

---

Subject: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Desmond](#) on Mon, 05 Mar 2012 18:38:45 GMT

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

---

Ziemlich interessantes Thema, worauf zu wenig eingegangen wird, zumeist sehr oberflächlich, insbesondere von Ärzten.

Ich bin kein Arzt, also kann ich euch diesbezüglich keine wissenschaftlichen Erkenntnisse geben, aber dafür lasse ich einfach mal meine Erfahrungswerte von vielen gelesenen Patientenberichten sprechen.

Rauchen:

Rauchen führt definitiv zu einer schlechteren Anwuchsrate, es verengt die Blutgefäße und sorgt für eine schlechtere Wundheilung.

Wichtig ist es aber schon frühzeitig, mindestens einen Monat vor der HT damit aufzuhören, es dauert halt einige Zeit bis die Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden sind.

Auf Anhieb fallen mir jetzt folgende user ein die Vor/Nach der HT geraucht haben und bescheidene Ergebnisse hatten.

JamJam(Dr. Keser)  
HU\_82 (Dr. Keser)  
Fineliner(Dr. De Reys)  
Floxi(Dr. Bisanga)  
Da Vinci(Dr. Heitmann)

Und meine Wenigkeit

Ich habe übertrieben viel geraucht, hatte sogar die HT paarmal unterbrochen gehabt um eine zu dampfen und Nachts im Hotel eine nach der anderen, weil ich nicht schlafen konnte. Ich denke mein Ergebnis wäre sicherlich nen tick besser geworden als Nichtraucher.

Sport

Es empfiehlt sich eigentlich schon lange Zeit vor der HT damit anzufangen, denn durchtrainierte Menschen leiden gewöhnlich nicht unter Bluthochdruck(graftkiller nr.1), auch die Blutwerte sind meistens top, insbesondere die Blutzirkulation. Damit auch alles so bleibt sollte man schnellstmöglich nach der HT wieder mit dem Training anfangen(Ausdauersport)

Azar empfiehlt Sport schon eine Woche nach der HT, frühestens wenn die Krusten ab sind. Es Gibt mMn keinen Grund erst nach einem Monat zu trainieren. Bewegungsmangel sollte man zumindest entgegenwirken.

Sonne vermeiden

Man sollte intensive Sonneneinstrahlung vermeiden bis man ein Endresultat hat, jedoch mindestens 6 Monate. Sonnenbaden innerhalb der ersten 6 Monate Postop kann dazu führen das eure grafts nicht vollständig anwachsen, bzw. unpigmentierte grafts verkümmern.

Krusten müssen schnell abfallen, da sie ein Nährboden für Keime etc sind. Schon nach 2-3 tagen postop kann man mit einem Babyshampoo kräftig aufschäumen und gegen den Uhrzeigersinn die Kopfhaut reinigen und dabei versuchen de Krusten sanft zu lösen, aber nicht mit Gewalt. Ab 7-8 Tagen postop sollte man schon kräftig aufschäumen und keine Angst mehr haben die grafts zu verletzen und dabei auch die Kopfhaut massieren um die Durchblutung anzuregen.

Vielleicht kann der ein oder andere Ergänzen?

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [fineliner](#) on Mon, 05 Mar 2012 21:09:18 GMT

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

---

Ich habe aus rein wissenschaftlichen Gründen auch vor/nach meiner Keser OP weiter geraucht und auf Sport verzichtet um objektiv vergleichen zu können, die Auswertungen finden in diesem Jahr noch statt.

Spass bei Seite, ist schon ein guter Thread obwohl die Ärzte die Gefahr des Rauchens unterschiedlich bewerten.

Während meiner OP's war ich immer mit Zyban rauchfrei, wahr sicherlich kein Fehler und ist für starke Raucher sicher ne Option auch wenn es etwas "kopfwuschig" macht.

Gruss fineliner

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Desmond](#) on Mon, 05 Mar 2012 21:24:27 GMT

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

---

fineliner schrieb am Mon, 05 March 2012 22:09Ich habe aus rein wissenschaftlichen Gründen auch vor/nach meiner Keser OP weiter geraucht und auf Sport verzichtet um objektiv vergleichen zu können, die Auswertungen finden in diesem Jahr noch statt.

Spass bei Seite, ist schon ein guter Thread obwohl die Ärzte die Gefahr des Rauchens unterschiedlich bewerten.

Während meiner OP's war ich immer mit Zyban rauchfrei, wahr sicherlich kein Fehler und ist

für starke Raucher sicher ne Option auch wenn es etwas "kopfwuschig" macht.

Gruß fineliner

Mir war übrigens auch vor meiner HT bei Keser klar das Rauchen das Ergebnis negativ beeinflussen kann/wird und trotzdem habe ich weiter geraucht. Nichtraucher können es sicher nicht verstehen.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [MichaelMuc](#) on Mon, 05 Mar 2012 21:39:18 GMT

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

---

Wie sieht es mit Ernährung aus? Welche Rolle kann die spielen, um die Anwuchsrate positiv zu beeinflussen?

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [fineliner](#) on Mon, 05 Mar 2012 21:40:37 GMT

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

---

[/quote]..Mir war übrigens auch vor meiner HT bei Keser klar das Rauchen das Ergebnis negativ beeinflussen kann/wird und trotzdem habe ich weiter geraucht. Nichtraucher können es sicher nicht verstehen.[/quote]

Dann sollen die Nichtraucher sich mal bewusst machen, dass das Suchtpotential bei der Raucherei vergleichbar ist mit der von Heroin. Ich kann z.B. heutzutage nicht mehr verstehen wie sich so viele Menschen freiwillig ein starkes Nervengift wie Alkohol reinziehen.

Gruß fineliner

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [NW5a](#) on Tue, 06 Mar 2012 07:26:29 GMT

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

---

Wo fängt das alles an und wo hört es auf ? Zucker, Aspartam, Fluor, Koffein, Internet ... !  
Ich denke, die Dosis macht das Gift und eben alles andere, was so um einen geschieht und wie man damit umgeht.

Gruß

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Schleifer](#) on Tue, 06 Mar 2012 08:07:08 GMT

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

---

MichaelMuc schrieb am Mon, 05 March 2012 22:39Wie sieht es mit Ernährung aus? Welche Rolle kann die spielen, um die Anwuchsrate positiv zu beeinflussen?

