
Subject: Naturvölker

Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Feb 2006 20:09:08 GMT

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

Ich hab mal nochmal einen Einwand. In mehreren Artikeln habe ich gelesen (ich glaube es wurde auch schon einmal hier im Forum thematisiert), dass Haarausfall bei Naturvölkern unbekannt ist. Könnte es neben anderen Faktoren (wie Stress, ungesunde Umgebung usw.) nicht auch sehr stark daran liegen, dass sich diese Leute von mehr als 80 % Eiweiss ernährten. Wir hingegen essen 80 % Kohlenhydrate. In manchen Artikeln liest man auch, dass die vielen Kohlenhydrate für verschiedene andere Krankheiten verantwortlich sind/sein könnten. Wie erklärt ihr euch das oder stimmt es nicht, dass Naturvölker keinen Haarausfall kennen?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 09 Feb 2006 20:59:41 GMT

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

Naturvölker --> leben meist isoliert --> neues Erbgut wird von außen nicht eingebracht --> kein HA-Erbe --> kein HA

Der Beste Beweis wäre wenn Du mal z.B. zu den Yanomami gehst, dort ein paar Kinder zeugst und dann in höherem Alter nochmal nachschaust wie Deine 30jährigen Söhne auf dem Haupt aussehen

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:07:49 GMT

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

"Naturvölker --> leben meist isoliert --> neues Erbgut wird von außen nicht eingebracht --> kein HA-Erbe --> kein HA"

Erbfaktoren sind da ganz sicher nicht so relevant wie du es velleicht(?) siehst.

Gruss Tino

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:28:23 GMT

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

ja hab mal ne studie zu kohlenhydrat-lastiger nahrung im vergleich zur low-carb ernährung im bezug auf DHT gelesen

also die 5AR is deutlich aktiver bei unserer, westlichen, kohlenhydrat-ernährung

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:33:16 GMT

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

das stimmt, denn starke Insulinschwankungen erniedrigen auch das SHBG wodurch mehr Testo für die 5-ar zur Verfügung steht. Ist ja auch ein Grund warum LowCarb vielen (einschließlich mir) gegen Akne hilft.

such mal nach "acne - a disease of western civilization"

aktualisierung: streng genommen esse ich nicht lowcarb, das definiert sich ja "unter 40g" am tag, manchmal krasser...

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Masterflex](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:33:22 GMT

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

Hi Tino!

Respektiere dein wissen über den HA. Nicht desto trotz glaube ich nicht, dass wenn du dich ab morgen mit den Insekten, oder was auch immer die Essen voll stopfst, du dann kein HA hast. Ich glaube nämlich das du weiterhin HA hast. Da fallen mir spontan Naturberichte im Fernsehen es gibt dort Reporter, die Jahre lang in Australien Leben u. die praktisch dasselbe essen wie auch die Einwohner u. trotz dem haben sie eine Platte!

Ich für meinen Teil glaube an die Evolution- Theorie in Verbindung mit der Veranlagung.

Wir brauchen einfach keine kein Harre mehr, habe letzts auch so ein bericht im Fernsehen gesehen, da ist ein Junge bei den Affen aufgewachsen wo er 10J war haben sie ihn gefunden der war am Körper beharrt, nach paar Monaten verschwanden wieder die Harre bei ihm.

Will dich nicht kretisieren oder so, nur ich für meinen Teil glaube nicht an so einen großen Einfluss was die Ernährung angeht.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:39:27 GMT

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

Ja genau, wenn man sich bei uns mal die Zutaten anschaut ist überall, selbst in Gemüse (Gefrorenes, aber auch in Dosen) und vielen anderen Lebensmitteln sind so viel Kohlenhydrate drin. Eiweiße fehlen. Weil ich nebenbei noch Kraftsport anfang, versuche ich eigentlich mich sowieso Eiweißreich zu ernähren. Mal sehen vielleicht versuche ich auf 60 bis 70 % zu kommen. Vielleicht hilft es ja auch beim Haarausfall. Hat das schon jemand von euch versucht (ich weiß es ist leider fast unmöglich, sich von 80 % Eiweißen zu ernähren, obwohl neue Ernährungspyramiden z. B. die von Harvard Eiweiße und nicht mehr Kohlenhydrate an oberster Stelle sehen.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:42:51 GMT

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

Also die Evolutionstheorie,..passt schon mal gar nicht mit der Tatsache das die systemischen Pathomechanismen der AGA,..ein pathologischer mit Mortalität assoziierter Zustand sind.Das ist erwiesen,..daran gibt es nix zu rütteln.Das Symptom einer Krankheit die selektieren soll,kann nichts lästiges sein,was evolutionär mal gerade abgeschüttelt werden soll.

