Subject: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 11:08:27 GMT

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

Ich lese hier ja immer wieder so Sprüche wie "Ist alles nur erblich bedingt, denn Penner auf der Straße die nur Dreck fressen, haben ja auch keine Glatze".

Ist das so?

Und gilt das nur für AGA oder auch für alle anderen Krankheiten?

Ich würde ja wirklich ZU gerne mal ein richtiges Vorbild sehen. Jemand, der sich super gesund ernährt und dadurch auch gut aussieht. Sprich: Keine Falten, keine grauen Haare und natürlich auch keine AGA.

Der Vegan-Guru Attila Hiltmann sieht ja für seine 37 Jahre noch recht frisch aus. Andere haben mit 25 schon Falten, er mit 37 noch keine. Da könnte man natürlich auf die Idee kommen, dass es tatsächlich an seiner gesunden (nicht zwingend veganen!) Ernährung liegt.

Doch andererseits könnten es ja auch einfach nur die Gene sein. Es gibt sicherlich auch andere, die mit 37 noch so jung aussehen und sich nur von Fast-Food oder Pizza ernähren.

Wäre er nicht 37, sondern 57, wäre das natürlich aussagekräftiger.

Und selbst wenn es so jemand gäbe: Ist immer noch die Frage, in wie weit man beweisen kann, dass die Ernährung tatsächlich die Ursache ist. Denn auch hier könnten wieder Gene verantwortlich sein. Oder der Placebo-Effekt. Viele GLAUBEN natürlich daran, dass sie ihrem Körper mit grünen Smoothies was Gutes tun und so kann der bloße Glaube schon Berge versetzen.

Was denkt ihr: Können wir wirklich fressen was wir wollen, ohne krank zu werden?

Oder gibt es eurer Meinung nach tatsächlich Krankheiten, die sich durch Vitalstoff-Mangel manifestieren?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 12:20:10 GMT

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

Interessant wären Zwillinge, die sich unterschiedlich ernähren. Der eine isst normal, der andere viel Grünzeugs mit vielen Vitaminen und Antioxidantien.

Dann könnte man sehen, ob die Ernährung tatsächlich einen Einfluss hat.

Wobei auch hier natürlich der Placeboeffekt nicht ausgeschlossen werden kann.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Blackster](#) on Wed, 29 Aug 2018 16:23:42 GMT

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

Zwillinge haben immer den identischen AGA Verlauf, egal was die so essen.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [chrisan](#) on Wed, 29 Aug 2018 16:32:18 GMT

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

Zwar aus der Bild, noch jung, aber dennoch gut gehalten:

<https://www.bild.de/news/ausland/news-ausland/so-sieht-einer-aus-der-17-jahre-nur-pommes-und-chicken-nuggets-ass-56896448.bild.html>

Wahrscheinlich würde er figurtechnisch im Alter nicht mehr ganz so aussehen, würde er so weiter machen. Aber was die Haare angeht: die Fotos sprechen für sich.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Blackster](#) on Wed, 29 Aug 2018 18:04:57 GMT

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

25 Jahre Pizza gabs doch auch schon bei Galileo.
Und der war dann nach nem Arzt auch kerngesund.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Gasthörer](#) on Wed, 29 Aug 2018 20:16:31 GMT

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

Blackster schrieb am Wed, 29 August 2018 18:23Zwillinge haben immer den identischen AGA Verlauf, egal was die so essen.

So eine Quatsch. Wenn einer DUT isst, dann sehen die Haare deutlich besser aus.

<http://www.twinshairloss.com/hair-loss-gallery.htm>

Endlich mal eine Beweis, dass Ernährung die Hauptursache für AGA ist ;)

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 20:33:06 GMT

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

Blackster schrieb am Wed, 29 August 2018 20:0425 Jahre Pizza gabs doch auch schon bei Galileo.

Und der war dann nach nem Arzt auch kerngesund.