Ich behaupte mal solange du dich ausgewogen ernährst (genügend Eiweiß, Fett in Maßen, Gemüse...) und ausreichend trinkst, kannst du in der Hinsicht nicht viel falsch machen.

Inwieweit Nahrungsergänzungsmittel positiv wirken können kann ich nicht sagen. Viele haben Zink, Biotin usw. in ihrer Signatur stehen.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Blue-Think](#) on Tue, 06 Mar 2012 08:44:07 GMT

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

---

Zitat:Mir war übrigens auch vor meiner HT bei Keser klar das Rauchen das Ergebnis negativ beeinflussen kann/wird und trotzdem habe ich weiter geraucht. Nichtraucher können es sicher nicht verstehen.

Dann sollen die Nichtraucher sich mal bewusst machen, dass das Suchtpotential bei der Raucherei vergleichbar ist mit der von Heroin. Ich kann z.B. heutzutage nicht mehr verstehen wie sich so viele Menschen freiwillig ein starkes Nervengift wie Alkohol reinziehen.

Gruß fineliner

Stichwort Alkohol. Man sollte eine gewisse Zeit vor der OP und nach der OP "Trocken" sein. Ich denke, dass eine mega Alkoholsession, wo man sich regelmäßig die Kante gibt, ebenfalls nicht besonders förderlich sei, weil z.B eine vorgeschädigte Leber die giftigen Stoffe nicht schnell genug aus dem Stoffwechsel herausziehen und dementsprechend abbauen kann.

Das bezieht sich auch, wenn man bestimmte Medikamente einnimmt, wie zum Beispiel Schilddrüsen Medikamente, blutgerinnungshemmende Medikamente, cholesterinsenkende Mittel oder Beta-Blocker, die vom Hause aus schon zu einem Haarausfall führen könnten. Im Umkehrschluss, spricht das doch wohl für sich selbst, dass eine solche Einnahme von Medikamenten für den Wachstum nicht förderlich sein kann....

Ich denke ein Mangel an Vitaminen und Zink über einen längeren Zeitraum sowie auch eine Überdosierung könnte ebenfalls negativ auswirken...

Gruß

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Tsquared.](#) on Tue, 06 Mar 2012 09:29:15 GMT

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

---

fineliner schrieb am Mon, 05 March 2012 22:40..Mir war übrigens auch vor meiner HT bei Keser klar das Rauchen das Ergebnis negativ beeinflussen kann/wird und trotzdem habe ich weiter geraucht. Nichtraucher können es sicher nicht verstehen.[/quote]

Dann sollen die Nichtraucher sich mal bewusst machen, dass das Suchtpotential bei der Raucherei vergleichbar ist mit der von Heroin. Ich kann z.B. heutzutage nicht mehr verstehen wie sich so viele Menschen freiwillig ein starkes Nervengift wie Alkohol reinziehen.

Gruss fineliner[/quote]

Kurz mal Off-Topic.

LOL du kannst doch niemals Heroin mit Nikotin vergleichen! Nikotin spielt sich lediglich im Kopf ab...

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [69pony](#) on Tue, 06 Mar 2012 14:53:17 GMT

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

---

Tsquared. schrieb am Tue, 06 March 2012 10:29 Nikotin spielt sich lediglich im Kopf ab...  
Tja, leider falsch . Ich als E-Raucher ( Elektrische Zigarette ) habe in meiner Dampfer Karriere ( fast 2 Jahre ) schon mehrmals versucht auf Omg Nikotin Liquids umzusteigen, leider Erfolglos !

Aber wenn ich schon dabei bin wäre da nicht sinnvoll 1Monat vor und nach HT auf E-Rauchen umzusteigen ? Nikotin lässt sich auf minimum reduzieren , man hat 4000 Stoffe weniger als in Pyros 200 davon schädlich und 40 Krebserregend .

Hier ein Paar Infos dazu:

Was ist e-Rauchen?

Verschiedene Formen des Nikotin

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Brosec](#) on Tue, 06 Mar 2012 16:00:45 GMT

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

---

Also warum ist Sonne eigentlich so schädlich. Ich Wohne im Süden und Habe Sonne bis jetzt vermieden bin jetzt 2 monate post OP, spricht etwas gegen Sonnenbaden mit Kappe? Kann sich

---

das Tragen einer Kappe auch negativ jetzt noch auf Anwuchsrate nach 2 Monaten post Op auswirken? Ich war Paarmal in der Sonne (auf dem Weg zur Arbeit ohne Kappe aber immer nur paar Minuten maximal 2-3 Minuten, meint ihr das könnte sich schon schlecht auswirken auf die Anwuchsrate?

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Desmond](#) on Tue, 06 Mar 2012 16:14:14 GMT

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

---

Blue-Think schrieb am Tue, 06 March 2012 09:44

Das bezieht sich auch, wenn man bestimmte Medikamente einnimmt, wie zum Beispiel Schilddrüsen Medikamente, blutgerinnungshemmende Medikamente, cholesterinsenkende Mittel oder Beta-Blocker, die vom Hause aus schon zu einem Haarausfall führen könnten. Im Umkehrschluss, spricht das doch wohl für sich selbst, dass eine solche Einnahme von Medikamenten für den Wachstum nicht förderlich sein kann....

Eher führt eine nicht mit Medikamenten behandelte Schilddrüse unter/Überfunktion zu Haarausfall.

Warum soll denn eine medikamentöse Schilddrüsen Therapie zu Problemen mit der Anwuchsrate führen? Gerade die Medikamente sorgen doch dafür dass die Hormone wieder im Gleichgewicht sind.

Ich nehme nämlich L\_Tyroxin gegen ne Überfunktion.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [69pony](#) on Tue, 06 Mar 2012 17:22:00 GMT

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

---

Desmond schrieb am Tue, 06 March 2012 17:14

Ich nehme nämlich L\_Tyroxin gegen ne Überfunktion.

Ist Thiouracil und Thyroxine nicht das Gleiche ?

Falls ja : HA durch Medis

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [fineliner](#) on Tue, 06 Mar 2012 17:58:44 GMT

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

---

Tsquared. schrieb am Tue, 06 March 2012 10:29fineliner schrieb am Mon, 05 March 2012 22:40..Mir war übrigens auch vor meiner HT bei Keser klar das Rauchen das Ergebnis negativ beeinflussen kann/wird und trotzdem habe ich weiter geraucht. Nichtraucher können es sicher nicht verstehen.

