
Subject: Meine Theorie zur AGA

Posted by [JohnCrane](#) on Mon, 29 Apr 2013 10:51:40 GMT

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

Hallo liebe Forengemeinde,

ich will hier mal niederschreiben, was ich denke, wovon der "anlagebedingte Haarausfall" kommt und wünsche damit eine Diskussion anzuregen. Ich habe mich in letzter Zeit intensiv mit dem Thema

Ernährung auseinander gesetzt, zunächst mit dem Hintergrund Fett im Rahmen vom Fitnesstraining möglichst effektiv zu verbrennen.

Ich selber nehme seit 4 Jahren Finasterid mit Erfolg ein (0.5 mg täglich). Interessanterweise stoppte nicht nur der Haarausfall, auch meine aggressive Akne am Rücken ging vollkommen weg. Der Hintergrund dafür ist, dass auch die Akne (zumindest in der Form bei mir) dieselbe Ursache hat: Das Zusammenspiel von DHT und den Androgenen. Als ich einmal probeweise 0.25 mg Finasterid täglich eingenommen habe, kam 3 Monate später der Haarausfall wieder und auch die schmerzhafteste Akne am Rücken. So habe ich für mich meine Minimaldosis von 0.5 mg festgemacht.

Aufgrund von erhöhten Leberwerten bin ich momentan dazu gezwungen, Finasterid weiter zu reduzieren.

Dazu nehme ich jetzt seit über 3 Monaten abwechselnd 0.5 mg und 0.25 mg ein. Nach wenigen Wochen

kehrte die Akne am Rücken zurück, was für mich bedeutete, dass nach etwa 3 Monaten auch die Haare

wieder ausfallen werden. Da ich mich aber auf der anderen Seite mit dem Thema Akne beschäftigt habe,

habe ich probeweise nochmal Kohlenhydrate und Milchprodukte komplett weggelassen und bemerke,

dass mein Rücken sich deutlich bessert! Jetzt sind die 3 Monate verstrichen, es gibt aber keine Spur von

Haarausfall! Ich hatte ab ca. 21 wirklich aggressive AGA mit juckender und fettiger Kopfhaut, wobei täglich

das Sieb voll von Haaren war (locker über die "erlaubten" 100, manchmal sogar 200-250).

Es gibt Studien (ich habe sie gerade nicht parat, könntet ihr sie vielleicht reinstellen?), die einen direkten Zusammenhang

zwischen Insulin und dem Hormonhaushalt (und damit mit DHT) aufzeigen. Sprich: Alles was zu einem starken

Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, hat einen Einfluss auf unsere Hormone. Siehe dazu auch

http://www.mue-med.de/ralf_schlenger/texte/Hautgesund.php

Zitat: Unter Aknepatienten, die randomisiert eine Diät mit hoher oder niedriger glykämischer Last einhielten, gingen in der Gruppe mit niedriger glykämischer Last nach 12 Wochen die entzündlichen Akneeffloreszenzen signifikant zurück, ebenso die freien Androgene und das freie IGF-1 (Smith 2007). Eine signifikante Verbesserung der Akne trat auch in einer Umfrage unter knapp 3000 Anwendern einer kohlenhydratreduzierten Diät mit niedriger glykämischer Last (sog. South Beach-Diät) zutage. Bei 80% der Diätanwender mit Akne besserte sich diese; nach dreimonatiger Diät war der Bedarf an Aknetherapeutika deutlich gesunken.

Der Einfluss der Milch auf den Hormonhaushalt wird wie folgt geschildert:

Zitat: Das erklärt der Osnabrücker Hautspezialist so: Akne entwickelt sich in der Vorpubertät mit der Synthesesteigerung von Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEA-S), aus dem Testosteron und das stärkere Dihydrotestosteron (DHT) entstehen. Dies wird unterstützt von Insulin und IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1). Die Androgene lassen Talgdrüsen (Sebozyten) und hornbildende Zellen (Keratinocyten) wachsen. Neuerdings weiß man, dass Talgdrüsen auch Rezeptoren für Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und Peroxisom-Proliferations-aktivierende Rezeptoren (PPAR) tragen. Unterm Strich regen PPAR-Liganden, Androgene und Wachstumsfaktoren gemeinsam die Talgsynthese an.

Kuhmilch enthält zum einen bioaktive Wachstumsfaktoren wie IGF-1, IGF-2, Prolaktin und Betazellulin. Aber vor allem stimulieren Milch bzw. Molkeproteine die körpereigene Bildung von Insulin und IGF-1. IGF-1, das auch Somatomedin C heißt, regt als „Pubertätshormon“ das Muskel-, Knochen- und Knorpelwachstum an.