Glauben ist gut,..meine These wird durch Fakten untermauert,und deine kann nicht mit solchen untermauert werden,weil es nichtmals eine niedergeschriebene Hypothese in dieser Richtung gibt.

"Respektiere dein wissen über den HA. Nicht desto trotz glaube ich nicht, dass wenn du dich ab morgen mit den Insekten, oder was auch immer die Essen voll stopfst, du dann kein HA hast"

Schon klar das die richtige Ernährung(die übrigens wohl,ob nun in der Wüste oder in Russland, kaum ein Betroffener praktizieren wird,),den Prozess nicht spontan heilen kann,schon gar nicht wenn die krankhaften systemischen nicht extrinsischen Trigger nicht behandelt werden.Es dürfte anders aussehen wenn von klein auf anders gelebt wird,wobei sich das auch auf Mentalität,und nicht nur aufs Essen bezieht.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 09 Feb 2006 21:50:11 GMT

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

Zitat:Das Symptom einer Krankheit die selektieren soll,kann nichts lästiges sein,was evolutionär mal gerade abgeschüttelt werden soll.

? den satz versteh ich nicht...mit der krankheit meinst du was genau ? symptom = AGA in diesem satz ?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Billy-Joe](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:00:16 GMT

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

Gratuliere, meine Akne hab ich durch low-carb auch im Griff. Dazu fühl ich mich fitter (vor allem nach dem Essen), konnte Muskelanteil erhöhen, Körperfettanteil reduzieren etc.

Noch was zum Ersteller des Threads: Nicht das Eiweiß sollte in einer low-carb diät an erster Stelle stehen (zuviel wandelt der Körper eh in KH um) sondern das Fett, denn aus dem (Keto-Körper etc...) gewinnt er seine Energie.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Masterflex](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:16:41 GMT

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

"Also die Evolutionstheorie,..passt schon mal gar nicht mit der Tatsache das die systemischen Pathomechanismen der AGA,..ein pathologischer mit Mortalität assoziierter Zustand sind.Das ist erwiesen,..daran gibt es nix zu rütteln.Das Symptom einer Krankheit die selektieren soll"

Ist für mich ehr alles Chinesisch. Ist ja auch Egal (bin nicht vom Fach) werde das ganze nicht bis zum Bitteren ende verteidigen, ist auch keine Theorie die ich aufgestellt habe, das habe ich im Fernsehen gesehen, es ist für mich vorstellbar.

Du muss nicht so giftig reagieren, es ist nur meine Meinung würde vorerst auch gerne dabei bleiben.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:18:03 GMT

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

Ich hab nicht giftig reagiert!!

Ich wollte dir nur sagen das diese Theorie gar nicht passen kann.

Warum bist du so wild auf diese Meinung?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:20:25 GMT

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

"? den satz versteh ich nicht...mit der krankheit meinst du was genau ? symptom = AGA in diesem satz ?"

Der gillt für Menschen mit Polymorphysmen,..der z.z best erforschte,AGA assoziierte wäre der AR-CAG-Polymorphysmus,..eine systemische Erbkrankheit,die laut Bonn selektieren soll.AGA ist nur das Symptom dieser Erkrankung.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Gast](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:21:01 GMT

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

Das mit dem Fett verstehe ich nicht ganz, du meinst also mehr Eiweiß und Fett, aber sehr wenig Kohlenhydrate?(oder auch spezielle Eiweiße und oder Fette und half es auch bei deinem

Haarausfall?)