Dann sollen die Nichtraucher sich mal bewusst machen, dass das Suchtpotential bei der Raucherei vergleichbar ist mit der von Heroin. Ich kann z.B. heutzutage nicht mehr verstehen wie sich so viele Menschen freiwillig ein starkes Nervengift wie Alkohol reinziehen.

Gruß fineliner[/quote]

Kurz mal Off-Topic.

LOL du kannst doch niemals Heroin mit Nikotin vergleichen! Nikotin spielt sich lediglich im Kopf ab...[/quote]

Schön das du das lustig findest:

<http://www.mz-web.de/servlet/ContentServer?pagename=ksta/page&atype=ksArtikel&aid=1201456964180>

oder hier:

[http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/rauchen\\_aid\\_237600.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/rauchen_aid_237600.html)

Gruß fineliner

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Tsquared.](#) on Tue, 06 Mar 2012 18:55:49 GMT

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

---

Hab jetzt nur kurz den Fokus-Bericht überflogen und ich fühle mich bestätigt - "es löst im Gehirn das Belohnungsgefühl aus".

Bei Heroin hat man ja ganz andere Entzugserscheinungen. Körperliche Zusammenbrüche,

Schweißausbrüche usw. deswegen senkt man ja nach und nach die Dosis beim Methadonprogramm.

Ich hab selber mal geraucht, gut zwar nur von 16-20 aber habe dann schlagartig aufgehört, als ich mir aus Spaß das Buch von "Allen Carr" gekauft habe. Kann ich nur empfehlen. Hab es sogar nur bis zur Hälfte gelesen und hatte dadurch meinen nötigen Brainwash.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [fineliner](#) on Tue, 06 Mar 2012 20:03:47 GMT

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

---

Tsquared. schrieb am Tue, 06 March 2012 19:55 Hab jetzt nur kurz den Fokus-Bericht überflogen und ich fühle mich bestätigt - "es löst im Gehirn das Belohnungsgefühl aus".

Bei Heroin hat man ja ganz andere Entzugserscheinungen. Körperliche Zusammenbrüche, Schweißausbrüche usw. deswegen senkt man ja nach und nach die Dosis beim Methadonprogramm.

Ich hab selber mal geraucht, gut zwar nur von 16-20 aber habe dann schlagartig aufgehört, als ich mir aus Spaß das Buch von "Allen Carr" gekauft habe. Kann ich nur empfehlen. Hab es sogar nur bis zur Hälfte gelesen und hatte dadurch meinen nötigen Brainwash.

Was haben die Wirkungsweisen oder Arten der Entzugserscheinungen mit dem Suchtpotential zu tun auf das ich hingewiesen habe ? Meine Intention war einfach nur darauf hinzuweisen, dass viele starke Raucher ein Problem damit haben das Rauchen mal eben so für oder während einer HT einzustellen. Willst du uns erzählen bei Heroin handelt es sich lediglich um eine körperliche Sucht oder was ? Ich habe das Suchtpotential beider Drogen verglichen weil man es kann. Was für Entzugserscheinungen man bekommt ist doch scheißegal. Mein Tip mit den Zybantabletten ist eventuell für den einen oder anderen hilfreich. Du redest hier einfach nur Scheiße und gibst den Leuten ein schlechtes Gefühl. Ich habe schon mehrere Leute gekannt, die trotz Krebs und anderer Dinge weitergeraucht haben weil sie es einfach nicht lassen konnten. Man muss die Nikotinsucht schon ernst nehmen um sie bekämpfen zu können. Die Eingabe mit der E-Zigarette ist eventuell wirklich eine Option für den einen oder anderen, meine Freundin dampft z.B. nur noch.

Gruss fineliner

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Blue-Think](#) on Tue, 06 Mar 2012 21:13:25 GMT

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

---

Desmond schrieb am Tue, 06 March 2012 17:14 Blue-Think schrieb am Tue, 06 March 2012 09:44



Das bezieht sich auch, wenn man bestimmte Medikamente einnimmt, wie zum Beispiel Schilddrüsen Medikamente, blutgerinnungshemmende Medikamente, cholesterinsenkende Mittel oder Beta-Blocker, die vom Hause aus schon zu einem Haarausfall führen könnten. Im Umkehrschluss, spricht das doch wohl für sich selbst, dass eine solche Einnahme von Medikamenten für den Wachstum nicht förderlich sein kann....

Eher führt eine nicht mit Medikamenten behandelte Schilddrüsen unter/überfunktion zu Haarausfall.

Warum soll denn eine medikamentöse schilddrüsen Therapie zu Problemen mit der Anwuchsrate führen? Gerade die Medikamente sorgen doch dafür das die Hormone wieder im Gleichgewicht sind.

Ich nehme nämlich L\_tyroxin gegen ne Überfunktion.

Das müsste eigentlich im Beipackzettel drin stehen...

Hier steht es zumindest:

[http://medikamente.onmeda.de/Medikament/L-Thyroxin+Henning+25%7C-50%7C-75%7C-100%7C125%7C-150%7C-175%7C-200/med\\_nebenwirkungen-medikament-10.html](http://medikamente.onmeda.de/Medikament/L-Thyroxin+Henning+25%7C-50%7C-75%7C-100%7C125%7C-150%7C-175%7C-200/med_nebenwirkungen-medikament-10.html)

Hier wurde auch schon darüber gesprochen...

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/18305/#msg\\_18305](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/18305/#msg_18305)

Wenn Du L-Thyroxin und Haarausfall bei Mutti Google eingibst, dann findest Du auch viele Informationen darüber...Ich möchte ja jetzt nicht den Teufel an die Wand malen. Das sollen nur vereinzelt Nebenwirkungen sein, die nicht häufig vorkommen aber können wiederum auftreten...

Wir sprachen ja über die positive Beeinflussung nach einer OP und wenn jemand diese Nebenwirkung hat, dann wirkt es doch kontraproduktiv, oder?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Moezzer](#) on Tue, 06 Mar 2012 21:55:38 GMT

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

---

Mal back to topic...das mit der Sonne interessiert mich...kann da mal jmd was zu schreiben?

