
Subject: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Brosec](#) on Sun, 06 Jul 2008 19:53:31 GMT

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

Mir ist in meinem ATPL Kurs aufgefallen, dass bereits ca 2/3 aller klassenkameraden anzeichen von AGA haben, obwohl so gut wie alle erst zwischen 20 und 30 sind...Kann es sein, dass von generation zu generation die Aga immer früher beginnt und auch mehr Männer betrifft?

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [pepe](#) on Sun, 06 Jul 2008 20:52:59 GMT

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

Brosec schrieb am Son, 06 Juli 2008 21:53Mir ist in meinem ATPL Kurs aufgefallen, dass bereits ca 2/3 aller klassenkameraden anzeichen von AGA haben, obwohl so gut wie alle erst zwischen 20 und 30 sind...Kann es sein, dass von generation zu generation die Aga immer früher beginnt und auch mehr Männer betrifft?

ATPL-Kurs??? wirst du berufspilot?? lufthansa-ausbildung?? ist ja cool... hab ich demnächst auch vor

also meiner meinung nach könnte das gut sein da es ja vererbbar ist und früher oder später wird es dann soweit sein. genau so wie man sagt das es früher keine reinrassigen menschen mehr auf dieser welt gibt da sich ja jeder mit jedem paart. genau so paaren sich AGA-betroffene mit NW0 etc. also meiner meinung nach kann es gut sein.

gruß,

pepe

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 06 Jul 2008 21:18:54 GMT

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

Es wird viel drüber diskutiert ob dies der fall ist.. Wir wissen halt nicht wirklich wieviel % der bevölkerung in vergangenen jahrzehnten davon betroffen waren. Meine mom meinte mal das es in den 60er und 70ern nicht so häufig zu beobachten war wie heute (sie hat sich damals trotzdem für nen mitte 20-jährigen nw4 entschieden) Ich dachte immer das dieser eindruck durch die kreativen "überkamm-frisuren" entstanden ist , welche heute eher peinlich wirken (da rasiert man lieber die haare ab)

Außerdem dachte ich bisher immer das eine aga (die ja vererbt wird) prozentual konstant bleiben müsste, da sich das erbgut ja nicht so schnell ändern könne.. Aber da wir letztens eines besseren belehrt wurden bin ich mir da gar nicht mehr so sicher

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/12093/>

Auch bestimmte, neuartigen umwelteinflüsse die bisher nicht berücksichtigt wurden könnten für einen häufigeren ausbruch eventuell verantwortlich sein.. wer weiß das schon.

Ich frage mich auch immer weshalb meine aga nicht so aggressiv wie bei meinem vater, seinen brüdern und meinem eigenen bruder verläuft. Das einzige was mich von ihnen im lebenswandel unterscheidet, sind wohl die essgewohnheiten. Bin zwar wie alle in meiner familie auch raucher (leider), und trinke auch mal ganz gern mein bierchen jedoch habe ich ernährungstechnisch immer etwas anders getickt. Schon sehr früh habe ich angefangen mich damit zu beschäftigen und fast food, fertiggerichte bzw. industrienahrung im allgemeinen zu meiden.. Auch wenn ich meine ernährungsweisen immer etwas abgeändert habe, habe ich darauf geachtet sie natürlich zu gestalten..

Keine ahnung ob das was ausgemacht hat..

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [haarakiri1](#) on Mon, 07 Jul 2008 07:35:14 GMT

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

Es wird doch sogar davon ausgegangen, dass die Kopf- und Körperbehaarung der Menschheit weiter abnimmt und irgendwann komplett eingestellt wird, weil sie durch den technischen Fortschritt ihren ursprünglichen Zweck (Schutz vor Kälte) verloren hat. Schaut euch mal die Menschen vor 10.000 Jahren in der Steinzeit an. Die hatten ja quasi noch Ganzkörperfell

Im übrigen fällt mir auch auf, dass viele alte Frauen dünne Haare oder schon sehr deutliche Lichtungen haben. Keine Ahnung ob das früher auch schon so der Fall war.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 07 Jul 2008 07:47:17 GMT

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

Das die evolution in diese richtung geht ist klar, aber denke nicht das die aga ein vobote dieser entwicklung ist.

Ja, man sagt auch das es mehr frauen mit haarproblemen geworden sind.. schon seltsam

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [eragon](#) on Mon, 07 Jul 2008 08:31:58 GMT

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

Und was treibt die gute alte Evolution dann mit der Körperbehaarung? Ich meine, was soll die Einsparung der Kopfhaare wenn der Rest dafür ausgeprägter ist/wird?

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 07 Jul 2008 09:13:41 GMT

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

Ich denk mal der Prozess beschleunigt sich irgendwie.