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:40:13 GMT

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

k, dann hab ich es richtig verstanden...sonst hätte es keinen sinn ergeben ,)
edit: ahh jetzt weiss ich, was du mit "abschütteln" meintest, ..bin schon richtig neben mir vor müdigkeit ,)

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Masterflex](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:48:07 GMT

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

O.K. Ich habe diesen bericht mal im Fernsehen gesehen, es ging ganz einfach darum als dieser Gen-Fehler entstand ob es durch die Ernährung oder durch die Witterung (weiß ich nicht mehr, schließe es auch nicht aus) auf jeden fall wurde es durch die Evolution nicht behoben, ganz einfach aus dem Grund weil es nicht Überlebens wichtig ist u. so Vermehrt sich dieser Gen-Fehler weiter fort. Es ist ja bei uns nicht wie in Afrika, dass wir Angst haben müssen das uns das Hirn weg schmilzt, oder auch weg friert.

Dann war da noch der bericht über den Affenjungen der beharrt war u. dadurch macht es für mich das ganze etwas glaubwürdiger.

Vielleicht glaube ich es auch nur weil ich es so verstehe u. das was man versteht glaubt man auch.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 22:57:28 GMT

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

"auf jeden fall wurde es durch die Evolution nicht behoben, ganz einfach aus dem Grund weil es nicht Überlebens wichtig ist u."

Nein nein,..das ist schon wichtig fürs Überleben,da AGA am Kopf,ein Merkmal für den mit Krankheit und Mortalität "besudelten" Haplotypen ist.Unsere schlechte Umwelt(vorwiegend in den Industrieländern),sorgt dafür,das die Cofaktoren,welche die Gene,bzw deren Expression eindämmen können,schneller schwinden,und so setzt sich das AGA relevante Gen immer mehr durch.

Subject: Re: ach so:-)

Posted by [tino](#) on Thu, 09 Feb 2006 23:17:59 GMT

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

Ich schrieb:",was evolutionär mal gerade abgeschüttelt werden soll."

Und ich dachte,..was meint er mit abgeschüttelt:-)

Subject: Re: ach so:-)

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 09 Feb 2006 23:21:28 GMT

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

hehe hab ich dich auch noch mitverwirrt *grins*

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [fixt](#) on Thu, 09 Feb 2006 23:30:58 GMT

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

Ich kann dem Tino auf ganzer Linie nur zustimmen...dazu ein Beispiel aus meiner Familie:

Main Vater ist 60Jahre alt und hat NW 4.....in seiner Familie ist er der EINZIGE mit HA....seine Mutter hatte mit 85Jahren beckenlanges Haar, sein Vater mit 65 volles Haar genauso all seine 3Brüder mit über 70Jahren(er ist der jüngste).....und 3mal dürft ihr raten was meinen Vater von dem Rest seiner Familie unterscheidet?Richtig, er ist der einzige der nach Deutschland gekommen ist, alle anderen verblieben in der Heimat...

Noch ein Beispiel gefällig?Meine Oma(mütterlicherseits) hat 4Brüder.....2sind nach Deutschland gekommen.....einer bekam eine Vollglatze mit der er dann nach 20Jaren heimkehrte, der andere hatte mit 75Jahren NW 4-5.....die beiden die in der Heimat verblieben (der älteste 80Jahre und der 3älteste 70Jahre)haben Haare die ich hier persönlich noch NIE !! bei einem 15jährigen gesehen habe.....die haben soviel Haare das ist der blanke Wahnsinn!

Übrigens hab ich ja 2Ärzte in der Familie(Hautärzte) und hab mich mal mit denen darüber unterhalten und die meinen das sie sehr viele Patienten haben die zu ihnen kommen und berichten:"herr doktor ich bin seit 2Jahren in Deutschland und mir fallen in letzter Zeit die Haare ziemlich aus obwohl ich NIE Haarprobleme hatte und auch in der Familie keine Haarprobleme gibt"....

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Shady](#) on Fri, 10 Feb 2006 07:29:22 GMT

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

asdfasdf schrieb am Don, 09 Februar 2006 22:28ja hab mal ne studie zu kohlenhydrat-lastiger nahrung im vergleich zur low-carb ernährung im bezug auf DHT gelesen also die 5AR is deutlich aktiver bei unserer, westlichen, kohlenhydrat-ernährung

Über dieses Thema würde ich gern mehr lesen. Kannst du die Studie mal reinstellen?

Gruß,
Shady

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [Gast](#) on Fri, 10 Feb 2006 09:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Land ist denn die Heimat, wenn man fragen darf?

