
Subject: Versprochener Artikel aus Ami-Zeitung wg HA (Lysine, Aromaöl, grüner Tee)

Posted by [Angie](#) on Sun, 19 Feb 2006 12:00:01 GMT

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

Hier geht es um stressbedingten HA, wenn der Körper ständig unter Anspannung steht und zuviel Cortisol ausschüttet. Cortisol verlangsamt wohl die Bildung von neuem, schönen Haar, weil das corticotropin-releasing hormone langsamer produziert wird.

Folgende Vorschläge werden gemacht:

Ich übersetze mal schnell, nicht grammatikalisch schön, aber hoffentlich verständlich:

GRÜNER TEE:

Theanine ist eine Aminosäure welche hilft zu erhalten gesunde Levels an "gamma-aminobutyric acid", welches beruhigend wirkt. Weiterhin hat das Research ergeben, dass "catechins" = Antioxidanten im grünen Tee das Ausdünnen verlangsamen und neues Wachstum stimulieren, da es hilft, die Entzündungen am Haarfollikel zu bekämpfen, was den HA auslöst.

Der Ernährungsexperte empfiehlt: bis zu 4 Tassen grünen Tee täglich trinken + 500 mg "Grüner Tee Extrakt" als Kapsel.

ACHTUNG, Anmerkung meinerseits: der Extrakt wurde in eine Studie in USA in Zusammenhang mit Tumorwachstum gebracht, da die Kapseln ja auch irgendwie verarbeitet wurden etc. - Also besser nur viel davon trinken - das wirkt dann auch Krebs entgegen, was sogar in vielen Studien bewiesen wurde. Im Amiland wird "Green Tea" als Mittel zur Vorbeugung gegen Krebs empfohlen!

AROMA-ÖL-THERAPIE:

Haarmassage/Kopfhautmassage verkleinern die Cortisol-Level im Körper und haben einen weiteren Bonus fürs Haar:

Ein Öl, das aus Lavendin (nicht Lavendel, riecht aber genauso und ist wohl so ziemlich das Gleiche!?), Thymian, Zedernholz und Rosmarin - Essential Oils - besteht hat bewiesenermaßen bei 44% der Probanden bewirkt, dass das Haar merklich dicker wurde innerhalb von 7 Monaten. Alle 4 Öle wirken antiseptisch, bekämpfen somit Bakterien und Hefepilz-Überwachsung auf der Kopfhaut welche HA auslösen können + hat Lavendin/Lavendel noch einen Relax-Effekt. Hierzu auch nähere Angaben unter "www.yeastconnection.com", das Originalöl ist erhältlich unter www.naturesgift.com

1 oz kostet 8,00 \$

4 oz kosten 25,00 \$

ACHTUNG: bei mehr als 25,00 \$ fällt meist ZOLL an!!!

Porto kostet leider total viel: auch 25,00 \$, da die nur per Airmail schicken....

Das Öl hält aber ewig!!!

LYSINE:

über 90% der Frauen mit HA haben ein Defizit an Lysine gemäß Britischen Studien.

Außerdem haben Frauen mit diesem Defizit meist auch ein höheres Level an "Anxiety". Lysine gilt als Transportmittel um die Aufbaumaterialien für gesundes Haar herzustellen. Der Ernährungsprof empfiehlt 2000 mg täglich. Es hilft auch der "Adrenal function", dass weniger Cortisol hergestellt wird im Körper. Da der Körper das Lysine in proteinreichen Nahrungsmitteln

oft nicht richtig aufnehmen kann wird empfohlen, es als NEM einzunehmen.
Bei GNC (USA) kosten 90 Stück a 1000 mg US \$ 8,00 (nur mal so als Anhaltspunkt).
Habe meines von dort mitgebracht.

Außerdem werden 15 mg Zink und Leinöl empfohlen - 1 Gläschen im Joghurt, Salat-Dressing oder so.

Artikel stammt aus "First Magazine for Women". Hier stehen oft Super-Artikel zu Gesundheitsproblemen drin.

Subject: Re: Versprochener Artikel aus Ami-Zeitung wg HA (Lysine, Aromaöl, grüner Tee)

Posted by [schlotto](#) on Sun, 19 Feb 2006 14:32:18 GMT

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

Hallo Angie,

Vielen Dank und noch einen schönen Sonntag.

Gruß schlotto

Subject: Re: Versprochener Artikel aus Ami-Zeitung wg HA (Lysine, Aromaöl, grüner Tee)

Posted by [tristan](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:12:28 GMT

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

"Hier geht es um stressbedingten HA, wenn der Körper ständig unter Anspannung steht und zuviel Cortisol ausschüttet. Cortisol verlangsamt wohl die Bildung von neuem, schönen Haar, weil das corticotropin-releasing hormone langsamer produziert wird."