Danke

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [69pony](#) on Wed, 07 Mar 2012 15:55:14 GMT

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

---

Moezzer schrieb am Tue, 06 March 2012 22:55Mal back to topic...das mit der Sonne interessiert mich...kann da mal jmd was zu schreiben? Danke

Finde leider den Thread nicht mehr, es ging auf jeden Fall darum das intensive Sonnenbestrahlung die schon gerötete Haut zusätzlich reizt, die Wundheilung dauert somit länger, das gleiche gilt für Nikotin, ist ebenfalls Wundheilungsbremse.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Desmond](#) on Wed, 07 Mar 2012 17:24:08 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Wed, 07 March 2012 18:00Sonne hat keinen Einfluss auf das Wachstum von Grafts/Haaren. Wenn, dann höchstens einen positiven. Die Sonne hat aber Einfluss auf die gerötete Haut. Die tausend kleinen Narben bleiben durch extensive Sonneneinstrahlung deutlich länger rot. Es brennt sich quasi ein. Ich habe das selbst bei mir bemerkt. Kurzes Cabriofahren ohne Hut oder Sonnenblocker hat Rötungen im Empfangsbereich hervorgerufen.

Kannst du das auch vor Gericht vereidigen was du da eben geschrieben hast?

Zitat:

Insbesondere Haarausfallbetroffene nehmen saisonale Schwankungen der Haarzyklen wahr. Allerdings scheint dieses Phänomän auch Menschen ohne Haarerkrankung zu betreffen. So haben Studien an auch haargesunden Menschen festgestellt, das der Anteil der wachsenden Anagenhaare in den Monaten August/September, am niedrigsten ist, bzw die Rate der ausfallenden Haare dann ihren Höhepunkt erreicht. Die höchste Anzahl aktiver wachsender Haare, wurde im Monat März gemessen. Ab März und in den Folgemonaten, zeigte sich ein stetiger Abfall der Anagenhaare. Im Klartext bedeutet dies, das der Zeitraum zwischen Oktober und März, im Gegensatz zum Zeitraum zwischen ab März/Juni, bis September, der haarwuchs-aktivere Zeitraum ist. Ähnlich wie bei verschiedenen Tierarten, besitzt auch der Mensch einen natürlichen Fellwechsel. Bei Tieren unterliegt dieser, einem Abfall des Hormons Melatonin, sowie auch einem Anstieg des Hormons Prolactin. So hängt z.B die Wollproduktion bei Schafen, stark von der jahreszeitlichen Ausschüttung des Melatonins ab. Der Mensch besitzt wie auch Tiere, eine innere Uhr, die ihm signalisiert, wann sich die Melatoninproduktion parallel zu weiteren Hormonen umstellen muss. Reproduktionsfördernde Hormone wie z.B Androgene, steigen unter vermehrtem Lichteinfluss in den Sommermonaten an. Parallel dazu registriert ein Photorezeptor im Auge, das nun die Zeit gekommen ist, das Hormon des

"Winterschlafs" Melatonin zu drosseln. Das ein gewisses Mass an Melatonin die Anagenphase verlängern kann, wurde bereits experimentiell und auch im Rahmen einer Studie an Frauen nachgewiesen.

Mehrere Studien haben insbesondere in den Hochsommermonaten Telogeneffluvien bei Haarkranken und Haargesunden ermittelt. Hier wird primär der direkte Einfluss der Sonnenstrahlen als Auslöser vermutet. Diese Fakten bestätigen die obengenannten Untersuchungen, die zeigen, dass die meisten Haare im Spätsommer ausfallen. UV-Strahlung verändert u.a. das antioxidative Schutzsystem der Haut. Insbesondere hellhäutige Menschen erfahren einen hautspezifischen Abfall der Gewebsantioxidantien in den Sommermonaten. Die Regeneration dieser hautschützenden Antioxidantien schwindet mit zunehmendem Alter immer mehr.

Einige Autoren vermuten auch, dass die Progressionsgeschwindigkeit einer androgenetischen Alopezie, durch den Einfluss der UV-Strahlung in den Sommermonaten beschleunigt wird.

quelle

British Journal of Dermatology

Interessanter Bericht

Von wegen "Sonne hat keinen Einfluss auf das Wachstum von Grafts/Haaren. Wenn, dann höchstens einen positiven."

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [MichaelMuc](#) on Wed, 07 Mar 2012 17:49:17 GMT

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

---

Ab wann (nach HT) ist eurer Meinung nach ein Solariumbesuch einigermaßen unbedenklich? Gut ist der natürlich nie, eh klar.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Pame](#) on Wed, 07 Mar 2012 18:39:30 GMT

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

---

Ich gehe normalerweise 2 mal im Monat ins Solarium, seit der HT aber nicht mehr und das wird auch erstmal so bleiben. Ich gehe kein Risiko ein, ganz egal was hier wer schreibt.

Frühestens nach 6 Monaten geh ich wieder ins Solarium;).

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Blue-Think](#) on Wed, 07 Mar 2012 19:35:11 GMT

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

---

Fakt ist, dass die Empfängerzone nach einer OP sau empfindlich ist und hat daher eine höhere Sensibilität gegenüber ultravioletten Strahlungen. Darüber hinaus sind die Regenerationsabläufe noch nicht abgeschlossen.

Man kann die frische neue Haut mit der Haut eines Säuglings vergleichen oder der von einem Rothaarigen.

Diese beiden Hauttypen neigen bei gleicher Strahlendosis eher zu Sonnenbrand als ein dunklerer Typ. Meist sind die beiden Hauttypen schon nach 10-15 Minuten krebsrot. Unsere frische Empfängerzone reagiert genauso. Je länger und intensiver man sich der Sonne aussetzt, desto größer wird der Verbrennungsgrad und somit können unsere neuen Lieblinge gleich mal so hinschmoren und aus die Maus....

Gruss

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [fineliner](#) on Wed, 07 Mar 2012 19:40:15 GMT

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

---

Pame schrieb am Wed, 07 March 2012 19:39 Ich gehe normalerweise 2 mal im Monat ins Solarium, seit der HT aber nicht mehr und das wird auch erstmal so bleiben. Ich gehe kein Risiko ein, ganz egal was hier wer schreibt.

Frühestens nach 6 Monaten geh ich wieder ins Solarium;).

Vor meiner ersten OP war ich auch immer im Solarium, irgendwie habe ich mich mit der hohen Stirn unwohl gefühlt wenn ich so blass aussah. Ich habe dann schlagartig aufgehört, seit 2 Jahren zieht mich da nichts mehr hin und das bleibt auch so. Meine Haut im Stirnbereich ist - wohl auch durch das Rauchen in Kombi mit Sonnenbank - durch diese Scheiße gealtert. Im Sommer habe ich Farbe und im Winter eben nicht.

