
Subject: Übersäuerung doch Schuld an AGA und grauen Haaren?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Jul 2016 23:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Früher dachte ich ja, an der Übersäuerung sei was dran. Dann bin ich wieder davon abgekommen, da nicht wissenschaftlich genug bewiesen. Jetzt bin ich auf etwas gestossen, dass eine Übersäuerung eventuell doch der Grund für AGA und auch graue Haare sein könnte. Denn das Enzym, 5a-Reductase Typ 2, was das Testo zu DHT umwandelt braucht einen sauren PH-Wert von 5-6

Quellen:

<https://books.google.de/books?id=8INbBAAQBAJ&pg=PA25&lpg=PA25&dq=ph-wert+5a+reductase&source=bl&ots=a0z15jow2w&sig=uxyPqdAbl-sDh2IAQoHGj7vpjeQ&hl=de&sa=X&ved=0ahUK EwiVyvbOrtjNAhVHuhQKHXYtCTs4ChDoAQgbMAA#v=onepage&q=ph-wert%205a%20reductase&f=false>

<http://haarerkrankungen.de/expertenrat/erforum/index.php?p=2&f=1&b=2511>

Würden wir also durch die Nahrung überwiegend Basen aufnehmen, so würde die Niere wahrscheinlich es alleine schaffen, die überschüssigen Säuren auszuscheiden. Die Haut bräuchte diese Aufgabe dann nicht auch noch übernehmen und hätte einen konstant neutralen PH-Wert von um die 7. Und somit könnte 5a-Reductase dann kaum (oder gar nicht) wirken, so dass kaum oder im besten Fall sogar gar kein DHT produziert wird.

Da wir durch die Nahrung aber ZU viele Säuren zu uns nehmen, reicht die Niere als Entsäuerungsinstrument alleine nicht mehr aus und zieht zusätzlich die Haut zu Rate, weshalb der Hautfilm meist sauer ist (PH 5,5).

Es gibt auch keinen sog. "Säureschutzmantel" wie immer behauptet wird. Denn PH 5,5 kann gegen überhaupt keine Bakterien schützen. Ganz im Gegenteil. Dieser PH-Wert ist der ideale Nährboden für Bakterien und Pilze. Ansonsten würde es ja z.B. gar keinen Fußpilz geben. Nur sowohl GANZ sauer (PH 1-3, Magensäure) als auch GANZ basisch (PH 11-14) sind stark genug, um Bakterien zu vernichten. Nicht aber der mittelmäßig saure Hautfilm von 5,5. Früher wusch man sich noch die Haut mit Omas Kernseife (PH 8) und auch das Fruchtwasser der Babys ist basisch.

Das scheint also der "wahre" Schutzmantel zu sein!

Doch damit nicht genug: Wie wir ja wissen, ist die Ursache für graue Haare ein Mangel an Katalase.

Dieses Enzym braucht einen PH-Wert von 6,8 bis 7. Also ganz leicht sauer bis neutral. Ich vermute mal, dass bei gesunder Ernährung GENAU dieser PH-Wert die Norm der Haut wäre. Und dann könnte das Katalase-Enzym auch richtig arbeiten.

Und ganz zum Schluss möchte ich noch anmerken, dass mir ein Freund erzählte, dass er jemanden kenne, der immer im basischen Wasser badete. Und genau der Bereich der Haare, der im basischen Wasser immer eingetaucht wurde, ist immer noch pigmentiert, während alle anderen Haare grau sind! Das würde die oben beschriebene These bestätigen.

Zusammengefasst kann man also sagen:

Übersäuerung führt dazu, dass

a) DHT gebildet wird

b) Katalase NICHT gebildet wird und damit die Haare "grau" bzw unpigmentiert wachsen (sofern noch vorhanden, lach)