

---

Subject: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 09:34:03 GMT

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

---

Guten Tag allerseits,

ich verfolge dieses Forum seit einiger Zeit und habe mich nun dazu entschlossen mich mal nach euren Meinungen zu erkundigen. Zu meiner Person. ich bin jetzt 31 Jahre alt. Es fing an als ich 1 Jahr lang eine strenge Diät hielte. mit etwa 500 kalorien defizit, 50% eiweiß, 20% kh, 30% fett. Und viel Kaffee. ich kam von 89 auf 76 kilo, was allerdings nicht schön aussah, aber das ist eine andere Geschichte. Ich bemerkte allerdings, dass mir etwa nach 3-4 Monaten anfingen die Haare auszufallen. Das ist jetzt 2 einhalb Jahre her. Ich hatte bis dahin immer sehr dichtes, volles Haar.

Bis dahin habe ich allerdings nichts getan, da es noch im Rahmen war und es sich evtl. wieder legt. Jedoch schritt es sehr langsam voran. im Mai 2020 habe ich eine Blutuntersuchungen beim Hausarzt gemacht mit eisen und ferritin.

der eisengehalt lag bei 53 und ferritin um die 50. Sehr wenig. Das hatte ich noch nie. Begleiterscheinungen waren dauernde Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel, energielosigkeit.

Im Dezember 2020 habe ich einen weiteren Test machen lassen. Nun lag der Eisengehalt im Blut bei 105 und der ferritinwert bei 136. Ich fühlte mich auch besser und fühlte mich etwas erholter.

Nun nach 4 Monaten hat sich Haarausfall noch nicht gebessert, was allerdings auch noch dauern kann, wie ich von meiner Tante, die Ärztin ist, erfahren habe. Allerdings kann es sein, dass ich wieder in einen Eisenmangel gerutscht bin.

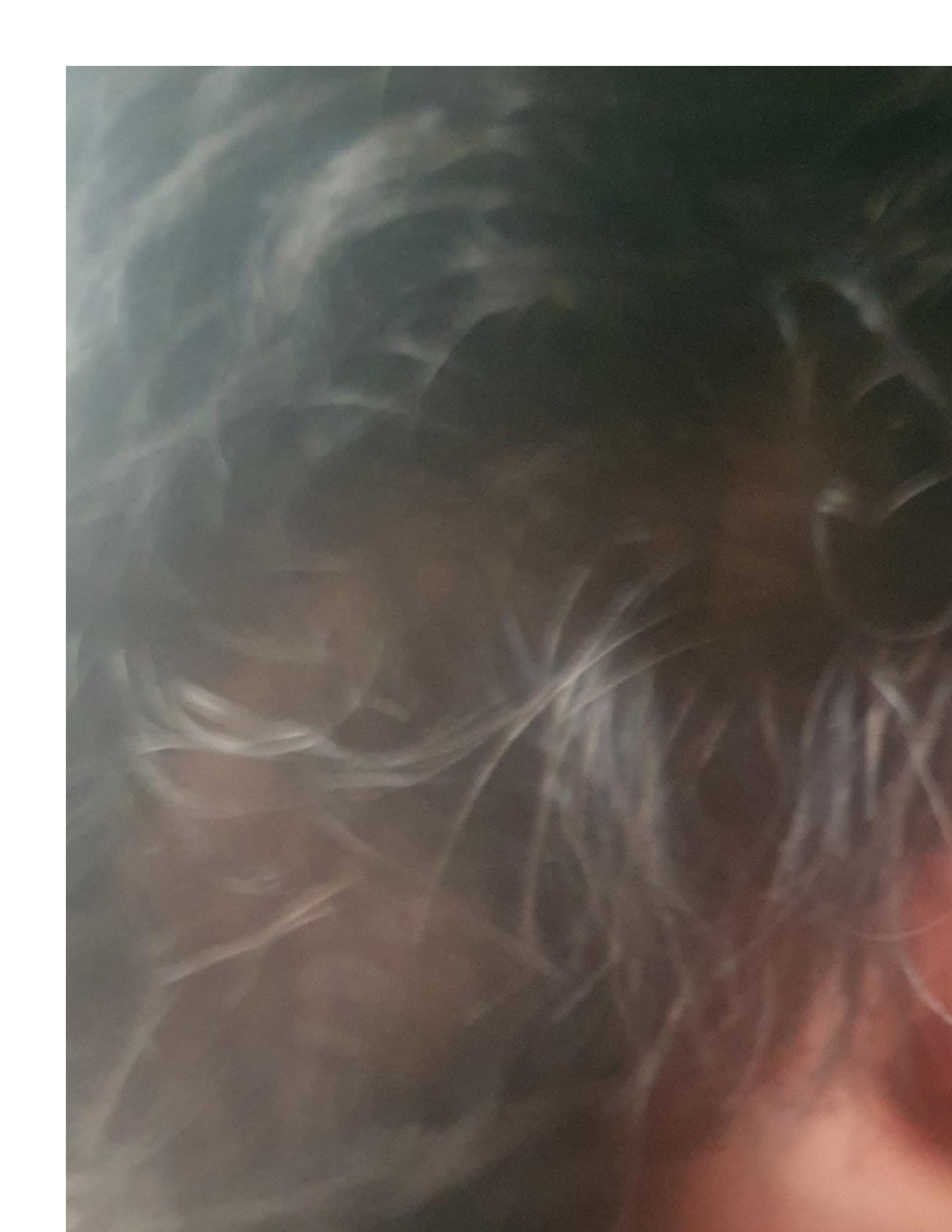
Ich hänge noch ein paar Bilder an, was sagt ihr dazu? Die haare fallen an den Seiten, hinten, oben, vorne aus. an manchen stellen mehr als an anderen. An den meisten Stellen sieht es noch dicht aus, allerdings sind die haare dort auch dünner. Würdet ihr einen Diffusen HA eher bestätigen oder nicht?