Gruss fineliner

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Pame](#) on Thu, 08 Mar 2012 11:47:52 GMT

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

---

Wie ist das eigentlich mit Styling-Produkten? Style meine Haare seit 1-2 Wochen wieder mit Gel, hat das Auswirkungen auf die Anwuchsrate wenn z.B. etwas Gel auf die transplantierte Fläche kommt?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Tsquared.](#) on Thu, 08 Mar 2012 12:15:54 GMT

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

---

Pame schrieb am Thu, 08 March 2012 12:47Wie ist das eigentlich mit Styling-Produkten? Style meine Haare seit 1-2 Wochen wieder mit Gel, hat das Auswirkungen auf die Anwuchsrate wenn z.B. etwas Gel auf die transplantierte Fläche kommt?

würde mich auch interessieren! Desmond?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Pame](#) on Thu, 08 Mar 2012 12:37:39 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Thu, 08 March 2012 13:19Um Gottes Willen kein Gel auf die Haare!!!

Spass.

OMFG! Schock mich halt.... also keine Auswirkungen auf die Anwuchsrate?

Benutze übrigens das Lavera Styling-Gel.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Pame](#) on Thu, 08 Mar 2012 16:08:01 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Thu, 08 March 2012 14:23Pame, du kannst deinen Transplantaten nichts mehr anhaben. Weder chemisch noch physikalisch. Einzig deine Haut im Empfängerbereich sei zu schonen.

Und ich nehme an Gel kann die Haut im Empfängerbereich nicht schädigen?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Brosec](#) on Thu, 08 Mar 2012 18:19:22 GMT

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

---

Ich nehme zb Aloe Vera gel zum stylen....

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Fri, 16 Mar 2012 12:18:57 GMT

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

---

Hallo.

Ich werde im Sommer meine erste HT in Hattingen durchführen lassen. Ich warte gerade auf die Terminbestätigung.

Aktuell lese ich mich wieder etwas intensiver in die Thematik ein, insbesondere was Post-Op-Maßnahmen angeht, wobei ich auf diesen Thread stieß.

Desmond erwähnt ja den möglichen Zusammenhang zwischen Sonnenbädern und Anwuchsrate.

Dazu habe ich auf die schnelle einen Artikel mit Stellungnahmen von Dr. Wolff, der ja wohl so etwas wie der Oberguru in Sachen Alopezie in Deutschland ist, gefunden.

[http://prohaar.msd.de/haarausfall-info/irrtuemer/irrt\\_1410.html](http://prohaar.msd.de/haarausfall-info/irrtuemer/irrt_1410.html)

Dort spricht er auch von einer saisonalen Schwankung/ Haarwechsel.

Was genau bedeutet das nun für etwaige Anwuchsraten? Ist es also schädlich, wenn man nach einer HT im Sommer in eine saisonale Mauser kommt ? Irgendwie leuchtet mir das nicht ein, da die Grafts doch ohnehin nach 3-4 Tagen spätestens angewachsen sein sollten, oder?

Ich werde auch Dr. Wolf persönlich noch mal zum Thema befragen.

Was denkt ihr?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [HairForceOne](#) on Fri, 16 Mar 2012 13:40:17 GMT

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

---

separ schrieb am Fri, 16 March 2012 13:18Hallo.

Ich werde im Sommer meine erste HT in Hattingen durchführen lassen. Ich warte gerade auf die Terminbestätigung.

Dort spricht er auch von einer saisonalen Schwankung/ Haarwechsel.

---

Was genau bedeutet das nun für etwaige Anwuchsraten? Ist es also schädlich, wenn man nach einer HT im Sommer in eine saisonale Mauser kommt ? Irgendwie leuchtet mir das nicht ein, da die Grafts doch ohnehin nach 3-4 Tagen spätestens angewachsen sein sollten, oder? Du kannst deine HT problemlos auch im Sommer durchführen lassen, diese saisonalen Schwankungen haben keinen Einfluss auf die Anwuchsraten der transplantierten Haare. Manche User bevorzugen den Zeitraum von ungefähr November bis März schlicht aus praktischen Gründen: weil Sonnenvermeidung einfacher ist, du weniger schwitzt, drinbleiben nicht so schlimm ist, Kopfbedeckungen ohnehin Teil der Mode sind und auch, weil dann im Sommer im Idealfall die Haare schon gewachsen sind. Ein Patient, der im Dezember eine HT macht, kann im Juni/Juli schon gute Ergebnisse haben. That's all.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Blue-Think](#) on Fri, 16 Mar 2012 21:23:26 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Fri, 16 March 2012 14:28 Gerne nochmals, Sonnenbestrahlung, ob natürlich oder künstlich herbeigeführt, hat keinerlei Einfluss auf Anwuchsraten nach einer HT. Einzig sollte man die Strahlung in den ersten Wochen meiden, um die Narben im Donor aber besonders auch im Empfängerbereich nicht zu schädigen, wie dies bei allen Narben der Fall ist.

Bist Du Dir wirklich sicher, dass die Sonnenbestrahlung auf die Anwuchsrate keinen Einfluss hat? Du beziehst bei Deiner Aussage eher auf die Narben als eher auf die Haarfollikeln. Also ich sehe da schon ein Zusammenhang, wenn jemand - gerade in der ersten Zeit - sich intensiv mit den Strahlungen aussetzt und die frische empfindliche Haut somit sich eine Verbrennung (je nach Verbrennungsgrad) wegholt, dann könnte es nicht so gut aussehen....

Zitat: Fakt ist, dass die Empfängerzone nach einer OP sehr empfindlich ist und hat daher eine höhere Sensibilität gegenüber ultravioletten Strahlungen. Darüber hinaus sind die Regenerationsabläufe noch nicht abgeschlossen.

Man kann die frische neue Haut mit der Haut eines Säuglings vergleichen oder der von einem Rothaarigen.