Hallo,

Stressbedingter Haarausfall kommt nicht vom Cortisol oder von zuwenig CRH (corticotropin-releasing hormone) sondern von zuviel davon! CRH wirkt entzündlich und macht Haarausfall. Wenn man nun lange Stress hat wird gerade vermehrt CRH ausgeschüttet, da man das Cortisol zur Bewältigung der Stresssituation braucht. Falls der Stress lange anhält kommt es schließlich zum Cortisolmangel worauf wiederum mit vermehrter CRH Sekretion reagiert wird. Deshalb sollte man Stress möglichst vermeiden, aber "langsamer produziertes" CRH ist definitiv ein Ziel gegen Haarausfall.

<http://www.ehrs.org/conferenceabstracts/2004berlin/researchabstracts/P8-112-Zouboulis.htm>

gruß

Subject: Re: Versprochener Artikel aus Ami-Zeitung wg HA (Lysine, Aromaöl, grüner Tee)

Posted by [strike](#) on Sun, 19 Feb 2006 19:35:58 GMT

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

Subject: @strike: Cortisolmangel

Posted by [schlotto](#) on Mon, 20 Feb 2006 13:49:37 GMT

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

Hallo strike,

wie lässt sich Cortisolmangel, bzw. vermehrte Ausschüttung von CRH feststellen? Welche Untersuchungen? Welche Werte muss ich bestimmen lassen? Wäre dankbar für eine Antwort. Vielleicht stand es ja auch schon hier irgendwo im Forum, und ich habe es überlesen....

Gruß schlotto

Subject: CRH geht auch hoch wenn man bspw Dexa absetzt

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 20 Feb 2006 18:13:53 GMT

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

oder? Als positive Rückkopplungsschleife... bin mir aber nicht ganz sicher. Nach einer bestimmten Zeit, müßte sich das wieder richtig einpendeln.

Subject: Re: CRH geht auch hoch wenn man bspw Dexa absetzt

Posted by [tristan](#) on Mon, 20 Feb 2006 19:20:01 GMT

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

hey fusel,

ja, das normalisiert sich nach einiger Zeit, ich bin aber froh wenn meins unten bleibt, CRH macht nicht nur Haarausfall sondern noch viel anderen Quatsch wenn es hoch ist. Es hat ja auch einen großen Stellenwert bei Depressionen, Angststörungen etc..

Was Dexa angeht, da muss ich nochmal lesen welche genaue Auswirkungen das auf CRH hat. Ich glaube ich hatte da auch was negatives gefunden, was mir garnicht gefallen hat, jedenfalls ist CRH als schlecht anzusehen.

Subject: Re: CRH geht auch hoch wenn man bspw Dexa absetzt

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 20 Feb 2006 19:27:56 GMT

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

stimmt ja, du nimmst auch dexa, oder?

Ja, ich habs am eigen leib verspürt als ich dexa mal für zwei monate abgestzt habe. HA bekommen und Fett geworden trotz Leistungssport! Insg. der Zuckerstoffwechsel war irgendwie gestört... Würd mich mal interessieren wie lange es dauert, bis die NNR wieder selbständig arbeitet nach Dexa-Abbruch. Bzw. wann sich die CRH Werte wieder normalisieren...

Subject: Re: CRH geht auch hoch wenn man bspw Dexa absetzt

Posted by [tristan](#) on Mon, 20 Feb 2006 19:48:08 GMT

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

yo nehme es auch. Muss dazu auch nochmal nachlesen, aber ich werde es wahrscheinlich eh immer nehmen müssen, mit kurzzeitigen Intervallen...meld mich nochmal

Subject: Wieso immer

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 20 Feb 2006 19:56:12 GMT

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

wegen was hast Du es bekommen? Hyperandrogenämie der NNR?

Subject: Re: @schlotto: Cortisolmangel

Posted by [Claudi](#) on Tue, 21 Feb 2006 11:33:05 GMT

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

Hallo Schlotto,

ich habe folgende Information:

Man kann einen Kortisolmangel nicht durch eine einfache Blutuntersuchung feststellen, da das Kortisol in Stresssituationen um das 5 bis 10fache erhöht sein kann.

Um die Funktion zu prüfen werden sogenannte Reaktionstests durchgeführt. Erst wird Blut abgenommen, um den Kortisol-Basalwert zu bestimmen. Dann wird Hydrokortison (syntetisches Kortisol) oder das zugehörige Hypophysenhormon ACTH injiziert und nach einer bestimmten Zeit wieder Blut abgenommen.

Es gibt da aber verschiedene Verfahren, wie ich gehört habe.

Subject: Re: @schlotto: Cortisolmangel

Posted by [schlotto](#) on Tue, 21 Feb 2006 13:25:01 GMT

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

Hallo Claudit,

danke für die Info. Ich hatte schon befürchtet, dass das nicht mit "mal eben Blutabnehmen" getan ist. Dann werde ich doch mal den ACTH-Test machen lassen müssen.

Gruß schlotto