Er hatte Diabetes! Ja, kerngesund. Genau :d

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 20:33:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Wed, 29 August 2018 18:32Zwar aus der Bild, noch jung, aber dennoch gut gehalten:

<https://www.bild.de/news/ausland/news-ausland/so-sieht-einer-aus-der-17-jahre-nur-pommes-und-chicken-nuggets-ass-56896448.bild.html>

Wahrscheinlich würde er figurtechnisch im Alter nicht mehr ganz so aussehen, würde er so weiter machen. Aber was die Haare angeht: die Fotos sprechen für sich.
Also mit 21 Jahren jung auszusehen ist nun wirklich keine Kunst. :lol:

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Blackster](#) on Wed, 29 Aug 2018 21:11:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gasthörer schrieb am Wed, 29 August 2018 22:16Blackster schrieb am Wed, 29 August 2018 18:23Zwillinge haben immer den identischen AGA Verlauf, egal was die so essen.
So eine Quatsch. Wenn einer DUT isst, dann sehen die Haare deutlich besser aus.

<http://www.twinshairloss.com/hair-loss-gallery.htm>

Endlich mal eine Beweis, dass Ernährung die Hauptursache für AGA ist ;)

Fin/Dut schluckt man ja eher und die beiden waren eh ausgeklammert :)

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 22:24:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Wed, 29 August 2018 18:23Zwillinge haben immer den identischen AGA Verlauf, egal was die so essen.

Offensichtlich nicht:

https://www.researchgate.net/publication/234104444_Eleven_pairs_of_Japanese_male_twins_suggest_the_role_of_epigenetic_differences_in_androgenetic_alopecia

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 30 Aug 2018 08:01:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 29 August 2018 22:33chrisan schrieb am Wed, 29 August 2018 18:32Zwar aus der Bild, noch jung, aber dennoch gut gehalten:

<https://www.bild.de/news/ausland/news-ausland/so-sieht-einer-aus-der-17-jahre-nur-pommes-und-chicken-nuggets-ass-56896448.bild.html>

Wahrscheinlich würde er figurtechnisch im Alter nicht mehr ganz so aussehen, würde er so weiter machen. Aber was die Haare angeht: die Fotos sprechen für sich. Also mit 21 Jahren jung auszusehen ist nun wirklich keine Kunst. :lol: Immerhin nach 14 Jahren Fastfood ... würdest du nicht auch gerne so aussehen? Zumindest haartechnisch, darum geht es dir doch am Ende des Tages.

Außerdem hat er sich figurmäßig gut gehalten (wofür ich auch die Gene verantwortlich machen würde, wie sich Lebensgewohnheiten auf einen Menschen auswirken). Da laufen ganz andere Fastfood-Industrie-Konsumenten rum, die mit 12 Jahren z.B. schon fettleibig und beim Laufen schon außer Puste sind (allerdings mit noch vollem Haar, das stimmt wohl :d).

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 30 Aug 2018 08:50:52 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 30 August 2018 00:24Blackster schrieb am Wed, 29 August 2018 18:23Zwillinge haben immer den identischen AGA Verlauf, egal was die so essen. Offensichtlich nicht:

https://www.researchgate.net/publication/234104444_Eleven_pairs_of_Japanese_male_twins_suggest_the_role_of_epigenetic_differences_in_androgenetic_alopecia

Eine Publikation aus dem British Journal of Dermatology fand widerum keinen Zusammenhang ... diese habe ich nicht parat (und möchte auch nicht suchen). Ging es nicht eigentlich um Ernährung?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Rico777](#) on Thu, 30 Aug 2018 19:17:38 GMT

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

Ernährung ist auch ein Faktor , ich bin der Meinung das gesunde Ernährung zum Schutz der Zellen wichtig ist und zellschutz ist wichtig den ohne altern wir schneller das gleiche gilt für Nikotin und und Alkohol was die Zellen angreift und uns schneller ältern lässt , bei den Menschen die bis ins hohe Alter nich Aga betroffen sind spielt die keine rolle , in den letzten 2 Jahre habe ich viel Stress gehabt viel geraucht und mehr Alkohol getrunken und somit auf jeden Fall meinen Haarausfall beschleunigt so oder so wären sie ausgefallen aber ich hätte es bestimmt raus zögern können , ich bin der Meinung das Haarausfall nur zu einem Zweck dient und zwar das wir nicht unsterblich sind