Unser Vater oder Großvater hatte den HA vielleicht erts mit 30 oder 35 und die neue Generation mit Anfang 20. Kann ich aber auch nicht sagen ob es wirklich so ist. Möglich ist es schon und ich denk vor 50-60 Jahren hatten 20 jährige noch nicht so häufig HA, erst wohl später.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [daytrader](#) on Mon, 07 Jul 2008 10:01:43 GMT

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

haarakiri1 schrieb am Mon, 07 Juli 2008 09:35Es wird doch sogar davon ausgegangen, dass die Kopf- und Körperbehaarung der Menschheit weiter abnimmt und irgendwann komplett eingestellt wird, weil sie durch den technischen Fortschritt ihren ursprünglichen Zweck (Schutz vor Kälte) verloren hat.

Schaut euch mal die Menschen vor 10.000 Jahren in der Steinzeit an. Die hatten ja quasi noch Ganzkörperfell

Im übrigen fällt mir auch auf, dass viele alte Frauen dünne Haare oder schon sehr deutliche Lichtungen haben. Keine Ahnung ob das früher auch schon so der Fall war.

Ich denke nicht, dass dies die Ursache ist. Klar wird die Behaarung immer weniger, weil wir sie nicht wirklich brauchen. Aber solche Evolutionsschritte dauern in der Regel tausende Jahre oder noch sehr viel länger. Die Zahl der Kahlköpfe nimmt mir für diese Theorie viel zu schnell zu.

Ich denke, dass ist unser Lebensstil(Stress, Fertigfraß, ungesunde Ernährung, Umwelteinflüsse etc.)

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 07 Jul 2008 11:19:25 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Mon, 07 Juli 2008 11:13Ich denk mal der Prozess beschleunigt sich irgendwie.

Unser Vater oder Großvater hatte den HA vielleicht erts mit 30 oder 35 und die neue Generation mit Anfang 20. Kann ich aber auch nicht sagen ob es wirklich so ist. Möglich ist es schon und ich denk vor 50-60 Jahren hatten 20 jährige noch nicht so häufig HA, erst wohl später.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [haarakiri1](#) on Mon, 07 Jul 2008 13:30:17 GMT

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

daytrader schrieb am Mon, 07 Juli 2008 12:01haarakiri1 schrieb am Mon, 07 Juli 2008 09:35Es wird doch sogar davon ausgegangen, dass die Kopf- und Körperbehaarung der Menschheit weiter abnimmt und irgendwann komplett eingestellt wird, weil sie durch den technischen Fortschritt ihren ursprünglichen Zweck (Schutz vor Kälte) verloren hat. Schaut euch mal die Menschen vor 10.000 Jahren in der Steinzeit an. Die hatten ja quasi noch Ganzkörperfell

Im übrigen fällt mir auch auf, dass viele alte Frauen dünne Haare oder schon sehr deutliche Lichtungen haben. Keine Ahnung ob das früher auch schon so der Fall war.

Ich denke nicht, dass dies die Ursache ist. Klar wird die Behaarung immer weniger, weil wir sie nicht wirklich brauchen. Aber solche Evolutionsschritte dauern in der Regel tausende Jahre oder noch sehr viel länger. Die Zahl der Kahlköpfe nimmt mir für diese Theorie viel zu schnell zu. Ich denke, dass ist unser Lebensstil(Stress, Fertigfraß, ungesunde Ernährung, Umwelteinflüsse etc.)

Also gerade das Argument mit der ungesunden Ernährung halte ich für völlig falsch Gerade heute ernähren wir uns doch gesund wie nie zuvor. Es gibt doch niemanden mehr, der wirklich unter Nährstoffmangel leidet. Wir können zu jeder Jahreszeit frisches Obst und Gemüse essen. Dazu gibt es Vitaminpräparate etc...

Die Menschen im letzten Jahrhundert und früher hatten diese Ernährung nicht. Obst und Gemüse gab es nur im Sommer oder Herbst. Die Ernährung war mit Sicherheit deutlich einseitiger und nährstoffärmer.

Ausnahme wäre heute natürlich, wenn sich jemand ausschließlich von Pommes und Bratwurst ernährt. Aber das ist ja nicht repräsentativ.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 07 Jul 2008 13:39:44 GMT

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

Ich denke bei der ernährungsgeschichte viel weniger an die nährstoffe, sondern an alle möglichen zusätze die der nahrung in den letzten jahrzehnten beigemischt wurden (gerade in fertiggerichten und anderem industrie-food). Ganz abgesehen von schadstoffen die im dünger vorhanden sind/waren, sonstige umweltgifte die in die nahrung gelangten, hormone im fleisch u.s.w.. Vor dieser entwicklung ernährten sich die leute quasi alle "bio"

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [daytrader](#) on Mon, 07 Jul 2008 13:59:56 GMT

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

Ansichtssache. Früher hatte man seine eigenen Felder hat seine diversen Obst- und Gemüsesorten angebaut, ohne Gifte und Pestizide. Früher wurde Obst und Gemüse nicht tausende Kilometerweit aus Neu Seeland oder sonst wo importiert, dort oftmals im unreifen Zustand geerntet, wochenlang transportiert usw.

