

---

Subject: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Gast](#) on Mon, 30 Jun 2014 00:44:16 GMT

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

---

Hallo,

zum Thema:

Meine AGA begann als ich 20 war!

Bis zum Ende meines 25. Lebensjahres war ich ein dürrer Spargeltarzan (175cm, BMI 19).

Körperfettanteil: im einstelligen Bereich.

Im letzten Jahr habe ich über 10kg zugenommen. Ich wiege jetzt 70kg auf 1,75cm und mein KFA beträgt ~15% .

Mir sind zwei Sachen aufgefallen: Meine Haut ist wesentlich geschmeidiger(fettiger) und schöner geworden. Ich hatte immer ultra-trockene rissige Haut.

Und meine Haare haben sich auch etwas gebessert. Sind nicht mehr ganz so spröde, trocken und glanzlos wie noch vor einem Jahr. In meinen Geheimratsecken sprießen sogar wieder ein paar feine Härchen...

Das hatte mich natürlich interessiert, also hab ich gegoogelt und ein paar Papers überflogen. Und bin immer wieder auf das Thema Östrogenstoffwechsel gestoßen. Körperfett ist ja gemäß diverser wissenschaftlicher Studien eine eigene Hormondrüse, die z.B. Östrogen produziert. Ein höherer KFA sorgt durchschnittlich für eine höhere Östrogenproduktion und Östrogen soll wohl ganz gut für Haut und Haare sein. Vereinfacht gesagt

Keine Ahnung, ob da was dran ist!?

Ich mache mir jetzt zwar keine großen Hoffnungen (weil die meistens eh vergeben sind ), aber interessieren tut mich das schon.

Habt ihr zufällig Ahnung vom Thema und könnt dazu etwas beisteuern?

Grüße, Nomadd

---