Subject: Kaffee
Posted by Matt200 on Sun, 24 Sep 2023 14:17:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,
was haltet ihr von der in folgenden Bericht genannte Studie von
2019 aus Zürich?
https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/koffeinshampoo

Kaffee trinken führt angeblich sehr oft zu Haarausfall?!

Wird das DHT erhöht?
Spielt das eine Rolle wenn ich Finasterid nehme?

VG
Matt

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Sun, 24 Sep 2023 16:53:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Die Studie sieht aus, als ob sie von einem Praktikanten gemacht wurde, der mal was über Haarausfall schreiben wollte (und mal an dem Universitätsklinikum war (vermutlich aus anderen Gründen)):
https://www.researchgate.net/publication/340829725_Coffee_and_Hereditary_Hair_Loss_The_End_of_The_Story

Fehlen halt so grundlegende Dinge wie objektive Haarmessung etc..

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Matt200 on Sun, 24 Sep 2023 16:56:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also weiter den Espresso genießen und Fin schlucken?!

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Sun, 24 Sep 2023 18:25:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja also nicht gleichzeitig. Du kannst ja mal einen 3 monatigen Selbstversuch machen, dem Autor nach ist der wahrscheinlichse Outcome, dass sich die Situation bessert (was alleine schon stutzig machen sollte):
"119 continued with for at least 3 months. In 108 subjects, we could see new hair growth and a

decline of bald areas after 3 months at the latest."

Im besten Fall wurde die Studie tatsächlich so durchgeführt und ist nicht irgendwie erfunden.

Das Paper hat der Autor wohl selbst hochgeladen, also Peer Review und ne richtige Veröffentlichung hätte es wohl auch gar nicht überstanden.

Ist aber natürlich nicht auszuschließen, dass Kaffeekonsum irgendeinen (vermutlich geringen) Einfluss haben könnte (bspw. irgendwelche negativen Stoffe, Einfluss auf Eisen/Kaliumresorption, etc.).

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Matt200 on Sun, 24 Sep 2023 18:35:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das mit der Eisenaufnahme ist mit bewusst....trinke Kaffe meistens mit 1h Abstand zu den Mahlzeiten und NEM.....
Laut Andreas Michalsen von der Charité ist ein mäßiger Kaffeekonsum sogar gesund...(kenne ihn von seinen Buch über Intervall Fasten)

Wenn ich ehrlich bin möchte ich nur ungern auf meinem Kaffee verzichten...

Nehme seit 6 Jahren Fin und Minox und bin ein guter Responder und das mit Kaffee...
Vielleicht probiere ich es doch Mal... vielleicht geht ja noch mehr?!

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Sun, 24 Sep 2023 19:00:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja glaub nicht, dass es etwas bringt, aber wenn man's versucht, kann man auch gleich mal auf andere Getränke mit hohem Tanningehalt wie schwarzem Tee verzichten (evtl. auch Koffein).

Der erste Kaffee nach einer Abstinenz von 3 Monaten hat dann bestimmt einen krassen Effekt (btw. idealer Zeitpunkt um zu Heilig Abend das "Fasten" ggf. zu brechen).

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Sun, 24 Sep 2023 19:31:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oha, der Autor scheint sogar hier aktiv gewesen zu sein:
https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/36868/0/0/

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Blackster on Sun, 24 Sep 2023 20:15:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nach 2 Jahren ohne Kaffee dürften die Haare ja dann alle wieder nachgewachsen sein 8)

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Andree on Mon, 25 Sep 2023 06:12:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Sun, 24 September 2023 22:15Nach 2 Jahren ohne Kaffee dürften die Haare ja dann alle wieder nachgewachsen sein 8)
Bin jetzt Knapp 2 Jahre ohne Kaffee und subjektiv ist der Anteil an grauen Haaren gut zurück gegangen.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Matt200 on Mon, 25 Sep 2023 11:36:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich glaube er hat das eher sarkastisch gemeint...