---

#### File Attachments

1) [Unbenannt1.jpg](#), downloaded 400 times

---



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 09:34:33 GMT

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

---

ein weiteres

File Attachments

1) [Unbenannt3.jpg](#), downloaded 337 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 09:54:59 GMT

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

---

Erstmal heiße ich dich hier willkommen.

Ich würde dir das Silizium Plus von lebenskraftpur empfehlen. Da der Haarausfall kurz nach der Diät startete, liegt nahe, dass durch diverse Nährstoffmängel dieser ausgelöst wurde. Ich gehe somit von diffusem Haarausfall aus.

Ihr Experte auf dem Gebiet der Androgenetischem Aloperie

DetConan

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 09:55:06 GMT

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

---

Erstmal heiße ich dich hier willkommen.

Ich würde dir das Silizium Plus von lebenskraftpur empfehlen. Da der Haarausfall kurz nach der Diät startete, liegt nahe, dass durch diverse Nährstoffmängel dieser ausgelöst wurde. Ich gehe somit von diffusem Haarausfall aus.

Ihr Experte auf dem Gebiet der Androgenetischem Aloperie

DetConan

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [kery](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:06:02 GMT

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

---

Experte.grins.Aber hast Recht...schaut merkwürdig aus der Haarausfall...vielleicht wirklich Nährstoffmangel

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:16:38 GMT

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

---

leer

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:18:49 GMT

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

---

Wenn er einen Mineralstoffmangel des Minerals X (z.B Selen) hat und dann mit Mineral Y (z.B. Silicium) gegensteuert, dann bringt das erst mal gar nichts. Außer, dass der Mangel des Minerals X bestehen bleibt. Cofaktoren sind da eher selten und wenn müsste man da ganz spezifisch für den jeweiligen Mangel einen genaueren Blick drauf werfen.

Eine breitere Untersuchung von Vitamin-, Mineral- und Nährstoffmangel wäre sinnvoll. Ein Zusammenhang mit der Diät (Kalorienrestriktion -> Restriktion bestimmter Nahrungsmittel -> Gefahr von Nährstoffmangel) besonders dann, wenn die Diät über einen längeren Zeitraum lief und die Ernährung nicht entsprechend ausgewogen war.

PS:

Außer man holt sich das Silicium von Lebenskraft Pur - damit dürfte man vermutlich unsterblich werden.

---

---

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:38:36 GMT

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

---

Vielen Dank erstmal für die bisherigen Antworten. Stimmt. Der Haarausfall sieht sehr merkwürdig aus.

Ich habe angefangen, jedoch unregelmäßig und sporadisch, Kieselerde Kapseln von Abtei zu nehmen. 3 Kapseln am Tag= 1050mg Kieselerde. Geht das auch oder muss es das teurere, vorgeschlagene Produkt sein? Sollte doch eigentlich das gleiche sein, oder?

---

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:42:56 GMT

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

---

Warst du schon bei einem Dermatologen?