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [fixt](#) on Fri, 10 Feb 2006 17:28:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

möchte hier die Anonymität waren...ist aber im Nahen Osten...und es ist nicht die Türkei

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [Shady](#) on Fri, 10 Feb 2006 17:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fixt schrieb am Fre, 10 Februar 2006 18:28möchte hier die Anonymität waren...ist aber im Nahen Osten...und es ist nicht die Türkei

Deine Beobachtung deiner Familienmitglieder und deren Haarausfallhistorie klingt interessant. Könntest du noch verraten, wie man sich in deinem Heimatland hauptsächlich ernährt?

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [fixt](#) on Fri, 10 Feb 2006 17:50:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eigentlich Reis....gemixt mit verschiedenen Sachen Fleisch,Gemüse...aber Reis ist zu 80% immer dabei...

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [zagq](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:08:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist denn bitte eine low carb Diät? Wenig Kohlenhydrate, ist mir schon klar.....aber wie stellt man das denn am sinnvollsten an?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:16:00 GMT

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

trotzdem finde ich, muss man auch irgendwo eine gewisse grenze ziehen, ... also nicht, dass jetzt jeder anfängt, keine kh mehr zu essen...

edit: äh, ich verstehe das nicht ganz, reis ist durch pure Kohlenhydrate ?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:17:40 GMT

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

Caloric restriction macht müde Mitochondrien munter,..und verlängert das Leben;-)Fred hat das zuerst gesagt,ich wollte es nicht akzeptieren,aber meine Recherchen bestätigen es.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:19:17 GMT

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

hi tino, trotzdem haben sie auch einen zweck...und wenn er schreibt, in seinem heimatland war seine familie haarprächtigt, und dann schreibt, da essen sie zu 80% reis, dann passt das mit der KH-diät nicht zusammen

du isst auch japanisch das ist auch reis

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:21:08 GMT

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

wenn das so wäre.....dann müssten alle eine glatze haben.....

und die einzigen die eine law-carb ernährung haben sind ein paar buschstämmen in afrika.....alle (mit ein paar ausnahmen!) anderen fressen seit 10000 jahre getreide...woher soll den dieses viele tierische eiweiss kommen....kokolores....

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:21:55 GMT

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

pilos schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:21

wenn das so wäre.....dann müssten alle eine glatze haben.....

und die einzigen die eine low-carb ernährung haben sind ein paar buschstämmen in afrika.....alle (mit ein paar ausnahmen!) anderen fressen seit 10000 jahre getreide...woher soll den dieses viele tierische eiweiss kommen....kokolores....

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:24:05 GMT

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

mein bruder isst nur pizza zeug, raucht, schläft wenig, nimmt null nems, und hat NULL haar probs irgendwie passt da viel nicht zusammen, öfters

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:29:25 GMT

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

Bennie schrieb am Don, 09 Februar 2006 21:09Ich hab mal nochmal einen Einwand. In mehreren Artikeln habe ich gelesen (ich glaube es wurde auch schon einmal hier im Forum thematisiert), dass Haarausfall bei Naturvölkern unbekannt ist. Könnte es neben anderen Faktoren (wie Stress, ungesunde Umgebung usw.) nicht auch sehr stark daran liegen, dass sich diese Leute von mehr als 80 % Eiweiss ernährten. Wir hingegen essen 80 % Kohlenhydrate. In manchen Artikeln liest man auch, dass die vielen Kohlenhydrate für verschiedene andere Krankheiten verantwortlich sind/sein könnten. Wie erklärt ihr euch das oder stimmt es nicht, das Naturvölker keinen Haarausfall kennen?

1 milliarde menschen lebt von 1 dollar am tag

1 milliarde menschen lebt von 2 dollar am tag

3 milliarden menschen sehen fleisch so oft wie eine sonnenfinsterniss.....

und alle essen nur noch law-carb.....

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:34:25 GMT

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

Ein einzelner Ernährungsfaktor ist als einzelner kein Wundermittel Glockenspiel. Vielleicht essen sie in seinem Heimatland weniger Fett, und das wiegt die Kalorien über eine andere Schiene aus. Mit Sicherheit liegt die nicht so extreme Neigung zur Glatze bei Südländern, nicht nur in der Ernährung. Ernährung, Mentalität, Luft, ... und Enzymaktivitäten, ... was immer sie von genannten Faktoren regulieren mag. Ich selbst esse so gut wie kein Fett, ... ernähre mich nach japanischem Vorbild.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:35:41 GMT

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

Noch nicht!