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Step7phan on Fri, 19 Jan 2024 07:08:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und ich dachte immer, dass Kaffee gut für die Haare ist. Ganz besonders viel hört man immer über den
Effekte des Koffeins und seine durchblutungsfördernde Wirkung. Mir erschien das immer sehr plausibel.
Immerhin werden bei einer erhöhten Durchblutung natürlich auch mehr Nährstoffe zu den Haarfolikeln
gebracht. Das stärkt die Haare und macht sie gesünder. Ich kann mir einfach einen Tag ohne Kaffee nicht
vorstellen. Aber na ja, bestimmt glauben wir eher an Dinge, die wir mögen.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 19 Jan 2024 09:11:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Step7phan schrieb am Fri, 19 January 2024 08:08Und ich dachte immer, dass Kaffee gut für die Haare ist. Ganz besonders viel hört man immer über den
Effekte des Koffeins und seine durchblutungsfördernde Wirkung. Mir erschien das immer sehr

plausibel.
Immerhin werden bei einer erhöhten Durchblutung natürlich auch mehr Nährstoffe zu den Haarfolikeln
gebracht. Das stärkt die Haare und macht sie gesünder. Ich kann mir einfach einen Tag ohne Kaffee nicht
vorstellen. Aber na ja, bestimmt glauben wir eher an Dinge, die wir mögen.
Oral eingenommener Kaffee erhöht die
Durchblutung nicht, sondern im Gegenteil,
verschlechtert die Durchblutung!
Dazu gibt es Studien.

Es könnte aber sein, dass Koffein topisch
die Durchblutung fördert.
Warum man sich da aber ausgerechnet für
Koffein entschieden hat, ist mir ein Rätsel.
Schmiere dir Essig ins Gesicht und staune,
wie dermaßen rot und durchblutet die Haut wird.
Mit Essig-Essenz ist der Effekt noch stärker.
Und dann probiere das selbe mit Kaffee.
Ich wette, da wird gar nix rot.
Und wenn es nicht rot wird, dann
findet auch keine Durchblutung statt.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wonach mit
100 ml Apfelessig (oral) am Tag die AGA vollständig
umgekehrt wurde.
Vermutlich wegen der entkalkenden Wirkung,
die dann auch eine Verbesserung der
Durchblutung zur Folge hat.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Fri, 19 Jan 2024 12:34:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 19 Jan 2024 12:45:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach

verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.
https://www.pressetext.com/news/20010220014

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Fri, 19 Jan 2024 18:43:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 19 January 2024 13:45HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.
https://www.pressetext.com/news/20010220014
Joa 20 Jahre alte Vermutungen basierend auf Mäusen ohne Resultat (?). Dem könnte man genauso Mäusestudien über Stammzellen entgegenstellen:
https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/escaping-stem-cells-play-role-hair-loss

---

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 19 Jan 2024 20:23:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 19:43Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 19 January 2024 13:45HerrOber schrieb am Fri, 19 January 2024 13:34Die Durchblutungsgeschichte ist zwar einfach verständlich, und vermutlich daher auch überschätzt. Die Kausalität könnte auch anders herum sein, dass die KH weniger stark durchblutet ist, weil die Haare fehlen oder minituarisiert sind. Dass die Haare Nährstoffen brauchen bleibt natürlich unbestritten, aber wenn da keine Stammzellen mehr sind bringt das halt auch nix.
https://www.pressetext.com/news/20010220014
Joa 20 Jahre alte Vermutungen basierend auf Mäusen ohne Resultat (?). Dem könnte man genauso Mäusestudien über Stammzellen entgegenstellen:
https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/escaping-stem-cells-play-role-hair-loss

Ohne Durchblutung wächst nun mal kein Haar.
Es wäre dumm, die Durchblutung als unwichtig abzustempeln.

Der Oberkopf ist hart.
Wenn ich mir die Kopfhaut schröpfe,
dauert es STUNDEN, bis die Dellen weg sind!
Überall wo (noch) Haare wachsen, ist die Haut weich.
Und harte Haut ist immer schlecht durchblutet.

Die Kopfhaut muss nur von hart zu weich
remodelt werden (z.B. durch Schröpfen oder Massagen).
Dann wird das Haarwachstum umgehend wieder aufgenommen.
Dazu habe ich eine Studie.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by HerrOber on Sat, 20 Jan 2024 08:26:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja, was ich sagen will ist, dass Durchblutung wohl eine notwendige Bedingung ist aber keine hinreichende.

Subject: Aw: Kaffee
Posted by Norwood-packt-das-an on Sat, 20 Jan 2024 09:41:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

HerrOber schrieb am Sat, 20 January 2024 09:26Ja, was ich sagen will ist, dass Durchblutung wohl eine notwendige Bedingung ist aber keine hinreichende.
Ich denke es ist die Hauptursache.
Es gibt viele Hinweise darauf, dass AGA durch
eine Verkalkung entsteht:
https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/256511

Und Verkalkungen verschlechtern die Durchblutung.
Aber es wird bei Verkalkungen auch das DKK-1
ausgeschüttet.
Und dies hat ebenso eine Haarwuchshemmung
als Nebenwirkung.