---

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 10:52:47 GMT

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

---

Marsl schrieb am Tue, 16 March 2021 11:18Wenn er einen Mineralstoffmangel des Minerals X (z.B Selen) hat und dann mit Mineral Y (z.B. Silicium) gegensteuert, dann bringt das erst mal gar nichts. Außer, dass der Mangel des Minerals X bestehen bleibt. Cofaktoren sind da eher selten und wenn müsste man da ganz spezifisch für den jeweiligen Mangel einen genaueren Blick drauf werfen.

Eine breitere Untersuchung von Vitamin-, Mineral- und Nährstoffmangel wäre sinnvoll. Ein Zusammenhang mit der Diät (Kalorienrestriktion -> Restriktion bestimmter Nahrungsmittel ->

Gefahr von Nährstoffmangel) besonders dann, wenn die Diät über einen längeren Zeitraum lief und die Ernährung nicht entsprechend ausgewogen war.

PS:

Außer man holt sich das Silicium von Lebenskraft Pur - damit dürfte man vermutlich unsterblich werden.

Danke für deinen Einwand. Das Silizium plus von lebenskraftpur besteht aus 3 Wildkräuter, somit ist es eher als Multivitaminkomplex mit sehr hoher Bioverfügbarkeit zu sehen. Dies ist der Grund warum ich es empfehle, die Synergie der Mineralien ist atemberaubend.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:03:36 GMT

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

---

Vielen Dank. Dann werde ich mir das mal zulegen.

@marsl. Nein, bei einem Dermatologen war ich noch nicht, da ich nicht viel von Ärzten und deren Standard antworten halte. Aber evlt. werde ich das demnächst nachholen.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:08:32 GMT

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

---

Kanlan007 schrieb am Tue, 16 March 2021 12:03Vielen Dank. Dann werde ich mir das mal zulegen.

@marsl. Nein, bei einem Dermatologen war ich noch nicht, da ich nicht viel von Ärzten und deren Standard antworten halte. Aber evlt. werde ich das demnächst nachholen.

Nicht falsch verstehen. Dieses Forum ist nicht in der Lage eine medizinische Diagnostik zu ersetzen.

Blind irgendwelche NEMs einzuwerfen wird es dir leider nahezu unmöglich machen kausal den Haarausfall anzugehen.

Ich wünsche dir dennoch, dass sich deine Lage wieder stabilisiert.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:11:41 GMT

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

---

Marsl schrieb am Tue, 16 March 2021 12:08Kanlan007 schrieb am Tue, 16 March 2021 12:03Vielen Dank. Dann werde ich mir das mal zulegen.

@marsl. Nein, bei einem Dermatologen war ich noch nicht, da ich nicht viel von Ärzten und deren Standard antworten halte. Aber evlt. werde ich das demnächst nachholen.

Nicht falsch verstehen. Dieses Forum ist nicht in der Lage eine medizinische Diagnostik zu ersetzen.

Blind irgendwelche NEMs einzuwerfen wird es dir leider nahezu unmöglich machen kausal den Haarausfall anzugehen.

Ich wünsche dir dennoch, dass sich deine Lage wieder stabilisiert.

Das Silizium Plus ist kein NEM. Es ist kein isolierter Stoff, wie nur Silizium. Es ist ein Lebensmittel, wie z.B. Brokkoli oder Spinat. Würdest du jemandem sagen er solle seinen Arzt fragen ob er Brokkoli essen darf? ;)

---

---

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**

Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:18:55 GMT

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

---

Bringt trotzdem nichts, egal wo es drin ist.

Ich esse ca 1kg Brokkoli pro Woche, die AGA geht trotzdem weiter.

Die ganze Nem Schiene ist nur Geldschneiderei.

---

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:52:51 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 16 March 2021 12:11Marsl schrieb am Tue, 16 March 2021

12:08Kanlan007 schrieb am Tue, 16 March 2021 12:03Vielen Dank. Dann werde ich mir das mal zulegen.

@marsl. Nein, bei einem Dermatologen war ich noch nicht, da ich nicht viel von Ärzten und deren Standard antworten halte. Aber evlt. werde ich das demnächst nachholen.

Nicht falsch verstehen. Dieses Forum ist nicht in der Lage eine medizinische Diagnostik zu ersetzen.

Blind irgendwelche NEMs einzuwerfen wird es dir leider nahezu unmöglich machen kausal den Haarausfall anzugehen.

Ich wünsche dir dennoch, dass sich deine Lage wieder stabilisiert.

Das Silizium Plus ist kein NEM. Es ist kein isolierter Stoff, wie nur Silizium. Es ist ein Lebensmittel, wie z.B. Brokkoli oder Spinat. Würdest du jemandem sagen er solle seinen Arzt fragen ob er Brokkoli essen darf? ;)

Mir ging es wegen dem Arzt-Besuch hauptsächlich um die Feststellung und möglichen Behandlung des HA.

Deinem Körper ist es egal, ob's isoliert ist oder nicht (bis auf kleinste Abweichungen der Bioverfügbarkeit). In 100g von dem Produkt stecken 20g Silicium. Mit Silicium kenne ich mich jetzt im Speziellen nicht aus, aber es gibt viele Vitamine und Mineralien, die man überdosieren kann. Die Tagesempfehlung ist bei 5-40mg/Tag und mit der Verzehrsempfehlung des Herstellers kommt man täglich auf knapp 1g.

Überdosierung scheint aber extrem selten, naja, muss dann jeder selber wissen.

Das ist aber gar nicht mein Punkt, es geht darum, dass der TE erst mal herausfinden soll wo und ob überhaupt noch ein Mangel herrscht. Zu Eisen hat er ja Infos - warum dort die Untersuchung beenden?

Zitat:

Die ganze Nem Schiene ist nur Geldschneiderei.

In locker 99,9% der Fälle ja.

---

---

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Kanlan007](#) on Tue, 16 Mar 2021 11:53:19 GMT

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

---

Also bezüglich NEMs benutze ich OPC, Vitamin C, MSM, Vitamin D3, k2 und magnesium. Dazu noch Urgesteinsmehl und vitamin b12. Seit mittlerweile 6 Jahren war ich nicht einmal krank. Sonst immer 3-4 Erkältungen im Jahr. NEMs bringen schon was, aber nur, wenn man nicht wahllos irgendetwas nimmt. Die Pharmas freuen sich, wenn man nicht dran glaubt und es ausprobiert. Ich werde die vorgeschlagenen Kapseln ein paar Monate ausprobieren und zum Dermatologen gehen und mal berichten, wie es dann ausschaut.

P.S. Und bezüglich auf einer AGA zu erwarten, irgendein Mittel zu nehmen und alles wieder gut wird ist reines Wunschdenken. Dazu gehört viel mehr. Sein Leben komplett umzustellen ist natürlich schwieriger und kaum jemand wird es tun.

---

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 12:08:48 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 16 March 2021 12:18 Bringt trotzdem nichts, egal wo es drin ist. Ich esse ca 1kg Brokkoli pro Woche, die AGA geht trotzdem weiter.

Die ganze Nem Schiene ist nur Geldschneiderei.

1kg Brokkoli die Woche ist auch nix. Wahrscheinlich nichtmal bio, also voll gespritzt. :o

---

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 12:10:24 GMT

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

---

Kanlan007 schrieb am Tue, 16 March 2021 12:53Also bezüglich NEMs benutze ich OPC, Vitamin C, MSM, VItamin D3, k2 und magnesium. Dazu noch Urgesteinsmehl und vitamin b12. Seit mittlerweile 6 Jahren war ich nicht einmal krank. Sonst immer 3-4 Erkältungen im Jahr. NEMs bringen schon was, aber nur, wenn man nicht wahllos irgendetwas nimmt. Die Pharmas freuen sich, wenn man nicht dran glaubt und es ausprobiert. Ich werde die vorgeschlagenen Kapseln ein paar Monate ausprobieren und zum Dermatologen gehen und mal berichten, wie es dann ausschaut.

P.S. Und bezüglich auf einer AGA zu erwarten, irgendein Mittel zu nehmen und alles wieder gut wird ist reines Wunschdenken. Dazu gehört viel mehr. Sein Leben komplett umzustellen ist natürlich schwieriger und kaum jemand wird es tun.

Das darfst du hier in diesem Forum nicht sagen, die Leute wollen sowas nicht hören, sondern weiter am Myhtos 'NEMs sind Geldmacherei' glauben :d

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Tue, 16 Mar 2021 12:12:37 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 16 March 2021 13:10Kanlan007 schrieb am Tue, 16 March 2021 12:53Also bezüglich NEMs benutze ich OPC, Vitamin C, MSM, VItamin D3, k2 und magnesium. Dazu noch Urgesteinsmehl und vitamin b12. Seit mittlerweile 6 Jahren war ich nicht einmal krank. Sonst immer 3-4 Erkältungen im Jahr. NEMs bringen schon was, aber nur, wenn man nicht wahllos irgendetwas nimmt. Die Pharmas freuen sich, wenn man nicht dran glaubt und es ausprobiert.

Ich werde die vorgeschlagenen Kapseln ein paar Monate ausprobieren und zum Dermatologen gehen und mal berichten, wie es dann ausschaut.

P.S. Und bezüglich auf einer AGA zu erwarten, irgendein Mittel zu nehmen und alles wieder gut wird ist reines Wunschdenken. Dazu gehört viel mehr. Sein Leben komplett umzustellen ist natürlich schwieriger und kaum jemand wird es tun.

Das darfst du hier in diesem Forum nicht sagen, die Leute wollen sowas nicht hören, sondern weiter am Myhtos 'NEMs sind Geldmacherei' glauben :d

Korrelation =! Kausalität

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Mar 2021 14:56:22 GMT

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

---

Die gesponserten YT Bodybuilder fressen doch alle löffelweise NEMs am Tag und trotzdem haben 90% davon ne Glatze.  
Aber wenn ihr euer Geld dafür ausgeben woll, soll es nicht mein Problem sein.

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**  
Posted by [DetConan](#) on Tue, 16 Mar 2021 18:10:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 16 March 2021 15:56Die gesponserten YT Bodybuilder fressen doch alle löffelweise NEMs am Tag und trotzdem haben 90% davon ne Glatze.  
Aber wenn ihr euer Geld dafür ausgeben woll, soll es nicht mein Problem sein.  
1. Haben sie angefangen nachdem die Glatze da war  
2. Trotzdem ernähren sich viele ungesund mit 5000kcal und billig fleisch in Massen  
3. Spritzen sich viele Testosteron

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**  
Posted by [Kanlan007](#) on Wed, 17 Mar 2021 08:17:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Richtig. zu viel Sport ist kontraproduktiv. Gesund ernähren die sich nicht. Fleisch, Weißmehlprodukte, milchprodukte, weißer reis sind nicht gesund. Diese ganzen chemischen Proteinriegel usw. Testosteron usw. sowieso ganz schlimm. Statt Zucker, schonmal gut, aber haufenweise chemische Süßstoffe.

Also alles andere als gesund. Und NEMs würde ich proteinpulver und bcaas und alles auch nicht nennen. Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers. Aber man will ja nicht dran glauben, was ich aber als logischer erachte, als beim Arzt Medikamente zu bekommen, die die Symptome der Übersäuerung behandeln, statt die Übersäuerung selbst in Angriff zu nehmen.

Mittel zu nehmen ist eben einfacher, als auf sein brötchen, seine salami, seinen kaffee und sein schnitzel zu verzichten. Leider.

---

---

**Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?**  
Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 09:21:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen

Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Mar 2021 14:29:47 GMT

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

---

Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Richtig. zu viel Sport ist kontraproduktiv. Gesund ernähren die sich nicht. Fleisch, Weißmehlprodukte, milchprodukte, weißer reis sind nicht gesund. Diese ganzen chemischen Proteinriegel usw. Testosteron usw. sowieso ganz schlimm. Statt Zucker, schonmal gut, aber haufenweise chemische Süßstoffe.

Also alles andere als gesund. Und NEMs würde ich proteinpulver und bcaas und alles auch nicht nennen. Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers. Aber man will ja nicht dran glauben, was ich aber als logischer erachte, als beim Arzt Medikamente zu bekommen, die die Symptome der Übersäuerung behandeln, statt die Übersäuerung selbst in Angriff zu nehmen.

Mittel zu nehmen ist eben einfacher, als auf sein brötchen, seine salami, seinen kaffee und sein schnitzel zu verzichten. Leider.

:thumbup: :thumbup:

Tendenziell kann man sogar sagen dass sie sich ungesünder als der Normalbürger ernähren.

NEMS nehmen heißt auch nicht zu DM zu fahren und sich ein Multivitaminpräparat zu kaufen und täglich eine zu nehmen. Es ist ein kompletter Lifestylewandel, der sich aber nicht nur in Bezug auf Haare langfristig positiv auswirkt :proud:

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Mar 2021 14:30:39 GMT

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

---

Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt. Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 14:49:37 GMT

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

---

DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021

10:21Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt. Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?

Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuert"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 14:52:33 GMT

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

---

leer

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Mar 2021 17:22:12 GMT

Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 15:49  
DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30  
Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21  
Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17  
Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt. Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?

Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuer"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Bei dir merkt man dass du noch nie ein Fitnessstudio von innen gesehen hast ;)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und einen Kaloriedefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Des Weiteren selbst wenn sie sich gesünder ernähren sollten als der Durchschnittsmensch, wie du es formuliert hast, ist deren Ernährung immer noch katastrophal. Überwiegend billig Fleisch, Eier aus Bodenhaltung, Quark, Käse, Milch, weißer Reis, Haferflocken.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 17:36:32 GMT

DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:22  
Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 15:49  
DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30  
Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21  
Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17  
Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt. Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?

Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuer"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und einen Kaloriendefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Da ist eben aus meiner Sicht dein Fehlschluss. Ich habe nie gesagt, dass die Qualität der Nahrung oder einzelner Nahrungsmittel ein für sich ausgezeichneter Faktor wäre.

Lass mich dir eine Frage stellen:

Stell dir vor du wärst auf einer einsamen Insel gestrandet und du hättest nur Eins der folgenden Nahrungsmittel auf unabsehbare Zeit zur Verfügung:

Corn

Alfalfa sprouts

Hot dogs  
Spinach  
Peaches  
Bananas  
Milk chocolate  
Hot dogs and  
milk chocolate

Welches würdest du wählen und warum?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Mar 2021 17:45:48 GMT

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

---

Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 18:36  
DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:22  
Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 15:49  
DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30  
Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21  
Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17  
Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt.  
Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?  
Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuert"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und einen Kaloriendefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Da ist eben aus meiner Sicht dein Fehlschluss. Ich habe nie gesagt, dass die Qualität der Nahrung oder einzelner Nahrungsmittel ein für sich ausgezeichneter Faktor wäre.

Lass mich dir eine Frage stellen:

Stell dir vor du wärst auf einer einsamen Insel gestrandet und du hättest nur Eins der folgenden Nahrungsmittel auf unabsehbare Zeit zur Verfügung:

Corn

Alfalfa sprouts

Hot dogs

Spinach

Peaches

Bananas

Milk chocolate

Hot dogs and  
milk chocolate

Welches würdest du wählen und warum?

Jetzt drehst du komplett durch, aber ich würde Spinat oder Alfalfa natürlich wählen :lol:

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 17:56:42 GMT

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

---

DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:45Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 18:36DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:22Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 15:49DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt.

Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?

Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuert"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und einen Kaloriendefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Des Weiteren selbst wenn sie sich gesünder ernähren sollten als der Durchschnittsmensch, wie du es formuliert hast, ist deren Ernährung immer noch katastrophal. Überwiegend billig Fleisch, Eier aus Bodenhaltung, Quark, Käse, Milch, weißer Reis, Haferflocken.

Da ist eben aus meiner Sicht dein Fehlschluss. Ich habe nie gesagt, dass die Qualität der Nahrung oder einzelner Nahrungsmittel ein für sich ausgezeichneter Faktor wäre.

Lass mich dir eine Frage stellen:

Stell dir vor du wärst auf einer einsamen Insel gestrandet und du hättest nur Eins der folgenden Nahrungsmittel auf unabsehbare Zeit zur Verfügung:

Corn

Alfalfa sprouts

Hot dogs

Spinach

Peaches

Bananas

Milk chocolate

Hot dogs and  
milk chocolate

Welches würdest du wählen und warum?

Jetzt drehst du komplett durch, aber ich würde Spinat oder Alfalfa natürlich wählen :lol:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8973924/>

Das wäre auf kurz oder lang dein sicheres Todesurteil.  
Um zu überleben müsste man, nicht gerade intuitiv, entweder Hot Dogs oder Milch-Schokolade wählen.  
Nur diese 2 Optionen besitzen ausreichend essentielle Aminosäuren und Fette um dein Überleben zu sichern.

Unrealistisches Beispiel - das ist mir klar. Aber was hier unter den "gesunden Lebensmitteln" attribuiert wird basiert in etwa auf dem Gedanke des "Clean Eating" und ist in seiner Extremform nicht unbedingt gesund. Es gibt keine guten oder schlechten Nahrungsmittel.  
Die Menge macht's und somit kommt es auf die Gesamternährung an.

Nur weil jemand Fleisch (bin übrigens Vegetarier und hab dafür nichts übrig), Weizenmehl, Milchprodukte oder andere scheinbar "ungesunde" Nahrungsmittel zu sich nimmt macht das die Ernährung noch lange nicht per se ungesund.