Diese beiden Hauttypen neigen bei gleicher Strahlendosis eher zu Sonnenbrand als ein dunklerer Typ. Meist sind die beiden Hauttypen schon nach 10-15 Minuten krebsrot. Unsere frische Empfängerzone reagiert genauso. Je länger und intensiver man sich der Sonne aussetzt, desto größer wird der Verbrennungsgrad und somit können unsere neuen Lieblinge gleich mal so hinschmoren und aus die Maus.... Sad

Gruss

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv

beeinflussen

Posted by [Brosec](#) on Sat, 17 Mar 2012 22:48:13 GMT

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

---

Ok das macht sinn, ich habe mich penibel vor sonne geschützt bis jetzt, fast schon neurotisch, (wohne ja im süden). Klar Sonnenbrannt wäre sicher schlecht aber kurz mal in die Sonne oder so müsste dann ja doch klar gehn. Ich habe es auch geschafft wegen der HT mit dem Rauchen aufzuhören, hatte zwar rückfälle aber nur an ca 2-3 Tagen in den letzten 2 Monaten, was ich eigentlich schon ziemlich gut finde! Was hält ihr von Dermatch? hab vor der HT immer dermatch verwendet aber bis jetzt hab ich mich noch nicht getraut, es sieht im moment eigentlich ziemlich beknackt aus 20-30% der haare sind geblieben allerdings mit grossen Lücken dazwischen, so dass es wie ein Gerupftes HUhn aussieht. in den Geheimratsecken. Also ist wirklich ne Harte Zeit für mich Grade.... Denke, dass es mit dermatch ziemlich gut aussehn würde, aber ist zu riskant oder?

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [memati78](#) on Tue, 27 Mar 2012 11:27:03 GMT

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

---

Ich hätte mal ne Frage bezüglich Fatburner nach einer HT ob diese sogenannten Fatburner (beispiel Oxyilte Pro) sich negativ auf die Anwuchsrate auswirken ?  
Hatte vor knapp 2 Monaten eine FUE Op und würde auch noch was gegen meinen bauch machen  
Für antworten wäre ich dankbar.

Gruß Memati

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 11:56:53 GMT

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

---

Um Fett abzubauen sollte es aber doch eher Ausdauertraining sein. Krafttraining hilft nur bedingt- und zwar wenn überhaupt, dann über den gesteigerten Gesamtumsatz.

Man kann kein Fett in Muskeln umwandeln.

Ausdauertraining (etwa 3 x die Woche 1 Stunde joggen) in Kombination mit eiweißreicher, fett- und kohlenhydratarmer Kost ist definitiv die effektivste Methode, Fett abzubauen.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:11:40 GMT

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

---



Morgens Eier, mittags Müsli, nachmittags etwas warmes (ohne Brot!!!) und abends einen Apfel und etwas Müsli.

Nur Wasser trinken!!! 2 Stunden vor dem Sport ein Glas Milch.

Wichtig: Immer auf Brot (Kohlenhydrate) verzichten. Nudeln und Reis nur in kleinen Mengen vor dem ( 1 Stunde) Sport.

Kauf dir 3 Komponenten Eiweis und MCT-Öl (als Ersatz für andere Öle).

Den Eiweis, vor dem Training mit Wasser und danach mit Milch mischen.

Habe dadurch in 2 Monaten 6 Kilo (Fett) abgenommen. In Verbindung mit Sport natürlich.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:13:32 GMT

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

---

separ schrieb am Tue, 27 March 2012 13:56 Um Fett abzubauen sollte es aber doch eher Ausdauertraining sein. Krafttraining hilft nur bedingt- und zwar wenn überhaupt, dann über den gesteigerten Gesamtumsatz.

Man kann kein Fett in Muskeln umwandeln.

Ausdauertraining (etwa 3 x die Woche 1 Stunde joggen) in Kombination mit eiweißreicher, fett- und kohlenhydratarmer Kost ist definitiv die effektivste Methode, Fett abzubauen.

Ein höherer Muskelanteil, sorgt dafür, dass das Fett schneller verbrannt wird. Klar, nicht so schnell wie beim Ausdauertraining, aber die Kombination sorgt für mehr Erfolg.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:41:06 GMT

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

---

Der Körper greift als erstes die Kohlenhydrate an und dann das Fett. Die Muskeln werden nur verdaut, wenn keine Fettreserven mehr bestehen.

Oder sehe ich das falsch? Deswegen vorm Training Kohlenhydrate. Die werden direkt beim trainieren verarbeitet.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:08:03 GMT

---

Zitat:Fettabbau mit Ausdauertraining? Das will ich sehn. Mit Ausdauertraining werden Muskeln abgebaut und damit wird ein zügiger Fettabbau verhindert. Alles andere ist kwatsch. Lies dich doch bitte erstmal durch, bevor du son Mist verbreitest. Danke.

Das ist mit Abstand das Dümme, das ich je von einem vermeintliche Sportler gehört habe.

Da ich ebenfalls keine Lust habe, es dir, sst-72, hier detailliert vorzukauen, lies dir bitte in WISSENSCHAFTLICHEN Quellen entsprechende Abschnitte zur Lipolyse, Glykolyse, Glykogenolyse bzw. allgemein zu Fettverbrennung durch.

Ein Anfang wäre:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fettverbrennung>

Diskussion beendet.

---

---

**Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen**

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:13:19 GMT

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

---

separ schrieb am Tue, 27 March 2012 16:08hajo schrieb am Tue, 27 March 2012 14:13separ schrieb am Tue, 27 March 2012 13:56Um Fett abzubauen sollte es aber doch eher Ausdauertraining sein. Krafttraining hilft nur bedingt- und zwar wenn überhaupt, dann über den gesteigerten Gesamtumsatz.

Man kann kein Fett in Muskeln umwandeln.

Ausdauertraining (etwa 3 x die Woche 1 Stunde joggen) in Kombination mit eiweißreicher, fett- und kohlenhydratarmer Kost ist definitiv die effektivste Methode, Fett abzubauen.

Ein höherer Muskelanteil, sorgt dafür, dass das Fett schneller verbrannt wird. Klar, nicht so schnell wie beim Ausdauertraining, aber die Kombination sorgt für mehr Erfolg.

Das ist mit Abstand das dümme, das ich je von einem vermeintliche Sportler gehört habe.

Da ich ebenfalls keine Lust habe, es dir, sst-72, hier detailliert vorzukauen, lies dir bitte in WISSENSCHAFTLICHEN Quellen entsprechende Abschnitte zur Lipolyse, Glykolyse, Glykogenolyse bzw. allgemein zu Fettverbrennung durch.

Nur kurz:

Ein Anfang wäre:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fettverbrennung>

Diskussion beendet.

Ruhig brauner, werd bitte nicht beleidigend.

