
So sieht Glatze wegessen aus, nix Mittelmeerkost!

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Apr 2018 22:49:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solche verallgemeinerten Ernährungstipps sind immer Bullshit.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 May 2018 13:20:58 GMT

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

odomos schrieb am Thu, 26 April 2018 18:33 Androgenetische Alopezie einfach Wegessen:
<https://www.springeraesthetik.de/haut-und-ernaehrung/alopezie/androgenetische-alopezie-einfach-weg-essen/15526558>

Ob denn was dran sein mag?

Märchen...

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA

Posted by [annemarie1](#) on Thu, 07 Jun 2018 07:27:20 GMT

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

bullshit

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA

Posted by [h2495318](#) on Thu, 07 Jun 2018 08:49:55 GMT

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

na joa, hab den artikel nicht gelesen, aber nachdem ich anfang 2017 auf WFPB umgestiegen ist, hat sich an meiner aga nichts mehr getan.

kein neuwuchs, aber komplettstopp.

kann natürlich immer sein, dass man einfach seinen "endzustand" erreicht hat, aber der zeitpunkt war schon ziemlich exakt bei mir. und wenn man sich anschaut, welche krankheiten man mit der richtigen ernährung sonst noch vermeiden oder gar heilen kann und wie gut ich mich allgemein seitdem fühle, würd's mich nicht wundern. schließlich gibt es zig lebensmittel, die einerseits "inflammation" in deinem körper auslösen und andere, die diese aktiv bekämpfen. ernährung im bezug speziell auf aga ist nicht ausreichend erforscht, aber wenn man bedenkt, welche auswirkungen ernährung in alle richtung auf den körper haben kann, würd ich es nicht dem zufall überlassen.

aga kann wie die meisten krankheiten kann halt viele auslöser und begünstiger haben.

gute ernährung würde ich allgemein jedem empfehlen, wenn nicht für aga, dann für alles andere. ;)

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 07 Jun 2018 08:53:57 GMT

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

Ich hab manchmal so das Gefühl, manche nehmen ihr AGA Problem nicht ernst genug...;-P;-P

Wasch mir den Rücken, aber mach mich nicht nass!

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [h2495318](#) on Thu, 07 Jun 2018 09:12:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

?

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [Luana](#) on Wed, 13 Jun 2018 11:02:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ernähre mich so was von gesund da müsste ich eine Haarpracht haben wie Rapunzel.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [_Mario](#) on Wed, 13 Jun 2018 11:50:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manchmal wird es schon abenteuerlich in diesem Forum. Wenn diese Theorie stimmen sollte, würde es kaum glatzköpfige Vegetarier geben.
Mit irgendeiner Form von Ernährung wird man AGA niemals bekämpfen können.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [h2495318](#) on Wed, 13 Jun 2018 17:57:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vegetarisch ist ja nicht mit gesund gleichzustellen :roll:
inflammation, durchblutung etc. kann man halt alles mit ernährung beeinflussen.
inwiefern man damit das foranschreiten der aga beeinflussen kann niemand sagen und wird von person zu person auch unterschiedlich sein. aussagekräftige studien gibt es dazu halt nicht.
einfach so zu behaupten, dass es keine verbindung zwischen aga und ernährung gibt ist aber naiv

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [_Mario](#) on Wed, 13 Jun 2018 18:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

h2495318 schrieb am Wed, 13 June 2018 19:57vegetarisch ist ja nicht mit gesund gleichzustellen :roll: Habe ich nie behauptet. Ich finde komplett fleisch- u. fischlose Ernährung sogar problematisch. Es geht ja aber im Thread um „rohes Gemüse“ und ich unterstellte

Vegetariern dieses in größeren Mengen zu sich zu nehmen.

h2495318 schrieb am Wed, 13 June 2018 19:57 aussagekräftige studien gibt es dazu halt nicht. einfach so zu behaupten, dass es keine verbindung zwischen aga und ernährung gibt ist aber naiv Umgekehrt ist es also nicht naiv, zu meinen, dass man durch Ernährung den Hormonhaushalt so heftig beeinflussen kann, dass AGA besiegt werden kann? Ich meine, nicht das ich mir es nicht wünschen würde, aber glauben tu ich es nicht. Gesunde Ernährung ist generell eine gute Sache und manche Lebensmitteln fördern stärkeres Haar etc. - aber die Genetik wird es kaum beeinflussen. Und falls es doch ein Lebensmittel geben würde, müsste man aller Voraussicht nach einseitig so dermaßen viel davon essen, dass es bestimmt auch wieder nicht gesund wäre.