---

---

---

**Subject:** Aw: Diffuser Haarausfall?  
**Posted by** [DetConan](#) **on** **Wed, 17 Mar 2021 18:02:43 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marsl schrieb am **Wed, 17 March 2021 18:56**  
DetConan schrieb am **Wed, 17 March 2021 18:45**  
Marsl schrieb am **Wed, 17 March 2021 18:36**  
DetConan schrieb am **Wed, 17 March 2021 18:22**  
Marsl schrieb am **Wed, 17 March 2021 15:49**  
DetConan schrieb am **Wed, 17 March 2021 15:30**  
Marsl schrieb am **Wed, 17 March 2021 10:21**  
Kanlan007 schrieb am **Wed, 17 March 2021 09:17**  
Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt.  
Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?  
Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).  
Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum Sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen

Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuert"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und einen Kaloriendefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Des Weiteren selbst wenn sie sich gesünder ernähren sollten als der Durchschnittsmensch, wie du es formuliert hast, ist deren Ernährung immer noch katastrophal. Überwiegend billig Fleisch, Eier aus Bodenhaltung, Quark, Käse, Milch, weißer Reis, Haferflocken.

Da ist eben aus meiner Sicht dein Fehlschluss. Ich habe nie gesagt, dass die Qualität der Nahrung oder einzelner Nahrungsmittel ein für sich ausgezeichneter Faktor wäre.

Lass mich dir eine Frage stellen:

Stell dir vor du wärst auf einer einsamen Insel gestrandet und du hättest nur Eins der folgenden Nahrungsmittel auf unabsehbare Zeit zur Verfügung:

Corn

Alfalfa sprouts

Hot dogs

Spinach

Peaches

Bananas

Milk chocolate

Hot dogs and

milk chocolate

Welches würdest du wählen und warum?

Jetzt drehst du komplett durch, aber ich würde Spinat oder Alfalfa natürlich wählen :lol:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8973924/>

Das wäre auf kurz oder lang dein sicheres Todesurteil.

Um zu überleben müsste man, nicht gerade intuitiv, entweder Hot Dogs oder Milch-Schokolade wählen.

Nur diese 2 Optionen besitzen ausreichend essentielle Aminosäuren und Fette um dein Überleben zu sichern.

Unrealistisches Beispiel - das ist mir klar. Aber was hier unter den "gesunden Lebensmitteln" attribuiert wird basiert in etwa auf dem Gedanke des "Clean Eating" und ist in seiner Extremform nicht unbedingt gesund. Es gibt keine guten oder schlechten Nahrungsmittel.

Die Menge macht's und somit kommt es auf die Gesamternährung an.

Nur weil jemand Fleisch (bin übrigens Vegetarier und hab dafür nichts übrig), Weizenmehl, Milchprodukte oder andere scheinbar "ungesunde" Nahrungsmittel zu sich nimmt macht das die Ernährung noch lange nicht per se ungesund.

Sorry aber du bist durch. Lassen wir das, trotzdem noch schönen Abend :d

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Marsl](#) on Wed, 17 Mar 2021 18:05:47 GMT

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

---

DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 19:02Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 18:56DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:45Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 18:36DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 18:22Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 15:49DetConan schrieb am Wed, 17 March 2021 15:30Marsl schrieb am Wed, 17 March 2021 10:21Kanlan007 schrieb am Wed, 17 March 2021 09:17Alles aufgeführte und der übertriebene Sport führen zur Übersäuerung des Körpers.

1. Kann man alle Bodybuilder oder Fitnessverrückten nicht über einen Kam scheren. Aus meiner Erfahrung heraus, würde ich sogar behaupten, dass die meisten (zumindest die, die keine Drogen nehmen) sich i.d.R. extrem viel "gesünder" ernähren, als der Durchschnitt der Gesellschaft. Ansonsten wäre der Körper gar nicht in der Lage regelmäßig sehr anspruchsvolle Belastung auszuhalten. Hinzukommt, dass "Gesund/nicht gesund" in einem überproportional großen Maße durch Muskel- und Körperfettanteil determiniert ist. Es ist nahezu der wichtigste Faktor bei der Risikoreduktion der meisten typischen Zivilisationskrankheiten.

2. Übersäuerung über die Ernährung ist ein Mythos und seit Jahren widerlegt.  
Und so meine lieben Leute kann man sich alles schön reden :lol:

Die Frage ist sowieso, über welche Gruppe an Personen reden wir? Profi-Bodybuilder oder Hobby-Sportler mit einer sehr sportlichen/durchtrainierten Figur?

