
Subject: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2022 00:38:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel. Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung, indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) ($p < 0,01$)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 04 Nov 2022 08:53:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38 Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel. Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung,
indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA
auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) (p < 0,01)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>

Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem uberwiegen die Vorteile.....

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Nov 2022 09:12:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja alle mit einer löwenmähne, vor allem der schnorrer und der fixer von der strasse, haben
super kaliumwerte :pistol: x(

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 04 Nov 2022 09:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 04 November 2022 10:12
ja alle mit einer löwenmähne, vor allem der schnorrer chnorrer und der fixer von der strasse,
haben super kaliumwerte :pistol: x(
Fixer Pilos....., fallen raus.

Die werden selten kahl.

Kaum Androgenes, und gute Versorgung des opioid Rezeptor.

Nu ja... Auch Schnorrer bekommen Bohnen und Bananen in Versammlungsstellen mit Tagesmahlzeit.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Nov 2022 09:58:26 GMT

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

Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 11:29pilos schrieb am Fri, 04 November 2022 10:12

ja alle mit einer löwenmähne, vor allem der schnorrer chnorrer und der fixer von der strasse, haben super kaliumwerte :pistol: x(Fixer Pilos....., fallen raus.

Die werden selten kahl.

Kaum Androgenes, und gute Versorgung des opioid Rezeptor.

Nu ja... Auch Schnorrer bekommen Bohnen und Bananen in Versammlungsstellen mit Tagesmahlzeit.

du solltest hier weniger reden und mehr sagen....mittlerweile spamst hier mit speeches a la politiker alles voll x(

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by [Caz9](#) on Fri, 04 Nov 2022 12:34:43 GMT

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

Interessant. Wollte sowieso schon länger mal Kalium ergänzen. Hab mir mal die Lebensmittel und deren Kaliumgehalt angesehen. Ich Komme im Leben nicht auf die empfohlene Tagesdosis.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Nov 2022 12:50:09 GMT

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

Caz9 schrieb am Fri, 04 November 2022 14:34 Interessant. Wollte sowieso schon länger mal Kalium ergänzen. Hab mir mal die Lebensmittel und deren Kaliumgehalt angesehen. Ich komme im Leben nicht auf die empfohlene Tagesdosis.

kaum einer kommt, dafür hat man eine Niere.....welche bis zu 95% wieder resorbiert...

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2022 14:25:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 04 November 2022 13:50 Caz9 schrieb am Fri, 04 November 2022 14:34 Interessant. Wollte sowieso schon länger mal Kalium ergänzen. Hab mir mal die Lebensmittel und deren Kaliumgehalt angesehen. Ich komme im Leben nicht auf die empfohlene Tagesdosis.

kaum einer kommt, dafür hat man eine Niere.....welche bis zu 95% wieder resorbiert...

Ach Pilos,
wenn diese ganzen Regelkreise alle
so toll funktionieren würden,
gäbe es ja gar keine hormonellen Probleme.

Und dann könnte man auch Salz fressen bis zum
umfallen... wird ja eh alles wieder ausgepinkelt?!
Offenbar nicht.

In der Geschichte der Menschheit gab es offenbar
ein Mangel an Salz, aber offenbar kaum einen
Mangel an Kalium.

Denn was passiert, wenn man zu wenig
Natrium zu sich nimmt? Dann wird Aldosteron
ausgeschüttet und hält das Natrium im Körper
zurück. Es wird nicht ausgeschieden.

Aber was passiert, wenn man zu wenig
Kalium zu sich nimmt? Nichts.

Es gibt kein Hormon, was dann ausgeschüttet
wird und Kalium zurückhält.

Nur Spironolacton kann das.

Aber das ist ein Medikament und kein
natürliches Hormon.

Von dem durchgeknallten Karl Lauterbach kann
man ja halten was man will.

Aber in dieser Hinsicht hat er wirklich Recht,
dass er seit Jahrzehnten ohne Salz lebt.

Und er hat für seine knapp 60 Jahre wunderschöne Haare. Kaum AGA und sogar alle Haare sind immer noch pigmentiert. Was in seinem Alter sehr selten ist. Graue Haare entstehen hauptsächlich durch zu viel IL-17. Dieser Entzündungsmarker wird auch durch zu viel Salz ausgeschüttet. Es gab hier mal einen Bericht von einem alten Mann, der komplett grau war und durch einen IL-17 Hemmer (ein Medikament), wurden alle Haare wieder pigmentiert.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [mike](#). on Sat, 05 Nov 2022 16:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 09:53Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel. Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung, indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) (p < 0,01)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>
Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem uberwiegen die Vorteile.....

Salz erhoeht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhoeht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Nov 2022 21:26:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sat, 05 November 2022 17:02 Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 09:53
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38 Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevoelkerung einen Kalium-Mangel. Frueher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme frueher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Maenner abglatzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine aehnliche Wirkung, indem es ueberschuessiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufaelligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Foerderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant hoeher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) (p < 0,01)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>
Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem ueberwiegen die Vorteile.....

Salz erhoeht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.
Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger
Aldosteron wird ausgeschuettet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,
waere der Koerper schoen blaed.
Aldosteron bewirkt eine Zurueckhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschuettet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.
Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurueckzuhalten.
Es muesste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Koerper kein Hormon,
welches Kalium zurueckhaelt und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Koerper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schuettet er
einfach Aldosteron aus.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 06 Nov 2022 06:18:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

I'm gewebe.....

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11327640/>

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by pilos on Sun, 06 Nov 2022 08:44:23 GMT

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

Frank1970 schrieb am Sun, 06 November 2022 08:18!m gewebe.....

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11327640/>

studien muss man studien immer gefiltert verstehen

vor allem was eine SHRSP-rat überhaupt ist.

ausserdem anstatt wasser wurde 0,9% NaCL Lösung verabreicht....auf einem 70kg körper kommen umgerechnet 7 liter wasser und 63g salz täglich x(.... :arrow:

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by Frank1970 on Sun, 06 Nov 2022 10:07:43 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 06 November 2022 09:44Frank1970 schrieb am Sun, 06 November 2022 08:18!m gewebe.....

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11327640/>

studien muss man studien immer gefiltert verstehen

vor allem was eine SHRSP-rat überhaupt ist.

ausserdem anstatt wasser wurde 0,9% NaCL Lösung verabreicht....auf einem 70kg körper kommen umgerechnet 7 liter wasser und 63g salz täglich x(.... :arrow:

:)

Glaubst du wirklich ich weiß das nicht.

Die Sache ist bekannt!

Viele Studien an Vieh und Mensch haben diese Interaktion bemerkt.

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYPERTENSIONAHA.110.160960>

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by [mike](#). on Sun, 06 Nov 2022 10:12:14 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 05 November 2022 22:26mike. schrieb am Sat, 05 November 2022 17:02Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 09:53Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren.

Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend.

Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel.

Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag.

Heute bei max. 3-4 g.

Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g.

Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung, indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) ($p < 0,01$)."

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>

Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem uberwiegen die Vorteile.....

Salz erhöht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.

Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger

Aldosteron wird ausgeschüttet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,
wäre der Körper schön blöd.
Aldosteron bewirkt eine Zurückhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschüttet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.
Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurückzuhalten.
Es müsste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Körper kein Hormon,
welches Kalium zurückhält und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Körper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schüttet er
einfach Aldosteron aus.

:thumbup:

Hast recht. Aldosteron hält Salz zurück.. Nicht, mehr exogen Salz mehr aldosteron.... ;-)

Kalium bis 5 mmol/l
Ist die norm. Bei zuviel drohen Herz Rhythmusstörungen...

Bzw fahre ich da richtig? 100 mcg kaliumjodid tgl um erstens die Schilddrüse zu entlasten
(meine lat hypothyreose ist weg) und zweitens den Blutdruck mit Kalium senken.. Vor zuviel
hätte ich Angst...

Sollte ich vllt am Mittwoch beim Arzt mitbestimmen lassen

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 06 Nov 2022 10:34:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 05 November 2022 22:26mike. schrieb am Sat, 05
November 2022 17:02Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 09:53Norwood-packt-das-an
schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann

den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren.
Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend.
Laut WHO haben 70% der Bevölkerung
einen Kalium-Mangel.
Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag.
Heute bei max. 3-4 g.
Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g.
Und dann wundert man sich, warum
so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung,
indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA
auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) (p < 0,01)."

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>

Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem überwiegen die Vorteile.....

Salz erhöht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.
Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger
Aldosteron wird ausgeschüttet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,
wäre der Körper schön blöd.
Aldosteron bewirkt eine Zurückhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschüttet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.

Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurückzuhalten.
Es müsste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Körper kein Hormon,
welches Kalium zurückhält und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Körper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schüttet er
einfach Aldosteron aus.

Sollte die Aldosteron bedingte Zurückhaltung von Natrium auf untersuchte Natriumspiegel im
Blut zurück zubuehen sein, kann das ein Trugschluss sein
E. V sinken die Blutspiegel nur dann wenn vermehrt Natrium. In die Zellen geschleust wird.
In der praesenz von hohem Aldosteron

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Nov 2022 11:11:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sun, 06 November 2022 11:12Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 05
November 2022 22:26mike. schrieb am Sat, 05 November 2022 17:02Frank1970 schrieb am Fri,
04 November 2022 09:53Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38Die
gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann
den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren.
Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend.
Laut WHO haben 70% der Bevölkerung
einen Kalium-Mangel.
Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag.
Heute bei max. 3-4 g.
Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g.
Und dann wundert man sich, warum
so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung,
indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA
auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) ($p < 0,01$)."

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>

Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem uberwiegen die Vorteile.....

Salz erhöht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.
Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger
Aldosteron wird ausgeschüttet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,
wäre der Körper schön blöd.
Aldosteron bewirkt eine Zurückhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschüttet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.
Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurückzuhalten.
Es müsste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Körper kein Hormon,
welches Kalium zurückhält und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Körper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schüttet er
einfach Aldosteron aus.

:thumbup:

Hast recht. Aldosteron hält Salz zurück.. Nicht, mehr exogen Salz mehr aldosteron.... ;-)

Kalium bis 5 mmol/l

Ist die norm. Bei zuviel drohen Herz Rhythmusstörungen...

Bzw fahre ich da richtig? 100 mcg kaliumjodid tgl um erstens die Schilddrüse zu entlasten (meine lat hypothyreose ist weg) und zweitens den Blutdruck mit Kalium senken.. Vor zuviel hätte ich Angst...

Sollte ich vllt am Mittwoch beim Arzt mitbestimmen lassen

500 mcg Kalium? Das ist nichts!

Die Menschen aßen früher 10 g am Tag (10.000 mg).

Nicht mcg (Mikrogramm).

Diese Menge schafft aber kaum jemand.

Die WHO-Empfehlungen liegen glaube ich bei ca

4-5 g am Tag. Und selbst das schafft kaum jemand.

Gerade bei der heutigen hohen Salzzufuhr,

brauchen wir mehr Kalium denn je.

Kauf dir doch Kalium-Verla.

Was besseres kenne ich nicht.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Nov 2022 11:26:22 GMT

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

Frank1970 schrieb am Sun, 06 November 2022 11:34Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 05 November 2022 22:26mike. schrieb am Sat, 05 November 2022 17:02Frank1970 schrieb am Fri,

04 November 2022 09:53Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38Die

gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann

den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren.

Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend.

Laut WHO haben70% der Bevölkerung

einen Kalium-Mangel.

Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag.

Heute bei max. 3-4 g.

Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g.

Und dann wundert man sich, warum

so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung,
indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA
auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) ($p < 0,01$)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>
Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem uberwiegen die Vorteile.....

Salz erhöht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.
Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger
Aldosteron wird ausgeschüttet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,
wäre der Körper schön blöd.
Aldosteron bewirkt eine Zurückhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschüttet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.
Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurückzuhalten.
Es müsste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Körper kein Hormon,
welches Kalium zurückhält und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Körper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schüttet er
einfach Aldosteron aus.

Sollte die Aldosteron bedingte Zurückhaltung von Natrium auf untersuchte Natriumspuegel im
Blut zurück zubuehen sein, kann das ein Trugschluss sein
E. V sinken die Blutspiegel nur dann wenn vermehrt Natrium. In die Zellen geschleust wird.
In der praesenz von hohem Aldosteron

Sehr guter Fund!
Aber die Sache wird langsam kompliziert.
Welchen SINN sollte Aldosteron denn haben?
Doch nur den, den Körper vor einem Natrium-Mangel
zu schützen.
Und das auch nur dann, wenn der Blutdruck sinkt.
Stichwort: RAAS. Renin-Angiotensin-Aldosteron-System.

Wenn Aldosteron die ganzen Zellen mit
Natrium überschwemmt, auch dann, wenn
viel zu viel Natrium vorhanden ist,
frage ich mich, welchen Sinn dieses
Hormon dann haben soll.

Wir bräuchten ein Hormon, was genauso
wirkt wie Spiro.
Dann könnten wir Salz fressen bis zum
geht nicht mehr und der Körper würde
es immer auspinkeln und das wertvolle
Kalium würde er im Körper lassen.
Leider gibt es so ein Hormon im
Körper nicht.
Aldosteron arbeitet genau gegnteilig
und richtet furchtbaren Schaden an.
Männer mit AGA sollen mehr
Aldosteron im Blut haben als solche
ohne AGA.
Und Aldosteron macht Fibrose.
Na so ein Zufall..

Ich denke, Kalium wäre eine gute
Alternative zu Spiro.
Es wirkt ähnlich.

Natrium erhöht auch das

Krebsrisiko, während Kalium es senkt.

Zitat:

"Stoffe, von denen bekannt ist oder angenommen wird, dass sie krebserregend sind, verringern die Kaliumkonzentration und erhöhen die Natriumkonzentration in den Zellen. Antikarzinogene Mittel haben den gegenteiligen Effekt. In allen Fällen, in denen uns Informationen über die Karzinogenität oder Antikarzinogenität eines Mittels und über die Auswirkungen dieses Mittels auf die zellulären Kalium- und Natriumkonzentrationen vorliegen, haben sich die oben genannten Beziehungen als wahr erwiesen. Zu den untersuchten karzinogenen Stoffen in der Nahrung gehören Natrium, Cadmium, Fett, Cholesterin, Kalorien und Alkohol; diätetische Antikarzinogene umfassen Kalium, die Vitamine A, C und D, Selen und Ballaststoffe. Die Wirkung der Kalziumaufnahme ist weniger klar, da diese Wirkung von den Konzentrationen an Natrium und Kalium abhängt. Nicht nur Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch andere krebserzeugende und antikarzinogene Wirkstoffe wirken auf die gleiche Weise. Das krebserzeugende Medikament Dimethylhydrazin erhöht den Natriumspiegel und senkt den Kaliumspiegel in den Zellen, während beispielsweise Indomethacin, ein Antikarzinogen, den gegenteiligen Effekt hat. Mit zunehmendem Alter verlässt Kalium die Zellen, Natrium dringt in sie ein und die Krebsraten nehmen zu. Patienten mit hyperkaliämischen Erkrankungen (Parkinson, Addison) haben reduzierte Krebsraten und Patienten mit hypokaliämischen Erkrankungen (Alkoholismus, Fettleibigkeit, Stress) haben erhöhte Krebsraten."