Wie alt ist er?

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tristan](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:37:55 GMT

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

aber trotzdem hilft es vielen gegen Akne. Ich esse zwar nicht lowcarb, aber die Verminderung der Carbs hat bei mir auch definitiv geholfen.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:40:08 GMT

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

arghs verschrei es nicht tino! ich hoffe, er bleibt verschont
er ist 25... also GHEs NW0, wirbel NW0
ich bin auch eher stabil vorne, hinten habe ich eher probs...

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:41:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:37aber trotzdem hilft es vielen gegen Akne. Ich esse zwar nicht lowcarb, aber die Verminderung der Carbs hat bei mir auch definitiv geholfen.

vielleicht über die Insulin-Schiene.....aber du kannst dich wie ein Inder nur mit Reis ernähren...wirst auch kaum Akne davon bekommen...gewiss

es liegt immer an der Mischung Kohlenhydrate Eiweiß/Fett das mit der Akne.....getrennt bekommst du es kaum.....

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:43:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ein einzelner Ernährungsfaktor ist als einzelner kein Wundermittel Glockenspiel."

err tino, stimmt, aber hier war schon wieder der Hype, keine KH werden es rausreißen...du hast selber gerade perfekt geschildert, dass es alles zusammen ist, was synergetisch wirkt..

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [tristan](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:45:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das kann ich nicht bestätigen. ich habe mal früher ne Suchdiät machen müssen vom Allergologen aus. eine Woche nur Reis! Das würde ich nie im Leben nochmal machen, war der Horror. Definitive Verschlechterung.

Die Zusammenstellung, das stimmt schon, die Verhältnisse haben auch Einfluss...

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Feb 2006 20:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:45das kann ich nicht bestätigen. ich habe mal früher ne suchdiät machen müssen vom allergologen aus. eine woche nur Reis! Das würde ich nie im Leben nochmal machen, war der Horror. Definitive Verschlechterung.

Die Zusammenstellung, das stimmt schon, die Verhältnisse haben auch Einfluss...

es gibt eine theorie...die besagt...dass manchmal wenn ein mittel wirkt, sich die krankheit zeitweise (drastisch) verschlimmert....

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 10 Feb 2006 21:19:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:48tristan schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:45das kann ich nicht bestätigen. ich habe mal früher ne suchdiät machen müssen vom allergologen aus. eine woche nur Reis! Das würde ich nie im Leben nochmal machen, war der Horror. Definitive Verschlechterung.

Die Zusammenstellung, das stimmt schon, die Verhältnisse haben auch Einfluss...

es gibt eine theorie...die besagt...dass manchmal wenn ein mittel wirkt, sich die krankheit zeitweise (drastisch) verschlimmert....

ja genau ! Nennt sich "Erstverschlechterung". Tritt besonders bei manchen Anti-Akne Mitteln deutlich in den Ersten Behandlungswochen auf, danach gehts dann erfahrungsgemäß schnell ins positive über.

Subject: Re: Naturvölker
Posted by [tristan](#) on Fri, 10 Feb 2006 21:25:09 GMT

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

hehe, ich habe das auch schon länger mal ausprobiert, zwar nicht nur mit reis, aber es war generell so mit kohlenhydratreicher Nahrung. Und Erstverschlimmerung glaube ich nicht, denn bevor ich was zum Thema wusste hatte ich ja auch eher kohlenhydratreich gegessen und dann wurde es besser bei weniger carbs.

Und Isotretinoin habe ich ja auch genommen. Hatte da keine Erstverschlechterung, sondern Wirkung nach 2 Wochen. Allerdings auch früh Nebenwirkungen gehabt, trockene Nase etc...

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tristan](#) on Fri, 10 Feb 2006 21:26:36 GMT

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

"Und Isotretinoin habe ich ja auch genommen. Hatte da keine Erstverschlechterung, sondern Wirkung nach 2 Wochen. Allerdings auch früh Nebenwirkungen gehabt, trockene Nase etc..."