In großen epidemiologischen Studien bestätigte sich, dass vermehrter Milchkonsum die Serumspiegel an IGF-1 ansteigen lässt: bei Erwachsenen um 10 bis 20%, bei Kindern sogar 20 bis 30%. Schon ein Glas Milch zu einer Mahlzeit mit niedrigem GI steigerte in einer Untersuchung kurzfristig die Insulinantwort um ein zu Mehrfaches. Eine Korrelation zwischen erhöhten IGF-1-Serumspiegeln und gesteigerter Sebumproduktion wurde ebenfalls nachgewiesen, was angesichts der Rezeptorausstattung der Sebozyten (s.o.) nicht verwundert.

Für die Leute, die sich in der Biochemie auskennen:

Zitat: Genregulation verbindet Akne und Insulinresistenz

Um die Mechanismen dahinter zu verstehen, kommt nicht um einen Ausflug in die Biochemie herum. IGF-1, Insulin, Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index, außerdem Inhaltsstoffen des Zigarettenrauchs haben nach Melniks Beschreibung etwas entscheidendes gemeinsam. Sie aktivieren einen Signalweg („PI3-K/Akt-Signalweg“), an dessen Ende eine dramatische Änderung der Regulation bestimmter Genabschnitte steht (vgl. Abb 1). U.a. können drei pathologische Zustände induziert werden:

Akne (Komedonen und Talgproduktion),
Entzündung und
Insulinresistenz.

Für die Entstehung von Akne ist relevant, dass Keratinocyten proliferieren, Androgenrezeptoren und PPAR verstärkt gebildet werden, die Lipo- und Komedogenese gefördert und Zytokine als Entzündungsmediatoren gebildet werden. Für die Entstehung von Insulinresistenz ist wichtig,

dass über den „PI3-K/Akt-Signalweg“ die zelluläre Glukoseaufnahme reguliert wird. Sowohl die Wachstumsfaktoren der Pubertät (Wachstumshormon, Prolaktin) als auch des Milchkonsums (Insulin, IGF-1) hemmen die Bereitstellung des Glukosetransporters GLUT-4 in der Zellmembran. So kann eine physiologische Insulinresistenz wie in der Pubertät - oder eine pathologische Insulinresistenz entstehen. Letztere sei eindeutig die Folge „westlicher Fehlernährung“, sind Melnik und andere Ernährungsexperten heute überzeugt. Es resultieren erhöhte Insulinspiegel für Wachstumsvorgänge, die Talgdrüsen verstärkt stimulieren. Denn diese unterliegen nicht der Insulinresistenz. „Pubertät und Milch nutzen somit ein physiologisches Wachstumsprinzip, die Induktion von Insulinresistenz in Muskeln, Leber und Fettgewebe, zur Erhöhung basaler Insulinspiegel für Wachstumsvorgänge. Dieses Naturprinzip ist physiologisch für Wachstumsphasen von Säugern vorgesehen. Durch die insulinotrope westliche Ernährung wird es zur täglichen Dauerstimulation mit sich abzeichnenden Langzeitfolgen“, erklärt Melnik. Der Dermatologe empfiehlt seinen zahlreichen Aknepatienten, Milch und insulinotrope Milchprodukte zu meiden mit Erfolg (vgl. Interview).

Zum Thema Milch auch hier nochmal ein kritischer Artikel: Medizin-Professor warnt: Zu viel Milch schadet der Gesundheit

Auch die folgende Seite widmet sich dem Thema AGA und Ernährung, die Autorin beschreibt die Zusammenhänge recht ausführlich und erklärt, dass sie ihren Haarausfall mit einer passenden Ernährung stoppen und sogar rückgängig machen konnte:

<http://www.the-healthy-diet-paradise.com/hair-loss-diet.html>
Zitat:Natural Hair Loss Prevention: The Hormonal Connection

When you are consuming high glycemic carbs like cake doughnuts, breads, sodas and sweets, your pancreas creates way too much insulin. When you experience stress in your daily life, you make Cortisol. These two master hormones converge to make a new chemical, especially in women, that act like androgens, which are male hormones. As a result, these androgens turn on receptor sites in your hair follicle susceptible to DHT, causing the hair to thin and fall out.

This phenomenon does not occur in all women. It is more common in middle age, late 30s and up.

Ich bin mittlerweile davon überzeugt, dass man zwar eine Prädisposition für AGA haben kann, diese "Genexpression" aber nicht zwangsweise stattfinden muss, was dann von der Ernährung abhängt. Kurz: Man hat es anhand der Ernährung selber in der Hand, ob die AGA zum Ausdruck kommt!

Auch ich hätte vorher nie gedacht, dass die "Ursache" der AGA so banal sein könnte und dass man auf jeden Fall Chemie einnehmen müsste. Doch wenn man sich einliest, stellt man fest, dass nur Eiweiße und Fette überlebensnotwendig sind, NICHT aber Kohlenhydrate! Der Steinzeitmensch hat seinerzeit schon alles bekommen, was er benötigte: Fleisch, Gemüse, Obst usw. Er hatte ganz sicher keine Süßigkeiten, Backwaren, Nudeln, Milchprodukte (abgesehen von der Muttermilch). Auch

Haustiere

entwickeln mittlerweile Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes, was bei Tieren in der Natur so nicht vorkommt!