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Aug 2018 17:21:12 GMT

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

Rico777 schrieb am Thu, 30 August 2018 21:17 Ernährung ist auch ein Faktor , ich bin der Meinung das gesunde Ernährung zum Schutz der Zellen wichtig ist und zellschutz ist wichtig den ohne altern wir schneller das gleiche gilt für Nikotin und und Alkohol was die Zellen angreift und uns schneller ältern lässt , bei den Menschen die bis ins hohe Alter nich Aga betroffen sind spielt die keine rolle , in den letzten 2 Jahre habe ich viel Stress gehabt viel geraucht und mehr Alkohol getrunken und somit auf jeden Fall meinen Haarausfall beschleunigt so oder so wären sie ausgefallen aber ich hätte es bestimmt raus zögern können , ich bin der Meinung das Haarausfall nur zu einem Zweck dient und zwar das wir nicht unsterblich sind Was hat die Sterblichkeit damit zu tun? Frauen haben auch keine AGA und sterben trotzdem irgendwann.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Rico777](#) on Fri, 31 Aug 2018 21:19:22 GMT

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

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [DetConan](#) on Sun, 15 Nov 2020 09:12:27 GMT

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

Mister Raw vereint alle gesundheitlichen Maßnahmen. Er ist jetzt Mitte 30, leider hat er erst mit 30 angefangen die Ernährung umzustellen, nachdem er sich sehr schlecht ernährte. Es wird spannend zu sehen wie er in 20 Jahren aussehen wird. Laut eigenen Aussagen will er sich verjüngen und bald wieder wie mit 16 aussehen :d

<https://www.youtube.com/watch?v=YllrOll8R8A&t=205s>

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 15 Nov 2020 13:37:38 GMT

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

DetConan schrieb am Sun, 15 November 2020 10:12 Laut eigenen Aussagen will er sich verjüngen und bald wieder wie mit 16 aussehen :d

Das ist (wahrsch.) möglich aber nicht so wie er sich das denkt. Hier wird erklärt wie:

<https://www.youtube.com/watch?v=QRt7LjqJ45k>

<https://www.youtube.com/watch?v=NlXpgLtw8qU>

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Nov 2020 13:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sun, 15 November 2020 10:12Mister Raw vereint alle gesundheitlichen Maßnahmen. Er ist jetzt Mitte 30, leider hat er erst mit 30 angefangen die Ernährung umzustellen, nachdem er sich sehr schlecht ernährte. Es wird spannend zu sehen wie er in 20 Jahren aussehen wird. Laut eigenen Aussagen will er sich verjüngen und bald wieder wie mit 16 aussehen :d

<https://www.youtube.com/watch?v=YllrOll8R8A&t=205s>

Der sieht doch bereits jung und fit aus.

Aber wenn er wie 16 aussehen will, muss er wohl auf den Bart verzichten. Denn die meisten 16-jährigen haben wenig Bartwuchs.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Nov 2020 13:56:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sun, 15 November 2020 14:37DetConan schrieb am Sun, 15 November 2020 10:12Laut eigenen Aussagen will er sich verjüngen und bald wieder wie mit 16 aussehen :d

Das ist (wahrsch.) möglich aber nicht so wie er sich das denkt. Hier wird erklärt wie:

<https://www.youtube.com/watch?v=QRt7LjqJ45k>

Die beiden aus dem Video sehen aber selbst nicht mehr ganz jung aus.

Kann man solchen Leuten Glauben schenken?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [Rico777](#) on Sun, 15 Nov 2020 17:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meiner Meinung nach sind Hormone b.z.w. Genetische Faktoren der Schlüssel. Eventuell kann man mit der Ernährung falls ein Mangel besteht , einigermaßen entgegenwirken mehr aber auch nicht . Ein Beispiel wäre ein Mann aus meinem bekannten Kreis Ende 50 , ehemaliger Alkoholiker Derzeit 40-50 Zigaretten am Tag plus Bierbauch des Grauens. Er hat Kräftige Haare ähneln etwa die eines Asiaten Glatt und Kräftig Status Norwood 1. Außerdem konnte ich beobachten das der Herr kaum Haare an Waden und Unterarmen besitzt dafür aber Bartwuchs was denke ich mit den Hormonen zusammen hängt ,er benutzt normale Shampoo s und isst relativ normal aber wahrscheinlich mehr als der eine oder andere . Somit schließe ich mal die Ernährung Nikotin und Alkohol in geringen Menge aus . Außerdem ist der Mann nie krank auch wenn seine Frau erkrankt. Ich gehe davon aus das er ein sehr gutes Immunsystem besitzt trotz des Starken Nikotin Konsums . Dann ist da noch mein Halbbruder Väterlicher Seite sein Status war mit Ende 20 schon Norwood 6 bei mir schätze ich Norwood 3 und bin 35. Ich denke das die

