

---

Subject: Epigenetik - Märchen Haarausfall ?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:21:55 GMT

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

---

Wer kennt sich mit Epigenetik aus ? Diese besagt, dass die äußeren Umwelteinflüsse die Genschalter zb. für AGA aktivieren würden. Laut dieser Theorie gibt es keinen erblich bedingten Haarausfall, lediglich eine genetische Disposition.

Stoffe und Maßnahmen die epigenetische Krankheit positiv beeinflussen können:

- Kalorienrestriktion
- (Intervall)Fasten
- Sirtuin aktivierende Substanzen
- Polyphenole
- Genestein
- Resveratrol
- EGCG
- Folsäure
- Zink
- EPA/DHA
- Vitamin D
- HGH - Erhöhtes Diabetes-Risiko!
- Metformin
- HIIT
- Ausreichend Schlaf
- Ausreichend Melatonin
- Keine hochglykämische Nahrung nach dem Training
- Metformin

Was sagt ihr ?

---