Ich bin kein Arzt noch habe ich mich, in den 17 Jahren Training, mit dem Thema auseinandergesetzt. Man darf doch wohl fragen!

Und deinen Theroriemüll kannst du dir abends selber durchlesen.

Ich habe das infrage gestellt, was ich schon öfters gehört habe.

Entweder du gibst mir eine "normale" Antwort und korrigierst mich, oder du hältst deine Flossen still und liest brav mit.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:21:44 GMT

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

---

Sorry. Das Zitat ist falsch gesetzt. Ich meinte sst-72s Beitrag, nicht deinen. Obwohl dein Beitrag auch relativ leicht widerlegbar ist:

Kurz: Mehr Muskelmasse--> größere Glykogenspeicher --> bei Belastung wird zuerst schnell verfügbares Glykogen als Energiequelle genutzt --> somit weniger Fettverbrennung als Energiequelle.

Wie gesagt, sorry für das falsche Zitat.

Aber ich schrieb ja extra auch dazu, dass ich sst72 meine.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:27:17 GMT

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

---

separ schrieb am Tue, 27 March 2012 16:21 Sorry. Das Zitat ist falsch gesetzt. Ich meinte sst-72s Beitrag, nicht deinen.

Obwohl dein Beitrag auch relativ leicht widerlegbar ist:

Kurz: Mehr Muskelmasse--> größere Glykogenspeicher --> bei Belastung wird zuerst schnell verfügbares Glykogen als Energiequelle genutzt --> somit weniger Fettverbrennung als Energiequelle.

Wie gesagt, sorry für das falsche Zitat.

Kein Problem, will mich ebenfalls entschuldigen.

Also je weniger der Muskelanteil, desto schneller die Fettverbrennung?

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:32:43 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Tue, 27 March 2012 16:29

Zitat:

Also je weniger der Muskelanteil, desto schneller die Fettverbrennung?

Genau

Bitte keine Ironie. Wir sollten uns unseren Alter entsprechend verhalten.  
Ich hab dich nicht angegriffen, also gib mir bitte (nur) vernünftige Antworten.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 16:36:15 GMT

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

---

Dem ist mitnichten so, lieber sst72. Ich trainiere selbst.  
Ich habe keine Lust, mich weiter mit dir zu streiten.

Also, nun doch kurz:

Meine Antwort, dass sst72s Aussage völliger Unsinn ist, bezog sich auf folgende Zitate:

Zitat:Fettabbau mit Ausdauertraining? Das will ich sehn. Mit Ausdauertraining werden Muskeln abgebaut und damit wird ein zügiger Fettabbau verhindert. Alles andere ist kwatsch. Lies dich doch bitte erstmal durch, bevor du son Mist verbreitest. Danke.

sowie

Zitat:Memati, wenn du was für deinen Bauch machen möchtest, reduzier Kohlenhydrate und geh 3 mal die Woche Kraft trainieren (Ausdauertraining ist nicht hilfreich). Ansonsten schadest du deinen Haaren nicht, hilfst aber den Herstellern dieser Fatburner beim Geld verdienen.

Dazu folgende Dinge:

Man nimmt heute an, dass bei Belastung die Energie vom Körper immer parallel aus Kohlenhydraten und Fett bereitgestellt wird. (Kohlenhydrate in Form von Blutglukose oder der Glukosespeicherform, dem Glykogen; Fett aus Fettdepots)

Einige Wissenschaftler vertreten auch heute noch die Meinung, dass bei Belastung zunächst ausschließlich Glukose verstoffwechselt wird und die Fettverbrennung erst nach einer bestimmten Zeit einsetzt. Wie gesagt, das gilt heute weitgehend als obsolet.

Viel mehr wird angenommen, dass der Anteil, den die Fettverbrennung hinsichtlich der Energiebereitstellung seitens des Körpers in Belastungssituationen ausmacht, von der Intensität der jeweiligen Belastung abhängig ist.

Dieser besagte Anteil der Fettverbrennung ist nach heutigen Erkenntnissen bei etwa 50-60 % der Maximalbelastung (man geht hier üblicherweise von der Herzfrequenz aus) am größten.

Wie bereits erwähnt, werden aber grundsätzlich Kohlenhydrate und Fett IMMER gleichzeitig und IMMER verbrannt, nur die Anteile verschieben sich.

So viel zum heutigen Kenntnisstand.

Wie man leicht schlussfolgern kann, sind sst72s hier zitierte Aussagen also vollkommener Humbug.

In seinem letzten Post relativierte er ja bereits, indem er die Intensität und Dauer ins Spiel brachte.

Wenn du das von Anfang an gesagt hättest, wäre deine Aussage zwar immer noch fachlich falsch, aber weniger lächerlich und wutschürend.

Grundsätzlich kann man selbstredend auch ausschließlich durch Krafttraining abnehmen. Das liefe dann vorrangig über die Erhöhung des Gesamt-Energieumsatzes.

Allerdings ist hier nach meinem Dafürhalten allein der Aspekt der Intensitätsregulierung schon deutlich schwieriger zu bewerkstelligen.

Des Weiteren sind vermutlich die Pausen zwischen den Sätzen zu lang, um eine ausreichend konstante Belastung zu erzeugen. (Das ist übrigens ein Punkt, in dem du dir selbst widersprichst, sst72- nämlich indem du die Belastungsdauer ins Spiel bringst).

Ferner sollte wohl jedem einleuchten, dass, wenn man gezielt auf Muskelaufbau aus ist, der Körper sich eben eher darauf konzentriert als Fett abzubauen.

Nicht zuletzt, weil es eben doch zwei separate und prinzipiell gegensätzliche, sprich anabole

bzw. katabole Prozesse sind.

Also, wie gesagt:

Nach heutigem wissenschaftlichen Kenntnisstand ist die effektivste Methode, Fett abzubauen, regelmäßiges Ausdauertraining mit moderater Intensität (etwa 60 % der Maximalfrequenz), eine negative Kalorienbilanz, insbesondere durch Umstellung auf kohlenhydrat- und fettarme sowie eiweißreiche Kost und nebenbei ein LEICHTES Krafttraining, um dem Effekt, dass eben auch immer Glucose sowie Glykogen aus den Muskeln verbrannt wird, und somit bei jeder Diät/ bei jedem Training auch Muskeln angegriffen werden, entgegenzuwirken.

Alles bei Bedarf in jedem Physiologie- bzw. Biochemiebuch nachzulesen, wenn man Wikipedia nicht mag.