Bei Profi-Bodybuildern könnte man sicherlich sagen, dass es generell eher ein sehr ungesunder Lebensstil ist (Off-Season mit teils ordentlich Übergewicht im Wechsel mit Phasen mit einem KFA unter 5%).

Aber der Anteil an Profi-BB in der Gesellschaft ist so verschwindend, dass es kaum sinn macht von dieser kleinen Gruppe auf eine viel größere zu schließen.

Wer letztendlich jedoch in der Lage ist regelmäßig (+ langfristig!) und mit einem gewissen Leistungsanspruch Sport zu betreiben, wobei weder der KFA zu hoch noch die lean body mass zu niedrig ist - der lebt (bis auf wenige Ausnahmen) gesund.

Punkt 2) ist ein Fakt. Oder erklär doch mal, was genau und durch welche Nahrungsmittel im Körper "übersäuert"?

Edit:

Ich merke gerade es wird sehr Off-Topic - sorry an den TE. :)

Um einen astreinen definierten Körper zu bekommen muss man eins schweres training und

einen Kaloriedefizit mit ausreichend Proteinen haben. Das hat doch nichts mit der Qualität der Nahrung zu tun x(

Des Weiteren selbst wenn sie sich gesünder ernähren sollten als der Durchschnittsmensch, wie du es formuliert hast, ist deren Ernährung immer noch katastrophal. Überwiegend billig Fleisch, Eier aus Bodenhaltung, Quark, Käse, Milch, weißer Reis, Haferflocken.

Da ist eben aus meiner Sicht dein Fehlschluss. Ich habe nie gesagt, dass die Qualität der Nahrung oder einzelner Nahrungsmittel ein für sich ausgezeichneter Faktor wäre.

Lass mich dir eine Frage stellen:

Stell dir vor du wärst auf einer einsamen Insel gestrandet und du hättest nur Eins der folgenden Nahrungsmittel auf unabsehbare Zeit zur Verfügung:

Corn

Alfalfa sprouts

Hot dogs

Spinach

Peaches

Bananas

Milk chocolate

Hot dogs and  
milk chocolate

Welches würdest du wählen und warum?

Jetzt drehst du komplett durch, aber ich würde Spinat oder Alfalfa natürlich wählen :lol:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8973924/>

Das wäre auf kurz oder lang dein sicheres Todesurteil.

Um zu überleben müsste man, nicht gerade intuitiv, entweder Hot Dogs oder Milch-Schokolade wählen.

Nur diese 2 Optionen besitzen ausreichend essentielle Aminosäuren und Fette um dein Überleben zu sichern.

Unrealistisches Beispiel - das ist mir klar. Aber was hier unter den "gesunden Lebensmitteln" attribuiert wird basiert in etwa auf dem Gedanke des "Clean Eating" und ist in seiner Extremform nicht unbedingt gesund. Es gibt keine guten oder schlechten Nahrungsmittel.

Die Menge macht's und somit kommt es auf die Gesamternährung an.

Nur weil jemand Fleisch (bin übrigens Vegetarier und hab dafür nichts übrig), Weizenmehl, Milchprodukte oder andere scheinbar "ungesunde" Nahrungsmittel zu sich nimmt macht das die Ernährung noch lange nicht per se ungesund.

Sorry aber du bist durch. Lassen wir das, trotzdem noch schönen Abend :d

Dann weiß ich bescheid.

Dito ;)

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [Blackster](#) on Wed, 17 Mar 2021 18:14:01 GMT

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

---

DetConan schrieb1. Haben sie angefangen nachdem die Glatze da war

Also ich hab mit 16 im Studio angefangen und die meisten anderen sicherlich auch.

Demzufolge seitdem auch Nems am Start, also ist das mit der Glatze vorher natürlich Blödsinn.

Aber gut, ist ohnehin schon zuviel OT hier.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 17 Mar 2021 19:34:13 GMT

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

---

Blackster schrieb am Wed, 17 March 2021 19:14DetConan schrieb1. Haben sie angefangen nachdem die Glatze da war

Also ich hab mit 16 im Studio angefangen und die meisten anderen sicherlich auch.

Demzufolge seitdem auch Nems am Start, also ist das mit der Glatze vorher natürlich Blödsinn.

Aber gut, ist ohnehin schon zuviel OT hier.

Kann sein dass es bei einigen zutrifft, nichtsdestotrotz haben sie eine schlechte Ernährung (s. Post oben).

---