Gene seiner Mutter da eine wesentliche Rolle spielen der Opa meiner Mutter hatte bis ins hohe Alter volles Haar unser gemeinsamer Vater hatte einen relativ konstanten Status bis Anfang 50 jetzt mittlerweile mit 70 den Status Norwood 7, ich gehe davon aus das ich den gleichen AGA Verlauf habe wie er vielleicht sogar etwas schlimmer. Wie ich, war er auch Raucher hat ab und zu Alkohol getrunken Ernährte sich aber sehr Gesund. Meine Persönliche Meinung ist das der Grund von AGA zu 90% genetisch veranlagt ist und zu etwa 10% an den Lebensgewohnheiten. Was ich nicht ausschließen kann wären extreme Nährstoffmängel und Schilddrüsen Fehlfunktionen eventuell Hautpilze aber die könne Frauen auch bekommen. Ich hoffe ich konnte euch damit ein wenig weiterhelfen .

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 16 Nov 2020 10:58:39 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sun, 15 November 2020 14:56

Die beiden aus dem Video sehen aber selbst nicht mehr ganz jung aus.

Kann man solchen Leuten Glauben schenken?

Hast mal wieder nichts verstanden?

Der eine ist ein YT-er, der nur darüber berichtet. Er hat auch andere interessante Beiträge, aus Physik, wie z.B. "Warum Gravitation keine Kraft ist".

Der Dr. Sinclair dagegen forscht mit seinem Lab an der Sache und sieht für sein Alter nicht nur ganz ok aus, sondern hat sich lt. seiner molekularen Uhr um einiges verjüngt.

Aber er macht an sich selbst keine Genexp. wie an seinen Mäuse, sondern tut "konventionell", darum ist das Potenzial (noch) nicht außerordentlich groß. Hier eine weitere (und neuere) interessante Konversation mit Dr Sinclair. <https://www.youtube.com/watch?v=8ZqAKNPxaxc>

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [TagebuchEinesHaarspalters](#) on Sat, 12 Mar 2022 13:03:24 GMT

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

Auf AGA hat - sogenannte - gesunde Ernährung m.E. überhaupt keinen nennenswerten Einfluss. Die einen sind verzweifelt und erhoffen sich darin eine einfache, kontrollierbare Maßnahme gegen den Haarverlust,...die anderen preisen es an, weil sie daran verdienen.

PS:

Ich finde Attila Hildmann sieht völlig altersgemäß aus, sicher nicht besonders junggeblieben.

Die neuen Bilder lassen auch auf (dezent) AGA schließen.

Seine Problemzone fängt aber eher 1cm unter der Kopfhaut an.^^

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Christian24](#) on Sat, 12 Mar 2022 14:32:51 GMT

Holst du jetzt jeden Thread der letzten 20 Jahre raus und hinterlässt deine Meinung?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?
Posted by [TagebuchEinesHaarspalters](#) on Sun, 13 Mar 2022 07:34:35 GMT

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

Der letzte Beitrag ist 2 Jahre alt und nicht 20.

Außerdem ist das Thema hochaktuell, weil es jedes Jahr neue Jungs und Männer gibt, die sich erstmals mit dem Thema AGA auseinandersetzen müssen, panisch nach einer wirksamen Methode suchen, etwas dagegen zu unternehmen, und dann Zeit und Geld für irgendwas verplempern, das nachweislich nichts bringt.

Die Nahrungsergänzungsmittelindustrie ist ein Milliardenmarkt, der (gut) davon lebt, den Leuten einzureden, dass sie dieses und jenes brauchen, um besser und gesünder zu leben oder irgendwas zu bekämpfen/abzumildern, was damit überhaupt nichts zu tun hat. Es geht nicht darum, auch mal Alternativen auszuloten bzw. eher unwahrscheinliche Ursachen zur Sicherheit auszuschließen, sondern darum, dass die Leute abgezockt werden. Und das ist auch keine Meinung, sondern eine Tatsache.