So, mehr sage ich zu diesem Thema nicht.

Deine Art, sst72, zu argumentieren, erinnert mich doch zu sehr an Mc-Fit-Solarium-Poser und macht eigentlich jegliche Diskussion aufgrund von vermutlich stark eingeschränkter intellektueller Kapazität nutzlos.

Meine Erläuterung ist dementsprechend vorrangig an hajo gerichtet, der mehr über dieses Thema erfahren wollte.

sst72 wird von mir aufgrund besagt unangebrachter Argumentation künftig ignoriert.

Viele Grüße.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [HairForceOne](#) on Tue, 27 Mar 2012 16:59:52 GMT

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

---

Fand das ursprüngliche Thema des Threads eigentlich sehr interessant. Bitte lasst uns doch on topic zurückkehren. Für die Muskelkontroverse kann man ja einen eigenen Strang aufmachen...

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 17:14:37 GMT

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

So. Da er so schnell geantwortet hat, dann eben doch noch die letzte Antwort und zugleich vollkommene Bloßstellung an sst72 gerichtet:

Du zitiertst Dr. Moosburger. Anscheinend ein kluger Mann, da er alle Punkte, die ich hier niederschrieb, auch erwähnt und in den richtigen Kontext setzt.

DEINE Argumente und Schlussfolgerungen werden in der Publikation, die du zitierst, explizit widerlegt.

Hier der Link zur Publikation:

<http://www.dr-moosburger.at/pub/pub031.pdf>

Auf Seite 5 gibt es eine schöne Zusammenfassung.

Dort steht ausdrücklich, dass der Grundbaustein zur Gewichtsabnahme und Fettreduktion eben, wie ausführlich von mir erklärt, das regelmäßige Ausdauertraining ist, welches in seiner Empfehlung nicht ohne Grund an erster Stelle steht und zeitlich den größten Umfang einnimmt.

Dass er zugleich intensives Krafttraining empfiehlt, kann man befürworten oder nicht. Fakt ist, wie ebenfalls bereits von mir ausgeführt, dass Krafttraining auch den Gesamtumsatz erhöht.

Grundsätzlich bewertet aber der Gutteil der renomierten Wissenschaftler in diesem Bereich den positiven Effekt der Umsatzerhöhung bezüglich des gegensätzlichen, kontraproduktiven Katabol-Anabol-Effekt als nachrangig.

Des Weiteren erwähnt Dr. Moosburger auch ausdrücklich die Bedeutung der Herzfrequenz und die jeweilige Auswirkung auf die Verschiebung von "Muskel- bzw. Fettverbrennung".

Was er negiert, ist lediglich, dass es einem bestimmten Puls gibt, wo AUSSCHLIESSLICH Fett verbrannt wird.

All das habe ich in meinem letzten Post bereits ausführlich erwähnt.

Durch das Zitieren dieser Quelle hat sst72 sich jedenfalls in Eigeninitiative auf gleichermaßen amüsante wie traurige Weise selbst ins Abseits manövriert und alle seine Aussagen für nichtig, weil grundlegend falsch erklärt.

Danke dafür. Das erspart weitere Diskussionen und etwaige Zweifel sowie Verwirrung anderer user.

Und jetzt wirklich: Diskussion beendet.

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [separ](#) on Tue, 27 Mar 2012 17:18:03 GMT

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

---

EDIT. Doppelpost.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [wert](#) on Tue, 27 Mar 2012 17:23:03 GMT

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

---

Klarer 4:2 Sieg für Separ!

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Tue, 27 Mar 2012 17:29:30 GMT

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

---

back to the roots oder to the Grafts Leute

Macht den Themenstarter seinen Thread nicht kaputt.

Tut ihn bitte den Gefallen, würdet ihr ja auch erwarten.

Also Leute, einen schönen Abend.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [memati78](#) on Tue, 27 Mar 2012 22:02:48 GMT

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

---

Hallo zusammen,  
danke für die vorschläge tipps und anregungen, schade das es hier etwas heftigen diskussionen gekommen war von mir nicht beabsicht und ich wollte auch sicher nicht das das thema haare zu einem bodybuilding ,fitness bzw ernährungsproblem wird.

Sorry an die ganze Runde und einen schönen Abend allen

---



Gruss Memati

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Tsquared.](#) on Wed, 28 Mar 2012 17:51:56 GMT

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

---

Man baut sowohl mit Ausdauer als auch Krafttraining Fett ab, da man mit jeder Bewegung Fett bzw. Muskelverbrennt.

Die meisten verbinden Krafttraining immer mit Masseaufbau, aber der entscheidende Faktor ist immer die Ernährung. Außerdem gibt es je verschiedene Muskelsehnen, jeweils für Ausdauer und Kraft und was man halt trainiert wird verbrannt. Ist das Kohlehydratelager leer greift der Körper automatisch auf Fett zu.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [Haareweg](#) on Wed, 28 Mar 2012 17:56:57 GMT

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

---

Tsquared. schrieb am Wed, 28 March 2012 19:51Ist das Kohlehydratelager leer greift der Körper automatisch auf Fett zu.

das trifft den nagel auf den kopf. viele kommentare für nichts.

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [hajo](#) on Wed, 28 Mar 2012 19:54:25 GMT

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

---

Haareweg schrieb am Wed, 28 March 2012 19:56Tsquared. schrieb am Wed, 28 March 2012 19:51Ist das Kohlehydratelager leer greift der Körper automatisch auf Fett zu.

das trifft den nagel auf den kopf. viele kommentare für nichts.

Genau das was ich oben geschrieben hab. Nun ist das endlich bestätigt.

>Gruß

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [danny1887](#) on Thu, 29 Mar 2012 16:16:42 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Tue, 27 March 2012 16:29

Zitat:

Also je weniger der Muskelanteil, desto schneller die Fettverbrennung?

Genau

das habe ich ja noch nie gehört!!!!

also wenn du mehr Muskeln hast,dann ist auch deine Fettverbrennung höher!!!

---

---

Subject: Aw: Als Patient die Anwuchsrate nach der Haartransplantation positiv beeinflussen

Posted by [danny1887](#) on Thu, 29 Mar 2012 16:28:41 GMT

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

---

sst-72 schrieb am Thu, 29 March 2012 18:18Wenn du meine Ironie nicht erkennst...  
achso ok hehe

---