
Subject: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Westhair](#) on Sat, 30 Mar 2019 10:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Meine Frage kommt daher; hab ne Zeit lang Fin RU und Ket zusammen angewendet, was meine Kopfhautfettung so gut wie ausgeschaltet hat. Extrem trockene Haare allerdings wurden sie auch dünner. Jetzt nehme ich nur noch Fin seit ca 1 Monat und die Kopfhaut sowie die Haare fühlen sich wieder deutlich gesünder an.

Ist Talg denn zwangsweise schädlich wie es hier manchmal dargestellt wird oder kann eine komplette Stilllegung der Rettung sogar kontraproduktiv sein?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Mar 2019 11:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stilllegung

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [TheRock](#) on Sat, 30 Mar 2019 12:01:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Sat, 30 March 2019 11:54Hallo!

Meine Frage kommt daher; hab ne Zeit lang Fin RU und Ket zusammen angewendet, was meine Kopfhautfettung so gut wie ausgeschaltet hat. Extrem trockene Haare allerdings wurden sie auch dünner. Jetzt nehme ich nur noch Fin seit ca 1 Monat und die Kopfhaut sowie die Haare fühlen sich wieder deutlich gesünder an.

Ist Talg denn zwangsweise schädlich wie es hier manchmal dargestellt wird oder kann eine komplette Stilllegung der Rettung sogar kontraproduktiv sein?

Wie ist es dir gelungen dich vom Talg zu befreien?

Nehme ebenfalls Fin, Minox und Ru.

Kopf samt Gesicht sehr ölig. Meiner Einschätzung nach ist eine trockene Kopfhaut sinnvoller, als eine voll mit Talg.

Vor einem Jahr hatte ich ebenfalls eine konstant trockene Kopfhaut und da war der Status definitiv besser.

Die ölige Haut kommt definitiv vom Fin, eine andere Ursache kann es nicht geben. Ich versuche auch mit 25mg Zink entgegenzuwirken, doch bringt es leider nichts. Fin abzusetzen kann nicht die Lösung sein, bin mittlerweile mit meinem Latein am Ende.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Westhair](#) on Sat, 30 Mar 2019 12:03:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einmal pro Woche Ket Lotion drauf das hilft, aber macht falten. Ansonsten habe ich keine Lösung für das problem gefunden

Isotretinoin hilft auch

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [TheRock](#) on Sat, 30 Mar 2019 12:07:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke, sowas muss man von innen heraus behandeln.
Es wundert mich einfach total wie es sein kann, dass bei einigen Fin einen Ölfilm bildet und bei anderen nichts dergleichen :(

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Forschi](#) on Sat, 30 Mar 2019 12:15:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klar. Aber wodurch entsteht der Talg?
Ernährung glasklar. Mc Donalds und meine Haut wird fettig wie verrückt.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [TheRock](#) on Sat, 30 Mar 2019 12:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Forschi schrieb am Sat, 30 March 2019 13:15Klar. Aber wodurch entsteht der Talg?
Ernährung glasklar. Mc Donalds und meine Haut wird fettig wie verrückt.
Ich glaube die Ernährung ist nur Teil dieser Misere. Sicher ist eine unausgewogene und schlechte Ernährung kontraproduktiv. Das Hauptproblem ist aber eher hormonell bedingt.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Forschi](#) on Sat, 30 Mar 2019 13:11:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hormone sind aber nicht ohne Ursache aus der Bahn.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [TheRock](#) on Sat, 30 Mar 2019 13:29:04 GMT

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

Forschi schrieb am Sat, 30 March 2019 14:11Hormone sind aber nicht ohne Ursache aus der Bahn.

Also liegt es an Fin

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Mar 2019 14:33:11 GMT

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

TheRock schrieb am Sat, 30 March 2019 14:31Forschi schrieb am Sat, 30 March 2019 13:15Klar. Aber wodurch entsteht der Talg?

Ernährung glasklar. Mc Donalds und meine Haut wird fettig wie verrückt.

Ich glaube die Ernährung ist nur Teil dieser Misere. Sicher ist eine unausgewogene und schlechte Ernährung kontraproduktiv. Das Hauptproblem ist aber eher hormonell bedingt. ernährung spielt überhaupt keine rolle...das ist ein mythos

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [Forschi](#) on Sat, 30 Mar 2019 14:54:33 GMT

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

Wieso sollte Ernährung keine Rolle spielen ?

Weil es komplizierter ist als man es wahrhaben will?

Natürlich bringt es nichts einfach mal Gluten zu meiden oder Milch etc.

Aber alleine in meinem Bekanntenkreis nehmen Nahrungsmittelunverträglichkeiten extrem zu bzw kommen sie nach etlichen Jahren beschweren erst darauf.

Meine Freundin hat keine tränenden Augen mehr und keine hitzewallungen seit sie oxalate meidet.

Die Akne meines kleinen cousengs ist weg seit er auf salicyl verzichtet weil sein Test darauf positiv war.

Ich denke wir wissen noch einfach zu wenig darüber und es ist viel komplexer als einfach "gesund ernähren".

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [Desmond](#) on Wed, 03 Apr 2019 22:59:27 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 30 March 2019 15:33
ernährung spielt überhaupt keine rolle...das ist ein mythos

Eine ungesunde Ernährung führt definitiv zu Mangelzuständen, wenn dann aufgrund wenig Sonne auch noch ein Vitamin D Mangel besteht, geht der Körper förmlich ein, wie eine Pflanze, ohne Sonne ! Das ist mMn der Grund warum so ziemlich alle chronischen Krankheiten und oftmals Haarausfall entsteht. Euer FIN/Minox/RU/DUT usw. könnt ihr euch schenken, weil man damit temporär nur Symptome lindert, aber nix heilt und der Preis dafür ist auch noch sehr hoch: Nämlich die Gesundheit mit den NW gänzlich aufs Spiel zu setzen! Man sollte den Ursachen mal auf die Spur gehen, aber Ansätze dafür sehe ich im ganzen Forum nicht, stattdessen macht ihr aus den Mitgliedern „Müllschlucker" !

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Westhair](#) on Thu, 04 Apr 2019 05:58:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Bezug auf AGA bringt Ernährung aber nichts

Höchstens kann man durch gute Ernährung einen guten KFA bekommen was attraktiver aussieht womit man dann die mangelnde Haarpracht etwas kompensieren kann

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Apr 2019 07:37:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 01:59pilos schrieb am Sat, 30 March 2019 15:33
ernährung spielt überhaupt keine rolle...das ist ein mythos

Eine ungesunde Ernährung führt definitiv zu Mangelzuständen, wenn dann aufgrund wenig Sonne auch noch ein Vitamin D Mangel besteht, geht der Körper förmlich ein, wie eine Pflanze, ohne Sonne ! Das ist mMn der Grund warum so ziemlich alle chronischen Krankheiten und oftmals Haarausfall entsteht. Euer FIN/Minox/RU/DUT usw. könnt ihr euch schenken, weil man damit temporär nur Symptome lindert, aber nix heilt und der Preis dafür ist auch noch sehr hoch: Nämlich die Gesundheit mit den NW gänzlich aufs Spiel zu setzen! Man sollte den Ursachen mal auf die Spur gehen, aber Ansätze dafür sehe ich im ganzen Forum nicht, stattdessen macht ihr aus den Mitgliedern „Müllschlucker" !

völliger quatsch

das sieht man am besten bei den penner und drogensüchtigen auf der strasse...völlig kaputte körper, leben von bier/zigaretten und koks ...mit wallendes haar :lol:

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [buttkeis](#) on Thu, 04 Apr 2019 08:01:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer AGA hat, bei dem blähen sich die Talgdrüsen durch das DHT auf. Ist eine Überfunktion. Was dann passiert ist selbsterklärend. Allerdings gibt es auch Menschen die SEB haben und keine AGA. Dennoch ist Talgüberschuss bei AGA dem DHT geschuldet

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [stfn111](#) on Thu, 04 Apr 2019 08:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Thu, 04 April 2019 10:01Wer AGA hat, bei dem blähen sich die Talgdrüsen durch das DHT auf. Ist eine Überfunktion. Was dann passiert ist selbsterklärend. Allerdings gibt es auch Menschen die SEB haben und keine AGA. Dennoch ist Talgüberschuss bei AGA dem DHT geschuldet
Nicht ganz. Die talgdrüsen reagieren eher auf dht metaboliden.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 04 Apr 2019 10:21:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir persönlich ist trocken definitiv besser als verfettet. Wobei man beobachten kann das Frauen und Männer mit fett keine Haarprobleme haben, nur eben leider Aga Leute, deren Gen vererbte immunabwehr überaktiv gegen allerlei durch Talgverursachte Bakterien, Pilze, Viren ankämpft! Diese auch immer wieder diskutierten Entzündunsthorien bei Aga entstehen hauptsächlich durch Sebum!

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [TheRock](#) on Thu, 04 Apr 2019 13:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Thu, 04 April 2019 10:01Wer AGA hat, bei dem blähen sich die Talgdrüsen durch das DHT auf. Ist eine Überfunktion. Was dann passiert ist selbsterklärend. Allerdings gibt es auch Menschen die SEB haben und keine AGA. Dennoch ist Talgüberschuss bei AGA dem DHT geschuldet
Hier muss ich leider widersprechen.
Seit ich Fin nehme, hat sich meine Haut komplett verfettet (Gesicht+Kopf) obwohl mein DHT durch Fin gesenkt ist.
Als ich kein Fin nahm, war meine Kopfhaut trocken (also im normalen Zustand trocken, nicht komplett trocken)

Man sagt, dass durch Fin das Testosteron um
Ca 10% steigt. Ich denke, dass es hier eher einen Zusammenhang geben muss.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 16:09:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 09:37
völliger quatsch

das sieht man am besten bei den penner und drogensüchtigen auf der strasse...völlig kaputte
körper, leben von bier/zigaretten und koks ...mit wallendes haar :lol:

Der „Penner“ auf der Straße scheint wohl dein Totschlagargument zu sein.

1. Leiden die „Penner“ weniger an D-Vitamin Mangel und 2. sind im Bier reichlich Vitamine
und Mineralstoffe enthalten:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Bier>

Fast sämtliche B-Vitamine, dazu Magnesium, Kalium, Selen und Silicium.

Ähnlich verhält es sich mit dem „französischen Paradoxon“. Im klimatisch milden
Südfrankreich(weniger D-Mangel) ernähren sie sich im Durchschnitt ungesünder als im
restlichen Europa, haben aber die höchste Lebenserwartung.

Sie trinken durchschnittlich viel Rotwein und dieser hat einen hohen Anteil an OPC, den
stärksten Antioxidanz, was hauptsächlich dafür verantwortlich ist, dass die Franzosen
weniger von Zivilisationkrankheiten betroffen sind.

Was sagt uns das ?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [stfn111](#) on Thu, 04 Apr 2019 16:34:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 18:09pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 09:37
völliger quatsch

das sieht man am besten bei den penner und drogensüchtigen auf der strasse...völlig kaputte
körper, leben von bier/zigaretten und koks ...mit wallendes haar :lol:

Der „Penner“ auf der Straße scheint wohl dein Totschlagargument zu sein.

1. Leiden die „Penner“ weniger an D-Vitamin Mangel und 2. sind im Bier reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Bier>

Fast sämtliche B-Vitamine, dazu Magnesium, Kalium, Selen und Silicium.

Ähnlich verhält es sich mit dem „französischen Paradoxon“. Im klimatisch milden Südfrankreich(weniger D-Mangel) ernähren sie sich im Durchschnitt ungesünder als im restlichen Europa, haben aber die höchste Lebenserwartung.

Sie trinken durchschnittlich viel Rotwein und dieser hat einen hohen Anteil an OPC, den stärksten Antioxidanz, was hauptsächlich dafür verantwortlich ist, dass die Franzosen weniger von Zivilisationkrankheiten betroffen sind.

Was sagt uns das ?

Hat aber alles nichts mit haaren zu tun

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Apr 2019 16:54:33 GMT

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

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 19:09pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 09:37
völliger quatsch

das sieht man am besten bei den penner und drogensüchtigen auf der strasse...völlig kaputte körper, leben von bier/zigaretten und koks ...mit wallendes haar :lol:

Der „Penner“ auf der Straße scheint wohl dein Totschlagargument zu sein.

1. Leiden die „Penner“ weniger an D-Vitamin Mangel und 2. sind im Bier reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten:

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Bier>

Fast sämtliche B-Vitamine, dazu Magnesium, Kalium, Selen und Silicium.

Ähnlich verhält es sich mit dem „französischen Paradoxon“. Im klimatisch milden Südfrankreich(weniger D-Mangel) ernähren sie sich im Durchschnitt ungesünder als im restlichen Europa, haben aber die höchste Lebenserwartung.

Sie trinken durchschnittlich viel Rotwein und dieser hat einen hohen Anteil an OPC, den stärksten Antioxidanz, was hauptsächlich dafür verantwortlich ist, dass die Franzosen weniger von Zivilisationkrankheiten betroffen sind.

Was sagt uns das ?

THE CURE IST DA :lol:

Trauben und Malz, Gott erhalt's

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Sigara](#) on Thu, 04 Apr 2019 16:58:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht zu vergessen, dass obdachlose nicht so oft die Möglichkeit haben zu ornanieren. ;)

Das heißt also Bier topisch + no fap :nod:

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [stfn111](#) on Thu, 04 Apr 2019 17:02:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sigara schrieb am Thu, 04 April 2019 18:58Nicht zu vergessen, dass obdachlose nicht so oft die Möglichkeit haben zu ornanieren. ;)

Das heißt also Bier topisch + no fap :nod:
Da habe ich schon anderes gesehen :lol:

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Westhair](#) on Thu, 04 Apr 2019 17:17:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier werden Kausalitäten gefunden :'D

Es ist aber nicht nur der Talg. Eher dass sich im Talg mehr DHT ansammelt und unsere Haarwurzeln empfindlich gegen DHT sind. Sonst wäre Isotretinoin wohl das Mittel der Wahl bei AGA :-D

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 17:22:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Völlig falsche Schlussfolgerungen eurerseits, aber tappt weiter im dunkeln :nod:

Warum ist die Lebenserwartung im sonnigen Okinawa die höchste der Welt, obwohl deren Ernährung sich kaum vom restlichen Japan unterscheidet ?

But Anyways

Habe vor 5 Wochen nach 8 Jahren Minox kalt abgesetzt, nehme seitdem nach einer Anfangsdosis von 700.000K täglich 20.000i.e Vitamin D, dazu hochdosiert B-Vitamine, Biotin, Siliziumgel, OPC, Vitamin C, MSM und Arginin. Dokumentiere bildlich den Haarverlauf Status und melde mich in 6 Monaten nochmal.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Apr 2019 18:28:14 GMT

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

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 20:22Völlig falsche Schlussfolgerungen eurerseits, aber tappt weiter im dunkeln :nod:

Warum ist die Lebenserwartung im sonnigen Okinawa die höchste der Welt, obwohl deren Ernährung sich kaum vom restlichen Japan unterscheidet ?

die trinken bestimmt mehr bier ;)

alles mutanten

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-29527564.html>

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 19:35:00 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 20:28Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 20:22Völlig falsche Schlussfolgerungen eurerseits, aber tappt weiter im dunkeln :nod:

Warum ist die Lebenserwartung im sonnigen Okinawa die höchste der Welt, obwohl deren Ernährung sich kaum vom restlichen Japan unterscheidet ?

die trinken bestimmt mehr bier ;)

alles mutanten

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-29527564.html>

Nun, das D-Vitamin ist an über 1000 Genen beteiligt und hat die Eigenschaft vorbelastete Gene zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Daher haben Menschen, die in klimatisch milderer Regionen wie beispielsweise im Gardasee leben und öfters Sonne tanken eine geringere Anfälligkeit für Zivilisationskrankheiten. Warum wohl bekommen Neugeborene während des 1. Jahres täglich D Vitamin ? Normalerweise müsste man das in Deutschland ein Leben lang einnehmen, um sämtliche Krankheiten vorzubeugen, welche ein Mangel an Sonnenlicht(D-Vitamin) begünstigt.

Die Schulmedizin hat logischerweise kein Interesse die Bevölkerung diesbezüglich aufzuklären, weil sie zusammen mit der Pharmaindustrie sich ne goldige Nase an chronischen Krankheiten verdient.

Statt euch mit Pharma Müll vollzupumpen, investiert lieber 20€ und lasst euren D-Vitamin Wert bestimmen, gehe jede Wette ein, dass fast alle hier einen ausgeprägten Mangel dessen haben, ein Zusammenhang mit Haarausfall ist mMn nicht von der Hand zu weisen!

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 04 Apr 2019 19:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 21:35pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 20:28Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 20:22Völlig falsche Schlussfolgerungen eurerseits, aber tappt weiter im dunkeln :nod:

Warum ist die Lebenserwartung im sonnigen Okinawa die höchste der Welt, obwohl deren Ernährung sich kaum vom restlichen Japan unterscheidet ?

die trinken bestimmt mehr Bier ;)

alles mutanten

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-29527564.html>

Nun, das D-Vitamin ist an über 1000 Genen beteiligt und hat die Eigenschaft vorbelastete Gene

zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Daher haben Menschen, die in klimatisch milderem Regionen wie beispielsweise im Gardasee leben und öfters Sonne tanken eine geringere Anfälligkeit für Zivilisationskrankheiten. Warum wohl bekommen Neugeborene während des 1. Jahres täglich D Vitamin ? Normalerweise müsste man das in Deutschland ein Leben lang einnehmen, um sämtliche Krankheiten vorzubeugen, welche ein Mangel an Sonnenlicht(D-Vitamin) begünstigt.

Die Schulmedizin hat logischerweise kein Interesse die Bevölkerung diesbezüglich aufzuklären, weil sie zusammen mit der Pharmaindustrie sich ne goldige Nase an chronischen Krankheiten verdient.

Statt euch mit Pharma Müll zu vollzupumpen, investiert lieber 20€ und lasst euren D-Vitamin Wert bestimmen, gehe jede Wette ein, dass fast alle hier einen ausgeprägten Mangel dessen haben, ein Zusammenhang mit Haarausfall ist mMn nicht von der Hand zu weisen!

das ist richtig, aber die Einnahme von 10.000/täglich u. das 7 Jahre-lang hat mir kein einziges Haar gebracht ...

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Apr 2019 19:59:02 GMT

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

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:35

Nun, das D-Vitamin ist an über 1000 Genen beteiligt und hat die Eigenschaft vorbelastete Gene zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Daher haben Menschen, die in klimatisch milderem Regionen wie beispielsweise im Gardasee leben und öfters Sonne tanken eine geringere Anfälligkeit für Zivilisationskrankheiten.

und drumherum und südlicher sterben alle wie die fliegen ;) aber glaube weiter an mythen ;)

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 04 Apr 2019 20:06:37 GMT

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

chrisan schrieb am Thu, 04 April 2019 21:53 Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 21:35 pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 20:28 Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 20:22 Völlig falsche Schlussfolgerungen eurerseits, aber tappt weiter im dunkeln :nod:

Warum ist die Lebenserwartung im sonnigen Okinawa die höchste der Welt, obwohl deren Ernährung sich kaum vom restlichen Japan unterscheidet ?

die trinken bestimmt mehr bier ;)

alles mutanten

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-29527564.html>

Nun, das D-Vitamin ist an über 1000 Genen beteiligt und hat die Eigenschaft vorbelastete Gene zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Daher haben Menschen, die in klimatisch milderem Regionen wie beispielsweise im Gardasee leben und öfters Sonne tanken eine geringere Anfälligkeit für Zivilisationskrankheiten. Warum wohl bekommen Neugeborene während des 1. Jahres täglich D Vitamin ? Normalerweise müsste man das in Deutschland ein Leben lang einnehmen, um sämtliche Krankheiten vorzubeugen, welche ein Mangel an Sonnenlicht(D-Vitamin) begünstigt.

Die Schulmedizin hat logischerweise kein Interesse die Bevölkerung diesbezüglich aufzuklären, weil sie zusammen mit der Pharmaindustrie sich ne goldige Nase an chronischen Krankheiten verdient.

Statt euch mit Pharma Müll zu vollzupumpen, investiert lieber 20€ und lasst euren D-Vitamin Wert bestimmen, gehe jede Wette ein, dass fast alle hier einen ausgeprägten Mangel dessen haben, ein Zusammenhang mit Haarausfall ist mMn nicht von der Hand zu weisen!

das ist richtig, aber die Einnahme von 10.000/täglich u. das 7 Jahre-lang hat mir kein einziges Haar gebracht ...

habe verpasst, diesen Teil herauszunehmen:"gehe jede Wette ein, dass fast alle hier einen ausgeprägten Mangel dessen haben, ein Zusammenhang mit Haarausfall ist mMn nicht von der Hand zu weisen!" ... der Rest ist fast richtig.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 20:16:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.
<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [chrisan](#) on Thu, 04 Apr 2019 20:41:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:16@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.

<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Ja in der Kombi mache ich das seit 7 Jahren. Es geht/ging dabei aber nicht nur um HA, sondern eher um eine Autoimmun-Erkrankung. Mache das unter ärztlicher Begleitung (wegen Status-Abfrage und passt bei mir genau mit Status 70/80 fast durchgehend...). Meinst du, ob ich dabei dann vermehrt HA hatte?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 20:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Thu, 04 April 2019 22:41 Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:16@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.

<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Ja in der Kombi mache ich das seit 7 Jahren. Es geht/ging dabei aber nicht um HA, sondern um eine Autoimmun-Erkrankung. Mehr als 10.000 sollte man, unabhängig vom Körpergewicht und unbedingt mit Ärztlicher Begleitung, nicht nehmen. Meinst du, ob ich dabei dann vermehrt HA hatte?

Sorry, meinte der Arzt auf wessen Formel ich Bezug nahm heist: Dr. Raimund von Helden.

Wichtig ist, dass man sein D-Mangel während der Anfangsphase hochdosiert innerhalb von ein paar Tagen anhebt und dann mit der Tagesdosis kontinuierlich hält. Hattest du eine hohe

Anfangsdosis?

Wann hast du denn zuletzt deinen D-Wert bestimmen lassen ?

Der Körpergewicht hängt eng mit der Bestimmung der D-Vitamin Dosis zusammen. Empfehle dir die Bücher von Dr. von Helden und Jeff T. Bowles.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [Desmond](#) on Thu, 04 Apr 2019 21:52:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 April 2019 21:59
und drumherum und südlicher sterben alle wie die fliegen ;))
aber glaube weiter an mythen ;))
Willst du es oder kannst du es nicht verstehen ?

Das D-Vitamin ist ein Faktor von vielen, gemeinsam mit einer gesunden Ernährung ist man gut gewappnet.

Daher ist deine Anspielung wirklich sehr schlecht !

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 Apr 2019 06:36:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:59chrisan schrieb am Thu, 04 April 2019
22:41Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:16@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.

<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Ja in der Kombi mache ich das seit 7 Jahren. Es geht/ging dabei aber nicht um HA, sondern um eine Autoimmun-Erkrankung. Mehr als 10.000 sollte man, unabhängig vom Körpergewicht und unbedingt mit Ärztlicher Begleitung, nicht nehmen. Meinst du, ob ich dabei dann vermehrt HA hatte?

Sorry, meinte der Arzt auf wessen Formel ich Bezug nahm heist: Dr. Raimund von Helden.

Wichtig ist, dass man sein D-Mangel während der Anfangsphase hochdosiert innerhalb von ein paar Tagen anhebt und dann mit der Tagesdosis kontinuierlich hält. Hattest du eine hohe Anfangsdosis?

Wann hast du denn zuletzt deinen D-Wert bestimmen lassen ?

Der Körpergewicht hängt eng mit der Bestimmung der D-Vitamin Dosis zusammen. Empfehle dir die Bücher von Dr. von Helden und Jeff T. Bowles.

Ja, habe vor der Erhaltungsdosierung ein Update gemacht: ca. 100.00/täglich 2 Wochen-lang, wenn ich mich richtig erinnere. Dosis passe ich seitdem gewünschtem Status an (für eine immunsupprimierende Wirkung in meinem Fall). Körpergewicht spielt eine Rolle, dieser ändert sich i.d.R. im Sommer oder Winter allerdings nicht, aber der Bedarf. Status habe ich zuletzt vor 3 Wochen bestimmen lassen (alle 3 Monate).

Die Bücher habe ich nicht gelesen, danke für die Tipps jedenfalls. Jeff T. Bowles arbeitet aber mit sehr hohen Dosen und ohne Arzt, der sich damit auskennt, nicht unbedingt zu empfehlen (weil dann weitere Dinge dazu kommen, die es zu beachten gibt, z.B. etwaiger Verzicht auf Milchprodukte wegen Ca.-Aufnahme).<https://www.vitamind.net/interviews/coimbra-ms-autoimmun/> Dr. von Helden kenne ich aus YT. Zwar alles offtopic gerade, das Thema wurde ansonsten im Forum schon detailliert diskutiert (u.a. auch Thematik mit den Vit.D.-Rezeptoren, Stichwort Vit.D.-Resistenz).

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [BärtigerNW1](#) on Fri, 05 Apr 2019 12:15:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Thu, 04 April 2019 22:41 Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:16@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.

<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Ja in der Kombi mache ich das seit 7 Jahren. Es geht/ging dabei aber nicht nur um HA, sondern eher um eine Autoimmun-Erkrankung. Mache das unter ärztlicher Begleitung (wegen Status-Abfrage und passt bei mir genau mit Status 70/80 fast durchgehend...). Meinst du, ob ich

dabei dann vermehrt HA hatte?

Du scheinst ja einen sehr kompetenten Arzt zu haben. Darf ich fragen, um welche Autoimmun-Erkrankung es sich handelt, und ob es sich positiv auf die Erkrankung auswirkt?

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 05 Apr 2019 14:05:59 GMT

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

BärtigerNW1 schrieb am Fri, 05 April 2019 14:15chrisan schrieb am Thu, 04 April 2019 22:41Desmond schrieb am Thu, 04 April 2019 22:16@Christian

Hast du denn das Vitamin D zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium zu einer Mahlzeit mit etwas Fett(Leinöl, Olivenöl etc.)eingenommen, ansonsten resorbiert der Körper es nicht.

Evtl. liegt dein täglicher Bedarf höher als 10.000i.e, dies hängt mit dem Körpergewicht zusammen. Es gibt dazu eine Formel von Dr. van Heyden.

Hast du denn während der Zeit Haarausfall gehabt?

Der Rest kann sich das Video anschauen.

<https://youtu.be/-zIIQluWqE8>

Ja in der Kombi mache ich das seit 7 Jahren. Es geht/ging dabei aber nicht nur um HA, sondern eher um eine Autoimmun-Erkrankung. Mache das unter ärztlicher Begleitung (wegen Status-Abfrage und passt bei mir genau mit Status 70/80 fast durchgehend...). Meinst du, ob ich dabei dann vermehrt HA hatte?

Du scheinst ja einen sehr kompetenten Arzt zu haben. Darf ich fragen, um welche Autoimmun-Erkrankung es sich handelt, und ob es sich positiv auf die Erkrankung auswirkt? Nicht wirklich, lasse nur den Status beim Hausarzt kontrollieren. Mein Neurologe stand anfangs kritisch diesen hohen Vit.D Dosierungen gegenüber, hat mich aber machen lassen. Ich habe aus meinem letzten Post unter dem Link beschriebene Erkrankung, mache aber nicht das Protokoll (beherrschen auch nur sehr wenige Ärzte, noch ...), sondern halte mich an die oberste Einnahme-Grenze, die man ohne engmaschige Anbindung mit einem Arzt anpeilen kann. Die Erfolge sind nicht von der Hand zu weisen, Dank u.a. Vit.D und natürlich auch großen Dank an das I-Net ;)

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [solinco](#) on Tue, 29 Dec 2020 18:16:00 GMT

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

Um hier mal meinen Senf noch dazu zu geben.