Nix für ungut, aber rohes Gemüse gegen AGA hört sich für mich maximal nach esoterischem Unfug an.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [h2495318](#) on Thu, 14 Jun 2018 07:45:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:durch Ernährung den Hormonhaushalt so heftig beeinflussen kann, dass AGA besiegt werden kann
habe ich doch auch nirgendwo geschrieben ^^

Zitat:die Genetik wird es kaum beeinflussen
wie bisher eben keine behandlung :nod:

Zitat:rohes Gemüse gegen AGA hört sich für mich maximal nach esoterischem Unfug an
sehe ich auch so, habe mich von anfang auch nicht auf den gelinkten beitrag bezogen - mein fehler wohl. :roll:
ich meine nur, dass man den zusammenhang zwischen aga und ernährung nicht unter den teppich kehren sollte.
manchen hilft ket shampoo alleine, manchen ernährung und bei eben wieder anderen hält's auch unter dut und co nicht auf.

Zitat:Gesunde Ernährung ist generell eine gute Sache
genau mein punkt, weswegen ich es keinesfalls ausser der rechnung nehmen würde bei aga.
die nebenwirkungen sind halt nur positiv :)

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [dreg](#) on Sun, 16 Sep 2018 15:05:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für die Verdauung gibt es vieles was hilft - hier geht es aber um AGA, und da bewirkt das überhaupt nichts!

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [Raffy83](#) on Mon, 05 Nov 2018 17:26:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haha so ein quatsch :lol:

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 09 Nov 2018 18:02:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Zusammensetzung unserer Nahrung in Kombination mit unseren genetischen Anlagen und unserer Umgangsweise mit Stressfaktoren könnte man als Hauptfaktoren, unsere Gesundheit betreffend, bezeichnen.

Bei AGA geht es immer noch um Hormonverhältnisse, Prostaglandinausschüttung, Ionenkanäle/Elektrolytgleichgewicht.

Ein besonders "Nährstoffreiches" Gemüse oder NEM wird das kaum beeinflussen, außer ein bestimmter Mangel wird dann gedeckt und damit zB Entzündungen reduziert, die der Haut oder den Kapillaren schaden könnten.

Es kann auch bei Unverträglichkeiten, oder "Leaky gut" sein, dass man Stoffwechselprodukte oder teils unverdaute Nahrungsbestandteile, die über "Lücken" im Darm ins Blut gelangen, nicht gut abbauen kann, die dann zu Ekzemen und Talgüberschuss führen, bzw Autoimmunprozesse anheizen- was ja möglicherweise AGA-die Kopfhaut betreffend- anheizen kann.

Wirksame Stoffe können Flavonoide, Terpene, Sterole/Sterine, Fettsäuren in verschiedenen Verhältnissen, Aminosäuren (spez. bei Mangel oder Veganer Ernährung), etc sein, die entweder selbst eine modulierende Wirkung auf Prostaglandine, Androgene/Rezeptoren für Androgene haben, oder einen Mangel an "Bausteinen" ausgleichen können.

Wenn jetzt in rohem Gemüse zB bestimmte Enzyme, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe/ätherische Öle, etc sind, die im Vergleich zu Kochkost besser verfügbar sind, dann kann es sein, dass manche rohe Pflanzen/Gemüsesorten einen positiven Einfluss auch bei AGA (über Umwege) haben könnten.

Nur ist das nicht leicht herauszufinden.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [Blackster](#) on Fri, 09 Nov 2018 18:50:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich mir nicht vorstellen Remolan.

Guck mal, was sich manche Bodybuilder alles an Nem`s reinpfeifen und trotzdem AGA oder ne Glatze haben.

Is manchmal schon krank, sich täglich 20-30 Pillen zu genehmigen.

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [TinaBe2017](#) on Fri, 15 Mar 2019 13:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spannend!

Subject: Aw: rohes Gemüse gegen AGA
Posted by [Sigara](#) on Fri, 15 Mar 2019 18:12:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Fri, 09 November 2018 19:02: Wirksame Stoffe können Flavonoide, Terpene, Sterole/Sterine, Fettsäuren in verschiedenen Verhältnissen, Aminosäuren (spez. bei Mangel oder Veganer Ernährung), etc sein, die entweder selbst eine modulierende Wirkung auf Prostaglandine, Androgene/Rezeptoren für Androgene haben, oder einen Mangel an "Bausteinen" ausgleichen können.

kP warum ein Mangel gleichzusetzen mit einer veganen Ernährung ist... :roll:
