
Subject: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 17 Dec 2022 15:26:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mal recherchiert und fand sehr viele Erfahrungsberichte. Nicht nur von Frauen, sondern auch von Männern mit AGA!
Aber seht selbst:

https://www.reddit.com/r/lowcarb/comments/omoe03/hair_growth_on_low_carb_diet/

https://www.reddit.com/r/xxketo/comments/kta9fh/whos_had_hair_regrowth_on_keto/

Warum eine kohlenhydratreiche Ernährung schädlich bei AGA ist, kann man leicht erklären: Ein hoher Blutzuckerspiegel wirkt pro-fibrotisch und senkt erheblich die Durchblutung. In Kombination mit Salz und Koffein noch viel stärker. Sogar Frauen werden kahl, wenn sie sich zuckerreich ernähren! Also frage ich mich, wie die Leute auf die Idee kommen, dass ausgerechnet die AGA-anfälligen Männer, Zucker essen könnten wie viel sie wollten, ohne dass es einen Einfluss auf ihre Haare hat.

Das scheint jedoch nicht mit einem erhöhtem Insulinspiegel zu tun zu haben. Mein Insulinspiegel liegt unterhalb des Referenzbereichs. Dementsprechend hoch ist auch mein Nüchtern-Blutzuckerspiegel. Das könnte vielleicht erklären, warum bei mir bislang keine Therapie geholfen hat. Mein Blutzuckerspiegel ist viel zu hoch. Ich habe auch weitere Diabetes-Zeichen wie schlecht heilende Wunden, kahle Stelle am Schienbein, braune narbenähnliche Flecken am Schienbein.. Aber im Blut ist außer dem niedrigen Insulinspiegel nichts zu sehen. Homa-Index liegt bei 1,23. Niemand würde bei diesem Blutwert je auf die Idee kommen, dass ich insulinresistent sei.

Interessant ist auch, dass laut einer Studie Capsaicin gegen AGA wirkt. Und Capsaicin erhöht das Insulin und senkt den Blutzuckerspiegel. Es wirkt auch stark anti-fibrotisch. Auch Apfelessig und Inositol wirken in diese Richtung, indem sie den Blutzucker abbauen und die Insulinsensitivität erhöhen. Und zufälligerweise berichten die Leute von Neuwuchs durch Inositol und Apfelessig.

Also lohnt es sich sicher, sich bei AGA Low-Carb zu ernähren. Im Idealfall natürlich auch auf Koffein und Salz zu verzichten.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [lce tea](#) on Sat, 17 Dec 2022 19:12:29 GMT

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

Wichtiger ist doch der glykämische Index. Nicht alle Kohlenhydrate sind per se schlecht. Zb Kartoffeln, vollkornreis, Gemüse...lassen Blutzucker nicht starg ansteigen. Neulich habe ich hier im Forum gelesen glaube von Frank dass low carb garnicht gut wr. Hier liest man echt sehr oft widersprüchliche Sachen grade wenn es um Ernährung geht. Koffein schlecht Grüntee aber wieder gut usw.

Außerdem hängt man sich auf solche Sachen auf. Wer Aga hat bringt doch nichts wenn er low carb sich ernährt und dann keine Aga mehr hat bzw Haarausfall aufhört. Das hat vllt wenn überhaupt nen mini Einfluss. Trotzdem braucht man harte Chemie sonst wird das alles nichts und man verliert Zeit.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [pilos](#) on Sat, 17 Dec 2022 20:08:37 GMT

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

low carb märchen

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [daniel91](#) on Sat, 17 Dec 2022 20:23:04 GMT

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

[pilos](#) schrieb am Sat, 17 December 2022 21:08

low carb märchen

Irgendeine Sau wird ja immer wieder durchs Dorf getrieben.

@nordwood

Dann mach halt keto und derma roller.

Es ist doch mittlerweile sowas von egal.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 17 Dec 2022 20:26:43 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 17 December 2022 16:26

kahle Stelle am Schienbein,

Danke, dass du den Hypochonder in mir geweckt hast. Die habe ich auch seit ca. 2 Jahren und mir nix groß dabei gedacht, bin durch meinen Opa aber vorbelastet.

Kein Bock mich damit auch noch auseinander zu setzen, ansonsten fehlt mir nix.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 17 Dec 2022 21:30:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Sat, 17 December 2022 20:12 Wichtiger ist doch der glykämische Index. Nicht alle Kohlenhydrate sind per se schlecht. Zb Kartoffeln, vollkornreis, Gemüse... lassen Blutzucker nicht stark ansteigen.

Neulich habe ich hier im Forum gelesen glaube von Frank dass low carb garnicht gut wr. Hier liest man echt sehr oft widersprüchliche Sachen grade wenn es um Ernährung geht. Koffein schlecht Grüntee aber wieder gut usw.

Außerdem hängt man sich auf solche Sachen auf. Wer Aga hat bringt doch nichts wenn er low carb sich ernährt und dann keine Aga mehr hat bzw Haarausfall aufhört. Das hat vllt wenn überhaupt nen mini Einfluss. Trotzdem braucht man harte Chemie sonst wird das alles nichts und man verliert Zeit.

Hast du dir die Berichte nicht durchgelesen?
Da berichten die Leute von jede Menge Neuwuchs.
Normale erbliche AGA.
Und die nahmen überhaupt nichts gegen AGA,
außer Low-Carb.

Und sogar die grauen Haare verschwanden!
Vorher: 25% Grau
Nachher: Höchstens 1%.
Kannst du alles nachlesen.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 17 Dec 2022 21:38:20 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 17 December 2022 21:08

low carb märchen

Es ist nicht nur Low-Carb.

So ziemlich alles, was den Blutzucker senkt und das Insulinsignal erhöht, wirkt gegen AGA.

Außer Metformin. Das macht eher das Gegenteil.

Keine Ahnung was da für ein Dreck drin ist.

Aber die Naturheilsachen funktionierten.

Schau bei reddit in die PCOS-Foren.

Das wird ja durch eine Insulinresistenz ausgelöst.

Und die Haare wachsen von Inositol wieder.

Das ist ein Naturstoff, der den Blutzuckerspiegel senkt.

Es hat aber nichts mit Androgenen zu tun.

Was logisch ist, denn sonst müsste ja jeder

Mann kahl sein.

Das ist alles widerlegt worden.

Frauen bekommen auch PCOS/AGA ohne einen erhöhten T-Spiegel.

Nur die naiven Leute in den AGA-Foren stecken ihren Kopf lieber in den Sand und glauben, die könnten leben mit viel Zucker und es würde ihren Haaren nichts ausmachen.

Aber Frauen macht es schon was aus?

Ausgerechnet Frauen, die sonst ziemlich resistent gegen AGA sind.

Das könnte auch erklären, warum Naturvölker und Eskimos keine AGA bekommen.

Sie leben Low-Carb.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [lcetea](#) on Sun, 18 Dec 2022 11:00:03 GMT

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

:proud: Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 17 December 2022 22:30lcetea schrieb am Sat, 17 December 2022 20:12Wichtiger ist doch der glykämische Index. Nicht alle Kohlenhydrate sind per se schlecht. Zb Kartoffeln, vollkornreis, Gemüse...lassen Blutzucker nicht starg ansteigen.

Neulich habe ich hier im Forum gelesen glaube von Frank dass low carb garnicht gut wrs. Hier liest man echt sehr oft widersprüchliche Sachen grade wenn es um Ernährung geht. Koffein schlecht Grüntee aber wieder gut usw.

Außerdem hängt man sich auf solche Sachen auf. Wer Aga hat bringt doch nichts wenn er low carb sich ernährt und dann keine Aga mehr hat bzw Haarausfall aufhört. Das hat vllt wenn überhaupt nen mini Einfluss. Trotzdem braucht man harte Chemie sonst wird das alles nichts und man verliert Zeit.

Hast du dir die Berichte nicht durchgelesen?

Da berichten die Leute von jede Menge Neuwuchs.

Normale erbliche AGA.

Und die nahmen überhaupt nichts gegen AGA, außer Low-Carb.

Und sogar die grauen Haare verschwanden!

Vorher: 25% Grau

Nachher: Höchstens 1%.

Kannst du alles nachlesen.

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Blackster](#) on Sun, 18 Dec 2022 11:14:52 GMT

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

Ice tea schrieb Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

So ist es leider. Ich hab jeden Tag minimum 500g KH und die transplantierten Haare wachsen trotzdem.

Also mal wieder Märchen von Norwood.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 18 Dec 2022 11:21:33 GMT

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

Ice tea schrieb am Sun, 18 December 2022 12:00 :proud: Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 17 December 2022 22:30 Ice tea schrieb am Sat, 17 December 2022 20:12 Wichtiger ist doch der glykämische Index. Nicht alle Kohlenhydrate sind per se schlecht. Zb Kartoffeln, vollkornreis, Gemüse...lassen Blutzucker nicht starg ansteigen.

Neulich habe ich hier im Forum gelesen glaube von Frank dass low carb garnicht gut wr. Hier liest man echt sehr oft widersprüchliche Sachen grade wenn es um Ernährung geht. Koffein schlecht Grüntee aber wieder gut usw.

Außerdem hängt man sich auf solche Sachen auf. Wer Aga hat bringt doch nichts wenn er low carb sich ernährt und dann keine Aga mehr hat bzw Haarausfall aufhört. Das hat vllt wenn überhaupt nen mini Einfluss. Trotzdem braucht man harte Chemie sonst wird das alles nichts und man verliert Zeit.

Hast du dir die Berichte nicht durchgelesen?

Da berichten die Leute von jede Menge Neuwuchs.

Normale erbliche AGA.

Und die nahmen überhaupt nichts gegen AGA, außer Low-Carb.

Und sogar die grauen Haare verschwanden!

Vorher: 25% Grau

Nachher: Höchstens 1%.

Kannst du alles nachlesen.

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Wie immer funktioniert es nicht bei jedem!

Ich bin z.B. so ein Kandidat, wo weder Dut, noch Minox geholfen hat.

Andere jedoch, bekamen schon nach wenigen Wochen eine Löwenmähne davon!

Du wartest auf diese magische "Cure", wo man eine Tablette schluckt und am Folgetag mit einer fetten Matte aufwacht. :lol:

Aber diese Wunderpille wird es nie geben.

Fakt ist, dass es Menschen nachweislich gab (und zwar dutzende und keine Einzelfälle!), die mit Low-Carb ihre Haare wiederbekamen.

Es wirkt eben nur nicht bei jedem.

Aber in Kombination mit anderen

AGA-Maßnahmen kann das Wunder wirken!

Bodybuilder sind kein Maßstab. Viele dopen sich.

Ist logisch, dass sie dann AGA bekommen.

Man darf nicht den roten Faden verlieren:
Letztlich geht alles nur um Durchblutung.
Den Haaren ist der Zucker egal, den Haaren
ist die Fibrose egal..
sie brauchen nur Blutfluss.
Genau dieser aber, wird durch einen
hohen Blutzuckerspiegel und Fibrose verhindert.
Dann schüttet der Körper nicht mehr ausreichend
Stickoxidsynthase aus.
Deswegen wirkt alles, was die Durchblutung verbessert.
Vor allem Minox und Dermaroller.
Obwohl beide nicht in den Hormonhaushalt eingreifen,
wirken sie besser als alles andere.
Aus gutem Grund.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Patrick_Bateman](#) on Sun, 18 Dec 2022 12:07:00 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 12:00

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Normale Vorgehensweise bei Norwood.

Vereinzelte Reddit User Berichte zu abstrusen Theorien sollen seine Thesen belegen und bilden die Grundlage seiner Argumentation.

„kannst du alles nachlesen“ und „ein User berichtete“

Trust me bro, da schreibt irgendjemand irgendwo auf der Welt in einem Forum drüber und schon landet es hier.

Ernährung macht genau gar nicht gegen AGA, genauso wenig wie ein hoher Bluzucker Spiegel irgendwas den Haaren ausmacht.

Frage mich sowieso warum es für Norwood nicht auch mal ne Zwangspause hier gibt, das ist nur noch Spam was hier verbreitetet wird. Der x-ste Beitrag zu Low Carb.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [daniel91](#) on Sun, 18 Dec 2022 13:37:33 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 17 December 2022 22:38pilos schrieb am Sat, 17 December 2022 21:08

low carb märchen

Nur die naiven Leute in den AGA-Foren stecken ihren Kopf lieber in den Sand und glauben, die könnten leben mit viel Zucker und es würde ihren Haaren nichts ausmachen. Aber Frauen macht es schon was aus? Ausgerechnet Frauen, die sonst ziemlich resistent gegen AGA sind.

Das könnte auch erklären, warum Naturvölker und Eskimos keine AGA bekommen.

Sie leben Low-Carb.

WAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAS ? :d :d :d

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Blackster](#) on Sun, 18 Dec 2022 13:57:03 GMT

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

Gibt ja trotzdem genug Übergewichtige mit vollem Haar, da ist also nichts dran.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [Icetea](#) on Sun, 18 Dec 2022 14:05:01 GMT

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

Patrick_Bateman schrieb am Sun, 18 December 2022 13:07Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 12:00

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Normale Vorgehensweise bei Norwood.

Vereinzelte Reddit User Berichte zu abstrusen Theorien sollen seine Thesen belegen und bilden die Grundlage seiner Argumentation.

„kannst du alles nachlesen“ und „ein User berichtete“

Trust me bro, da schreibt irgendjemand irgendwo auf der Welt in einem Forum drüber und schon landet es hier.

Ernährung macht genau gar nicht gegen AGA, genauso wenig wie ein hoher Bluzucker Spiegel irgendwas den Haaren ausmacht.

Frage mich sowieso warum es für Norwood nicht auch mal ne Zwangspause hier gibt, das ist nur noch Spam was hier verbreitetet wird. Der x-ste Beitrag zu Low Carb.

Vor allem sagen die User es läge am Low carb. Aber wer sagt nicht es waren ganz andere Faktoren die die User überhaupt nicht auf dem Schirm haben. Oder Zufall. Oder saisonal, irgendwelche gravierenden Mängel die jetzt weg sind, versteckte Entzündungen oder Krankheiten usw usw. Deswegen kann man doch nicht hier felsenfest schreiben Low carb würde was gegen aga tun. Vor allem verstehe ich nicht wie man das wirklich glauben kann bei Methoden die Millionen wenn nicht sogar Milliarden von Mneschen zumindest zeitweise bestimmt mal gemacht haben zb fürn Sommer. Wenn auch nur bisschen Wahrheit dran wäre würde man Seite über Seiten in der Literatur finden von direkten Zusammenhängen und es wäre schon längst eine Empfehlung bei Aga. Ist es aber nicht. Da es eben nur vereinzelte Berichten von random Leuten von den vielen Milliarden Mneschen auf dem Planeten sind. Überhaupt null Aussage.

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!

Posted by [daniel91](#) on Sun, 18 Dec 2022 14:16:07 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 15:05Patrick_Bateman schrieb am Sun, 18 December 2022 13:07Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 12:00

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the

cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Normale Vorgehensweise bei Norwood.

Vereinzelte Reddit User Berichte zu abstrusen Theorien sollen seine Thesen belegen und bilden die Grundlage seiner Argumentation.

„kannst du alles nachlesen“ und „ein User berichtete“

Trust me bro, da schreibt irgendjemand irgendwo auf der Welt in einem Forum drüber und schon landet es hier.

Ernährung macht genau gar nicht gegen AGA, genauso wenig wie ein hoher Bluzucker Spiegel irgendwas den Haaren ausmacht.

Frage mich sowieso warum es für Norwood nicht auch mal ne Zwangspause hier gibt, das ist nur noch Spam was hier verbreitetet wird. Der x-ste Beitrag zu Low Carb.

Vor allem sagen die User es läge am Low carb. Aber wer sagt nicht es waren ganz andere Faktoren die die User überhaupt nicht auf dem Schirm haben. Oder Zufall. Oder saisonal, irgendwelche gravierenden Mängel die jetzt weg sind, versteckte Entzündungen oder Krankheiten usw usw. Deswegen kann man doch nicht hier felsenfest schreiben Low carb würde was gegen aga tun. Vor allem verstehe ich nicht wie man das wirklich glauben kann bei Methoden die Millionen wenn nicht sogar Milliarden von Mneschen zumindest zeitweise bestimmt mal gemacht haben zb fürn Sommer. Wenn auch nur bisschen Wahrheit dran wäre würde man Seite über Seiten in der Literatur finden von direkten Zusammenhängen und es wäre schon längst eine Empfehlung bei Aga. Ist es aber nicht. Da es eben nur vereinzelte Berichten von random Leuten von den vielen Milliarden Mneschen auf dem Planeten sind. Überhaupt null Aussage.

Das ist eben das Problem bei Norwood, soweit denkt er nicht, keinerlei wissenschaftliches Vorgehen.

Ich sage nicht, dass er eine geminderte Intelligenz zu haben scheint, aber ich denke bei ihm gilt das Motto:

Stumpf ist Trumpf

Subject: Aw: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 18 Dec 2022 16:21:14 GMT

Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 15:05 Patrick_Bateman schrieb am Sun, 18 December 2022 13:07 Icetea schrieb am Sun, 18 December 2022 12:00

Die Leute berichten viel wenn der Tag lang ist...

Auf Reddit irgendwelche Berichte zu glauben und deswegen zu denken low carb würde auch nur minimal was beeinflussen ist sehr naiv. Zeig mir handfeste Studien, am besten mehrere. Davor sind es Märchen:) aber ey ernährt euch alle low carb dann habt ihr Neuwuchs ? the cure.

Krass das man wirklich denkt man könnte mit Ernährung wirklich was beeinflussen was signifikant ist. So viele Natural Bodybuilder die HA haben machen über Monate low carb fürn Sommer oder im gym und generell so viel Mensxhen da low carb im hype war/ist und trotzdem ist kein großer Aufschrei das nun Aga Thema gegessen ist. Weils fast nicht juckt was du frisst wenn du scheiss Aga Gene hast :-)

Normale Vorgehensweise bei Norwood.

Vereinzelte Reddit User Berichte zu abstrusen Theorien sollen seine Thesen belegen und bilden die Grundlage seiner Argumentation.

„kannst du alles nachlesen“ und „ein User berichtete“

Trust me bro, da schreibt irgendjemand irgendwo auf der Welt in einem Forum drüber und schon landet es hier.

Ernährung macht genau gar nicht gegen AGA, genauso wenig wie ein hoher Bluzucker Spiegel irgendwas den Haaren ausmacht.

Frage mich sowieso warum es für Norwood nicht auch mal ne Zwangspause hier gibt, das ist nur noch Spam was hier verbreitetet wird. Der x-ste Beitrag zu Low Carb.

Vor allem sagen die User es läge am Low carb. Aber wer sagt nicht es waren ganz andere Faktoren die die User überhaupt nicht auf dem Schirm haben. Oder Zufall. Oder saisonal, irgendwelche gravierenden Mängel die jetzt weg sind, versteckte Entzündungen oder Krankheiten usw usw. Deswegen kann man doch nicht hier felsenfest schreiben Low carb würde was gegen aga tun. Vor allem verstehe ich nicht wie man das wirklich glauben kann bei Methoden die Millionen wenn nicht sogar Milliarden von Mneschen zumindest zeitweise bestimmt mal gemacht haben zb fürn Sommer. Wenn auch nur bisschen Wahrheit dran wäre würde man Seite über Seiten in der Literatur finden von direkten Zusammenhängen und es wäre schon längst eine Empfehlung bei Aga. Ist es aber nicht. Da es eben nur vereinzelte Berichten von random Leuten von den vielen Milliarden Mneschen auf dem Planeten sind. Überhaupt null Aussage.

AGA bei Frauen ist schon seit Jahrzehnten mit Insulinresistenz assoziiert.

Das Hauptsymptom ist PCOS mit AGA.

Und sobald diese Frauen aufhören Zucker zu essen,

verschwindet PCOS und die Haare wachsen wieder!
Warum sollte das nur bei Frauen so sein
und bei Männern nicht?
Männer haben den selben Zuckerstoffwechsel!
Es wäre naiv zu glauben, dass Zucker
nur für Frauen schädlich wäre.

Aber mittlerweile kommt die Wissenschaft
auch darauf, dass es bei Männern nicht anders ist:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19094069/>

Zwar sehr spät.. aber besser spät als nie.

Und dass es auch Übergewichtige ohne AGA gibt,
ist kein Argument.
Es gibt einige Diabetes-Symptome, von denen
AGA nur eines ist.
Manche Diabetiker bekommen kahle Beine,
andere einen kahlen Kopf.
Das ist eben bei jedem anders.
Genauso wie der eine durch Dut und Minox
eine Löwenmähne bekommt und ein
anderer nicht mal ein einziges Flaum-Härchen.