Nicht das das jetzt irgendwas mit dem Reis zutun hätte
sorry

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Billy-Joe](#) on Fri, 10 Feb 2006 21:33:11 GMT

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

1 milliarde menschen lebt von 1 dollar am tag

1 milliarde menschen lebt von 2 dollar am tag

3 milliarden menschen sehen fleisch so oft wie eine sonnenfinsterniss.....

und alle essen nur noch law-carb.....

Das ist übelste Veganer-Propaganda. Was kümmert mich der Rest der Welt? Dass es soviele Menschen auf der Erde gibt, liegt ganz gewiss nicht an uns Fleischesser.

Noch was zu den 10000 Jahren. Was sind 10000 Jahre Ackerbau gegenüber 2500000 Jahren Fleischkonsum?

Das mit dem KH getrennt von Fett ist genauso falsch...Studien bitte.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tristan](#) on Fri, 10 Feb 2006 22:02:12 GMT

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

Billy-Joe schrieb am Fre, 10 Februar 2006 22:331 milliarden menschen lebt von 1 dollar am tag

1 milliarden menschen lebt von 2 dollar am tag

3 milliarden menschen sehen fleisch so oft wie eine sonnenfinsterniss.....

und alle essen nur noch low-carb.....

Das ist übelste Veganer-Propaganda. Was kümmert mich der Rest der Welt? Dass es so viele Menschen auf der Erde gibt, liegt ganz gewiss nicht an uns Fleischesser.

Noch was zu den 10000 Jahren. Was sind 10000 Jahre Ackerbau gegenüber 2500000 Jahren Fleischkonsum?

Das mit dem KH getrennt von Fett ist genauso falsch...Studien bitte.

Ich glaube du hast hier was falsch verstanden. Pulos hat das gesagt in Bezug auf die Tatsache dass viele Menschen kein Fleisch zur Verfügung haben, sich überwiegend von Carbs ernähren und keine Probleme haben was Akne betrifft, was bei mir aber nicht zutrifft.

Und es macht schon nen Unterschied inwiefern Sachen kombiniert werden, Aufnahmeverzögerung etc.. Du kannst z.B. einen Insulinschub eindämmen wenn du vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit etwas Protein isst, oder wirken auch Ballaststoffe verzögernd auf die Insulinausschüttung. Das ist ja der Hauptgrund warum Vollkornprodukte als gesünder gelten, neben mehr Nährstoffen. Da kram ich jetzt keine Studien hervor, außerdem ist das biologisch einfach zu erklären.. Wenn du Fett und hochglykemische Carbs zusammen isst wirst du auch mehr Fett einlagern als wenn du es getrennt isst etc...

Und an dem Einwand von Vegetariern ist ganz nebenbei schon was dran, die Kosten für Tierhaltung und Verfütterung und Überfluss kosten manch anderem schon das "tägliche Brot" wobei ich selbst aber auch kein Vegetarier bin,.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Gast](#) on Fri, 10 Feb 2006 22:29:11 GMT

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

tino schrieb am Fre, 10 Februar 2006 21:34 Ein einzelner Ernährungsfaktor ist als einzelner kein Wundermittel Glockenspiel. Vielleicht essen sie in seinem Heimatland weniger Fett, und das wiegt die Kalorien über eine andere Schiene aus. Mit Sicherheit liegt die nicht so extreme Neigung zur Glatze bei Südländern, nicht nur in der Ernährung. Ernährung, Mentalität, Luft, .. und Enzymaktivitäten, .. was immer sie von genannten Faktoren regulieren mag. Ich selbst esse so gut wie kein Fett, .. ernähre mich nach japanischem Vorbild.

es ist der ganze zusammenhang, in dem man sich bewegt, und ich glaube (leider) dass der sich nur begrenzt künstlich herstellen lässt. wenn ich im süden bei meiner familie bin, esse ich nicht nur bessere vielseitige kost, sondern befinde mich in sozialen und klimatischen verhältnissen, die mir entsprechen. ich nehme einzig und allein dort zu, schlafe besser, bewege mich leichter usw. usw. aber das ist eine lange geschichte. ich glaube, dass tino recht hat mit seinem ansatz, glaube aber auch, dass nem, in einem standardprogramm, (für mich) nicht die antwort darauf sind. sie sind ein kleiner teil, innerhalb einer suche nach dem was einem persönlich am ehesten entspricht. vielleicht. es ist für viele sog. südländer mit grossen einbussen verbunden, wenn sie in einem land wie deutschland leben, das stimmt, allerdings gibt es andere, denen es überhaupt nichts ausmacht. im norden aber gibt es andere, ganz andere dinge an die man sich freilich auch leicht gewöhnt. nicht so einfach, den individuellen weg zu finden.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Fri, 10 Feb 2006 22:36:04 GMT