Möglicherweise ist Kalium-Mangel sogar die Krebsursache Nr. 1.

Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9216787/>

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Nov 2022 12:09:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnte Kalium topisch vielleicht auch was bringen?

Alle Kaliumkanalöffner fördern das Haarwachstum.

Nicht nur Minox!

Also denke ich mir, dass da irgendwas dran sein muss.

Vielleicht ist die Kombi von Kalium und Kanalöffner besonders effektiv.

Minox öffnet und Kalium kann rein.

Subject: Aw: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 06 Nov 2022 13:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 06 November 2022 12:26 Frank1970 schrieb am Sun, 06 November 2022 11:34 Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 05 November 2022 22:26 mike. schrieb am Sat, 05 November 2022 17:02 Frank1970 schrieb am Fri, 04 November 2022 09:53 Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 04 November 2022 01:38 Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel. Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung, indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) (p < 0,01)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>
Hey.. Guter Artikel! :thumbup:

Ich meine den der direkt Salzkonsum mit Tgf beta assoziiert.

Ist ja wirklich Gift Fuer uns.

Ja... Die Natriumausscheidung durch Capsaicin merke ich an meinen trockenen Haaren :d
Aber trotzdem überwiegen die Vorteile.....

Salz erhöht aldosteron und dockt an den mineralcorticorezeptor

Nee. Eigentlich ist es genau umgekehrt.
Je mehr Salz gegessen wird, desto weniger Aldosteron wird ausgeschüttet.

Wenn deine Aussage jedoch stimmen sollte,

wäre der Körper schön blöd.
Aldosteron bewirkt eine Zurückhaltung
von Natrium und eine Ausscheidung von Kalium.
Demnach wird Aldosteron ausgeschüttet,
wenn zu wenig Natrium vorhanden ist.
Salz hingegen, besteht ja aus Natrium.
Daher macht das keinen Sinn, dieses viele
Natrium auch noch zurückzuhalten.
Es müsste eher ausgepinkelt werden.

Dummerweise besitzt der Körper kein Hormon,
welches Kalium zurückhält und Natrium
ausscheidet.
Nur Spironolacton kann das.

Deswegen ist Kalium-Mangel bedrohlich.
Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht.
Wenn der Körper feststellt dass zu wenig
Natrium vorhanden ist, schüttet er
einfach Aldosteron aus.

Sollte die Aldosteron bedingte Zurückhaltung von Natrium auf untersuchte Natriumspuegel im
Blut zurück zubuehen sein, kann das ein Trugschluss sein
E. V sinken die Blutspiegel nur dann wenn vermehrt Natrium. In die Zellen geschleust wird.
In der praesenz von hohem Aldosteron

Sehr guter Fund!
Aber die Sache wird langsam kompliziert.
Welchen SINN sollte Aldosteron denn haben?
Doch nur den, den Körper vor einem Natrium-Mangel
zu schützen.
Und das auch nur dann, wenn der Blutdruck sinkt.
Stichwort: RAAS. Renin-Angiotensin-Aldosteron-System.

Wenn Aldosteron die ganzen Zellen mit
Natrium überschwemmt, auch dann, wenn
viel zu viel Natrium vorhanden ist,
frage ich mich, welchen Sinn dieses
Hormon dann haben soll.

Wir bräuchten ein Hormon, was genauso
wirkt wie Spiro.
Dann könnten wir Salz fressen bis zum
geht nicht mehr und der Körper würde
es immer auspinkeln und das wertvolle
Kalium würde er im Körper lassen.
Leider gibt es so ein Hormon im

Körper nicht.

Aldosteron arbeitet genau gegenteilig und richtet furchtbaren Schaden an.

Männer mit AGA sollen mehr

Aldosteron im Blut haben als solche ohne AGA.

