

---

Subject: Wie wichtig ist Ernährung (nicht nur in Bezug auf AGA)?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 29 Aug 2018 11:08:27 GMT

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

---

Ich lese hier ja immer wieder so Sprüche wie "Ist alles nur erblich bedingt, denn Penner auf der Straße die nur Dreck fressen, haben ja auch keine Glatze".

Ist das so?

Und gilt das nur für AGA oder auch für alle anderen Krankheiten?

Ich würde ja wirklich ZU gerne mal ein richtiges Vorbild sehen. Jemand, der sich super gesund ernährt und dadurch auch gut aussieht. Sprich: Keine Falten, keine grauen Haare und natürlich auch keine AGA.

Der Vegan-Guru Attila Hiltmann sieht ja für seine 37 Jahre noch recht frisch aus. Andere haben mit 25 schon Falten, er mit 37 noch keine. Da könnte man natürlich auf die Idee kommen, dass es tatsächlich an seiner gesunden (nicht zwingend veganen!) Ernährung liegt.

Doch andererseits könnten es ja auch einfach nur die Gene sein. Es gibt sicherlich auch andere, die mit 37 noch so jung aussehen und sich nur von Fast-Food oder Pizza ernähren.

Wäre er nicht 37, sondern 57, wäre das natürlich aussagekräftiger.

Und selbst wenn es so jemand gäbe: Ist immer noch die Frage, in wie weit man beweisen kann, dass die Ernährung tatsächlich die Ursache ist. Denn auch hier könnten wieder Gene verantwortlich sein. Oder der Placebo-Effekt. Viele GLAUBEN natürlich daran, dass sie ihrem Körper mit grünen Smoothies was Gutes tun und so kann der bloße Glaube schon Berge versetzen.

Was denkt ihr: Können wir wirklich fressen was wir wollen, ohne krank zu werden?

Oder gibt es eurer Meinung nach tatsächlich Krankheiten, die sich durch Vitalstoff-Mangel manifestieren?

---