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

"ich nehme einzig und allein dort zu, schlafe besser, bewege mich leichter usw. usw. aber das ist eine lange geschichte. ich glaube, dass tino recht hat mit seinem ansatz, glaube aber auch, dass nem, in einem standardprogramm, (für mich) nicht die antwort darauf sind. sie sind ein kleiner teil, innerhalb einer suche nach dem was einem persönlich am ehesten entspric"

Ich glaube ich kann das sehr gut verstehen, bzw nachempfinden, ohne das du weiter erzählen musst. Auch das NEM für dich nicht der wahre Anatz sind, .. bzw das du davon ausgehst kann ich absolut nachvollziehen. Obwohl ich in der Regel NEM bis aufs Blut verteidige, .. muss ich hier sagen das ich zumindest was dich betrifft, sogar ein bisschen glaube das du Recht hast. Aber ich denke das du auch eher ein sensibler Mensch bist, .. was aber gut so ist, denn so weiss/spürt man schnell was einem gut tun kann und was nicht.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 10 Feb 2006 22:51:43 GMT

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

das ist wie bei meinem vater, auch südliche gefilde...sobald er in seinem land ist, auch nur für kurze zeit, kommt er ganz anders zurück...und auch das mit dem zunehmen ist bei ihm sehr ähnlich, nur dort kann er überhaupt etwas zunehmen...

das mit den NEMs ist bei mir glaube ich ganz ähnlich wie bei dir...für mich wären extreme dosen auch eher kontraproduktiv

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Gast](#) on Sat, 11 Feb 2006 10:34:00 GMT

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

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [mare](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:58:01 GMT

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

glockenspiel schrieb am Fre, 10 Februar 2006 23:51das ist wie bei meinem vater, auch südliche gefilde...sobald er in seinem land ist, auch nur für kurze zeit, kommt er ganz anders zurück...und auch das mit dem zunehmen ist bei ihm sehr ähnlich, nur dort kann er überhaupt etwas zunehmen...

das mit den NEMs ist bei mir glaube ich ganz ähnlich wie bei dir...für mich wären extreme dosen auch eher kontraproduktiv

ist bei mir genauso, wenn ich im sommer runter fahre dann nehme jedes mal mindestens 3kg zu (meist noch n bisschen mehr).

aber ich weiß nicht ob das an der ernährung liegt...

in unsrer gegend is man sehr deftig, d.h. viel fleisch,aber dazu auch reichlich gemüse.

trotzdem würde ich sagen, dass ich mich hier gesünder ernähre und lebe, weil ich dort immer viel esse und viel trinke (leider alkohol)

trotzdem ist mir dort nie aufgefallen, dass sich mein haarzustand drastisch verändert hat, was ja bei manchen hier der fall sein kann innerhalb von 4-6 wochen. Gott sei Dank noch nicht der fall bei mri gewesen...

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Billy-Joe](#) on Sat, 11 Feb 2006 20:40:33 GMT

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

Aus der Tatsache, dass andere Völker (Japaner, Inder etc.) sich größtenteils high-carb ernähren, volle Haarpracht besitzen und seltener unter Akne leiden als wir kann man doch unmöglich schließen, dass der Verzehr großer Mengen KHs unproblematisch ist. Ich rede hier von UNS Mitteleuropäer, deren Genpool eine ganz andere Entwicklung genommen hat, als die der asiatischen Urmenschen, die nie von einer Eiszeit betroffen waren und die deswegen mit dem Ackerbau ca. 40-50.000 Jahre früher begonnen haben. Für uns ist die von der DGE empfohlenen Tagesration an Kohlenhydrate (300-400 g) pures Gift, schau dich nur um, die Menschen werden immer fatter, kränker und mit 60 hat wohl jeder zweite schon sein erstes "Schlagerl" hinter sich. Etliche degenerative Erkrankungen lassen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit durch eine low-carb Diät lindern, wenn nicht sogar heilen - dazu muss man sich gar keine Studien besorgen, da reicht es, einen Blick in die zahlreichen Berichte von betroffenen Menschen zu werfen.