Und Aldosteron macht Fibrose.

Na so ein Zufall..

Ich denke, Kalium wäre eine gute

Alternative zu Spiro.

Es wirkt ähnlich.

Natrium erhöht auch das

Krebsrisiko, während Kalium es senkt.

Zitat:

"Stoffe, von denen bekannt ist oder angenommen wird, dass sie krebserregend sind, verringern die Kaliumkonzentration und erhöhen die Natriumkonzentration in den Zellen. Antikarzinogene Mittel haben den gegenteiligen Effekt. In allen Fällen, in denen uns Informationen über die Karzinogenität oder Antikarzinogenität eines Mittels und über die Auswirkungen dieses Mittels auf die zellulären Kalium- und Natriumkonzentrationen vorliegen, haben sich die oben genannten Beziehungen als wahr erwiesen. Zu den untersuchten karzinogenen Stoffen in der Nahrung gehören Natrium, Cadmium, Fett, Cholesterin, Kalorien und Alkohol; diätetische Antikarzinogene umfassen Kalium, die Vitamine A, C und D, Selen und Ballaststoffe. Die Wirkung der Kalziumaufnahme ist weniger klar, da diese Wirkung von den Konzentrationen an Natrium und Kalium abhängt. Nicht nur Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch andere krebserzeugende und antikarzinogene Wirkstoffe wirken auf die gleiche Weise. Das krebserzeugende Medikament Dimethylhydrazin erhöht den Natriumspiegel und senkt den Kaliumspiegel in den Zellen, während beispielsweise Indomethacin, ein Antikarzinogen, den gegenteiligen Effekt hat. Mit zunehmendem Alter verlässt Kalium die Zellen, Natrium dringt in sie ein und die Krebsraten nehmen zu. Patienten mit hyperkaliämischen Erkrankungen (Parkinson, Addison) haben reduzierte Krebsraten und Patienten mit hypokaliämischen Erkrankungen (Alkoholismus, Fettleibigkeit, Stress) haben erhöhte Krebsraten."

Möglicherweise ist Kalium-Mangel sogar die Krebsursache Nr. 1.

Und

Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9216787/>

In der Tat etwas kompliziert das Ganze.....

Im Grunde kann Natrium nicht schädlich sein. Im Gegenteil,... es ist wichtig fuer eine reibungslose Zellfunktion, und begünstigt Botenstoff Transporte.

Daher vermute ich, daß es nur in der Präsenz von hohem Aldosteron Tgf beta freisetzt.

D. H der eigentliche Bösewicht waere dann das Gen, das fuer die Höhe

Aldosteronausschuetzung verantwortlich ist.

Da auch Tgf beta nicht von Grund auf böse ist, vermute ich weiter, daß es unter obengenannten Umständen, einen Reperaturversuch durchfuehrt, der wiederum nur dadurch entsteht, daß etwas mit dem Zielgewebe nicht stimmt.

Z. B könnte eine erworbene oder geerbte Stoerung der Subkutis, und des Organ Epithels vorliegen.

Tgf beta versucht es zu reparieren, und das gelingt aufgrund altersabhaengig fehlender, regenerierender Botenstoffe nicht.

Ein gutes Beispiel waere hier die Herzmuskelfibrose, die ja immer erst im hohen Alter auftritt.

Fibrose ist wahrscheinlich immer ein gescheiterter Reperaturversuch.

Hohes Igf1, ein regerierendes Peptid, schützt vor der Herzmuskelfibrose.

Igf1 waere ein regenerierender Botenstoff.

Diese könnte die Schäden durch Tgf beta abfangen, indem er den Reperaturvorgang möglich macht.

Ähnlich könnte es sich in etwas umgekehrter Reihenfolge bei der Entstehung von Karzinomen verhalten.

Aber das ist fraglich.

Auch fraglich ob Kalium Substitution bei AGA etwas bringt.

Schwer zu entschluesseln.