Meine Kopfhaut hat auch immer extrem gefettet, mit Ausnahme zu Fin Zeiten, in der mir such schnell sehr viele Haare gewachsen sind.

Ich habe für mich im Alltag nun eine Möglichkeit gefunden ohne Fin das Fetten komplett zu hemmen.

In meinem Fall sind es klar die Mastzellen. Das Fetten geht bei mir auch mit dem Kribbel einher, das ich sogar sofort spüre, wenn ich extrem mastzellenaktivierende Dinge zu mir nehme.

Bei mir beginnt es sofort mit der Einnahme von Histaminliberatoren. (nicht Histamin selbst) Histaminreiche Lebensmittel spüre ich eigentlich nicht.

Dinge die bei mir innerhalb weniger Tage extremes Kribbeln und Talgproduktion verursachen bzw. bei Weglassen für eine angenehme und trockene Kopfhaut wie sonst nur unter Fin sorgen, sind:

- Kaffee (extrem), Grüner und schwarzer Tee (wenig aber dennoch)
- Alkohol (extrem) - kann hauptsächlich von Bier und Wein berichten
- fappen (extrem)

Ob es Einfluss auf die Haare hat, kann ich nicht sagen, da ich erst seit 2 Wochen auf alle Punkte achte.

Wer Probleme mit fettiger Kopfhaut hat, dem würde ich einen Selbstversuch über ein bis zwei Wochen nahe legen, zumal dieser sowieso noch im Sinne der Gesundheit ist.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Dec 2020 12:30:58 GMT

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

TheRock schrieb am Sat, 30 March 2019 13:01westo schrieb am Sat, 30 March 2019 11:54Hallo!

Meine Frage kommt daher; hab ne Zeit lang Fin RU und Ket zusammen angewendet, was meine Kopfhautfettung so gut wie ausgeschaltet hat. Extrem trockene Haare allerdings wurden sie auch dünner. Jetzt nehme ich nur noch Fin seit ca 1 Monat und die Kopfhaut sowie die Haare fühlen sich wieder deutlich gesünder an.

Ist Talg denn zwangsweise schädlich wie es hier manchmal dargestellt wird oder kann eine komplette Stilllegung der Rettung sogar kontraproduktiv sein?

Wie ist es dir gelungen dich vom Talg zu befreien?

Nehme ebenfalls Fin, Minox und Ru.

Kopf samt Gesicht sehr ölig. Meiner Einschätzung nach ist eine trockene Kopfhaut sinnvoller, als eine voll mit Talg.

Vor einem Jahr hatte ich ebenfalls eine konstant trockene Kopfhaut und da war der Status definitiv besser.

Die ölige Haut kommt definitiv vom Fin, eine andere Ursache kann es nicht geben. Ich versuche auch mit 25mg Zink entgegenzuwirken, doch bringt es leider nichts. Fin abzusetzen kann nicht die Lösung sein, bin mittlerweile mit meinem Latein am Ende.

Siliziumgel topisch reduziert den Talg um 50%.
Ebenso L-Carnitin topisch.
Oral hilft Inositol.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [solinco](#) on Thu, 31 Dec 2020 13:14:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube nicht, dass es wirksam gegen AGA ist den Talg durch topische Mittel zu entfernen. Vermehrte Talgproduktion scheint eine Folge einer Reihe von Reaktionen/Vorgänge in der Kopfhaut von AGA geplagten zu sein. Erfolgsversprechender wäre eher zu versuchen, die Vorgänge gar nicht erst statt finden zu lassen.

Subject: Aw: Wie wichtig ist Talg im Bezug auf AGA?
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 31 Dec 2020 21:29:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mMn verschlechtert der Talg die Wirkstoffaufnahme durch die Haut. Es ist bestimmt nicht falsch, die Haut vor der Applikation, gründlich zu reinigen.