Das erklärt auch, warum Menschen von Naturvölker volles und kräftiges Haar haben. Auch muss ich dem Thread-Schreiber des Threads Warum Haarausfall (AGA) bei immer mehr jungen Männern? Recht geben: Es haben immer mehr junge Leute dünneres/ausfallendes Haar. Das betrifft übrigens auch immer mehr Frauen.

Überhaupt ist das Thema Ernährung und AGA bisher nur diffus besprochen worden. Wenn Leute behaupten, dass man sich "gesund" ernähren soll, müssen sie auch definieren, was mit gesund eigentlich gemeint ist. Und ich denke, dass man dieses "gesund" in Bezug auf AGA usw. tatsächlich mit "nicht-Insulin-ausschüttend" beantworten muss. Auf die Behauptung hin, dass eine "falsche Ernährung" (sprich zu viele Kohlenhydrate und Milch) die Ursache für Probleme wie Akne und AGA sein kann, können Leute (und das habe ich auch hier im Forum schon gelesen) mit der Frage reagieren: "Aber dann würden doch so viele Menschen weltweit sich falsch ernähren, das kann doch nicht sein!" - und schließen damit das Thema für sich ab. Aber bedenkt eins: Gerade die Dinge, die man als selbstverständlich und gegeben ansieht, müssen kritisch hinterfragt werden!

Diese Erfahrungen haben aber bereits andere User in diesem Forum gemacht, siehe Beitrag von LeroySmith, er schreibt:

Zitat:Ich mache gerade mit einer Ernährungsumstellung ganz ähnliche Erfahrungen. Ich glaube aber es liegt weniger am weglassen vom Getreide an sich, als dass dadurch der Kohlenhydratanteil in der Ernährung stark sinkt. Dadurch, dass weniger Insulin vom Körper ausgeschüttet wird verändert sich der Hormonhaushalt zum positiven. Unter anderem steigt der Anteil von Wachstumshormonen was sich sehr positiv auf das Haarwachstum auswirkt. Wenn diese hormonellen Zusammenhänge näher interessieren dem lege ich das Buch "Leben ohne Brot" von Dr. Wolfgang Lutz ans Herz, auch wenn ich eigentlich keine low carb Ernährung mache. Man könnte es eher als "reduced carb diet" beschreiben. Die kohlenhydratreichsten Lebensmittel die ich esse sind Kartoffeln, Bananen und Süßkartoffeln. Alles darüber geht nicht. Ich verzichte aber auch noch auf Milchprodukte und Kaffee usw (im Gegensatz zu maybeachance).

Sollte ich jemals Neuwuchs bekommen werde ich darüber berichten!

Ähnliches entnimmt man dem Beitrag von maybeachance, wobei er lediglich Getreide weggelassen hat.

Hier vermute ich, genauso wie LeroySmith auch, dass der Stopp des Haarausfalls daher kommt, dass sein Körper so weniger Insulin ausschüttet. Ein generelles Weglassen von Kohlenhydraten wie auch Milchprodukten wäre hier effektiver.

Auch reneschaub schreibt in seinem Thread etwas über den Zusammenhang mit Insulin:

Zitat:Schlussfazit: Der grösste Teil des Haarausfalls und Haarwiederwuchs ist auf die Ernährung zurück zu führen. Durch eine Insulin Diät sollten die besten Erfolge zu erwarten sein.

wo ich ihm absolut zustimme.

Ich hoffe euch damit ein wenig zum Nachdenken anregen zu können und hiermit eine rege Diskussion anzustoßen. An alle, die so großen Wert auf ihre Haare legen (und ich weiß, welchen Leidensdruck AGA erzeugen kann!) und sonst auch so viele Dinge ausprobieren: Gebt der Sache eine Chance, lest euch ein und probiert eine Ernährungsumstellung einfach mal aus, es kann nicht schaden! Im Gegenteil, es ist für die gesamte Gesundheit besser, da diese "Fehlernährung" auch immer mehr im Verdacht steht, viele Zivilisationskrankheiten auszulösen. Es gibt bei Lebensmitteln eine Größe, die angibt, wie stark dadurch der Blutzuckerspiegel angehoben wird: Der glykämische Index bzw. die glykämische Last (diese berücksichtigt auch die Menge, die man essen muss, damit der Blutzuckerspiegel um den jeweils gegebenen Wert steigt) sind hier die Schlagworte. Diese sollen möglichst gering sein!

Im besten Falle entsteht hier eine Diskussion über eure Erfahrungen mit der Ernährung!

johnCrane