Im Übrigen wollte ich gar keine Studie zu carb und fat oder protein, sondern eine, die aussagt, dass Akne bei high-carb besser wird, solange man kein Fett dazu ist. Da wird man nämlich keine finden, weil es schlicht falsch ist. Im Gegenzug gibt es aber Studien zu low carb und Akne, unabhängig vom Protein- oder Fettgehalt in der Nahrung.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tino](#) on Sat, 11 Feb 2006 20:50:26 GMT

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

"Etliche degenerative Erkrankungen lassen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit durch eine low-carb Diät lindern, wenn nicht sogar heilen - dazu muss man sich gar keine Studien besorgen, da reicht es, einen Blick in die zahlreichen Berichte von betroffenen Menschen zu werfen."

Da ist was dran,..einige Autoren denken genau so,weil caloric restriction die Mitochondrien munter macht.Das schützt ja dann vor degenerativen Erkrankungen.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Billy-Joe](#) on Sat, 11 Feb 2006 20:58:55 GMT

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

Caloric Restriction ist aber nicht gleich low carb, 1 g KH sind 4 kcal und 1 g Fett sind 9 kcal *lol*...für die umherfahrenden Ernährungsberater.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Eisenhauer](#) on Sat, 11 Feb 2006 21:08:25 GMT

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

die kalorienbilanz ist wohl das entscheidende beim abnehmen

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [tristan](#) on Sat, 11 Feb 2006 21:17:09 GMT

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

"Aus der Tatsache, dass andere Völker (Japaner, Inder etc.) sich größtenteils high-carb ernähren... "

Ich glaube es ist richtig was du schreibst, dass man das nicht übertragen kann.

Übrigens muss ich auch nochn Beispiel anführen. Und zwar habe ich ne koreanische Freundin die zwei Brüder hat. Der eine ist jetzt 25 und bekommt Probleme mit den Haaren. Der ist mit 17 von zu Hause ausgezogen. Der andere wohnt noch bei den Eltern wegen Studium, ist 22 und hat keine Probleme. Da ich jetzt oft bei ihr bin weiß ich wie die da kochen und essen, und dass der jüngere Bruder sich danach richtet, der ältere wahrscheinlich isst was ihm vor den Latz kommt. Der Vater hat übrigens unverschämt volles Haar.

Klar ist wieder die Ernährungsgeschichte, aber irgendwas muss ja da dran sein. Übrigens essen die nicht so viel Carbs, eher als Beilage, dafür aber vielmehr Gemüse, und kaum Obst. Auch ist es wenn du in Asien viel vom Reispottich isst, eine Beleidigung im Restaurant, weil Reis eher als billige Beilage gilt und nicht als Hauptgericht.

Subject: Re: Naturvölker

Posted by [Billy-Joe](#) on Sat, 11 Feb 2006 22:25:18 GMT

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

"die kalorienbilanz ist wohl das entscheidende beim abnehmen "

Es ist zumindest bei einer dauerhaften Umstellung erfolgreich, siehe Weigth Watchers, obs gesund ist, ist die zweite Frage.

Ich z.B. esse an manchen Tagen weit über 4000 kcal (KH/F/P = 20 %/30%/50%) und nehme kein Gramm zu, an anderen ess ich kalorisch weniger, dafür mehr KHs und nehme zu. Hängt also neben der Gesamtkalorienzahl auch mit der Zusammensetzung der Nahrung zusammen.

Subject: Dat is dann die Herxheimer Reaktion

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 11 Feb 2006 22:39:49 GMT

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

Subject: Ihr solltet auch der Psyche eine größere Bedeutung beimessen!

Posted by [fuselkopf](#) on Sat, 11 Feb 2006 22:44:39 GMT

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

Meiner Meinung nach ist HA eine psych.som. Erkrankung. Also die Ursache für HA ist auf beiden Gebieten zu suchen. Die Psyche hat sowieso einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Vor allem bei Sancho kann ich mir das gut vorstellen. Evtl ist sein Körper auf die heimatl. Umgebung konditioniert!