Schau doch heute mal auf eine Packung. Ich seh da nur noch x verschiedene E-Sorten, Zusatzstoffe, Aromastoffe, Chemie pur. Für Gesund halte ich das nicht.

haarakiri1 schrieb am Mon, 07 Juli 2008 15:30daytrader schrieb am Mon, 07 Juli 2008

12:01haarakiri1 schrieb am Mon, 07 Juli 2008 09:35Es wird doch sogar davon ausgegangen, dass die Kopf- und Körperbehaarung der Menschheit weiter abnimmt und irgendwann komplett eingestellt wird, weil sie durch den technischen Fortschritt ihren ursprünglichen Zweck (Schutz vor Kälte) verloren hat.

Schaut euch mal die Menschen vor 10.000 Jahren in der Steinzeit an. Die hatten ja quasi noch Ganzkörperfell

Im übrigen fällt mir auch auf, dass viele alte Frauen dünne Haare oder schon sehr deutliche Lichtungen haben. Keine Ahnung ob das früher auch schon so der Fall war.

Ich denke nicht, dass dies die Ursache ist. Klar wird die Behaarung immer weniger, weil wir sie nicht wirklich brauchen. Aber solche Evolutionsschritte dauern in der Regel tausende Jahre oder noch sehr viel länger. Die Zahl der Kahlköpfe nimmt mir für diese Theorie viel zu schnell zu. Ich denke, dass ist unser Lebensstil(Stress, Fertigfraß, ungesunde Ernährung, Umwelteinflüsse etc.)

Also gerade das Argument mit der ungesunden Ernährung halte ich für völlig falsch Gerade heute ernähren wir uns doch gesund wie nie zuvor. Es gibt doch niemanden mehr, der wirklich unter Nährstoffmangel leidet. Wir können zu jeder Jahreszeit frisches Obst und Gemüse essen. Dazu gibt es Vitaminpräparate etc...

Die Menschen im letzten Jahrhundert und früher hatten diese Ernährung nicht. Obst und Gemüse gab es nur im Sommer oder Herbst. Die Ernährung war mit Sicherheit deutlich einseitiger und nährstoffärmer.

Ausnahme wäre heute natürlich, wenn sich jemand ausschließlich von Pommes und Bratwurst ernährt. Aber das ist ja nicht repräsentativ.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 07 Jul 2008 14:57:57 GMT

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

Die Sache mit dem Bio von früher ist natürlich schon ein Argument, die Ernährung ist heutzutage zwar einerseits gesund, weil es, wie haarakiri es nannte, kaum noch Mangelerscheinungen gibt, andererseits ernähren wir uns so schlecht wie nie zuvor, denke ich. Das mit dem Rumkarren der Früchte stimmt, Pestizide und anderes Zeug ist fast in jedem Stück Obst und Gemüse drin, welches es zu kaufen gibt. Die Zeiten, wo eine Mutter daheim war, die fürs Frühstück sorgte, ein frisches Mittag- und Abendessen kochte, sind ein für allemal vorbei. An Sonntagen, wo früher aufwendig gekocht wurde, dass es eine Lust war, ist heutzutage eher ein Tag, wo es überhaupt mal ein frisches Mahl gibt. Dazu kommen dann noch Erdbeeren und Pfirsiche im Winter und Orangen und Mandarinen im Sommer.

Es gibt heute fast alles zu jeder Zeit, eine saisonale und regionale Ernährung à la "back to the roots" gibt es nicht mehr. Was zum frisch halten der Sachen zugesetzt wird, weiss man wohl oft nicht. Päckchenfutter, Fast Food und Tütchen dominieren den Speiseplan, überall kommen Unmengen Sahne rein. In 5 Minuten geschnittene frische Zutaten wie Tomaten und Kräuter und dergleichen sollen dem Tütchenfutter die Frische geben, die es damit natürlich noch lange nicht hat. Stattdessen kochen irgendwelche "Kochprofis" im TV mit XXXXL Portionen ersatzweise, so wird Kochen zur Entspannung und eventuell schmeckt die Fertigpizza dann besser, wenn man so einem während dem Essen zusieht, denn kochen müssen andere, durch die schon stressig genug behaftete Arbeitswelt, wo die Menschen eher mit dem Gedanken an Mißgunst und Angst statt mit einem leichten Gefühl der Sicherheit und etwas Freude zur Arbeit gehen, wird Kochen zur Last und somit zum Stress, verständlicherweise.

In der Freizeit muss jeder mithalten können. Mal hinhocken und einfach nichts tun und sich die Zeit nehmen? Nö, ist nicht drin, und wenn, darf mans wohl niemandem erzählen. Mal richtig abschalten? Keine Chance, wenn man abschalten will dann kocht man sich mal ne Tasse Tee oder Kaffee, der gibt einem in 5 Minuten Entspannung genug, und schon gehts weiter. Und wenn der Mensch mal schläft, wird der ganze Film im Kopf weitergedreht und schön antizipiert.

Die früher so genannten "Managerkrankheiten" betreffen heutzutage selbst die Arbeiter, was es früher selten gab. Die Haare werdens einem danken. Diese oben genannten Krankheiten betreffen die Leute immer früher, selbst Kinder sind schon betroffen und es werden immer mehr, die kriegen das mit und sind schon in der Kindheit besorgt und leben in Angst, daneben müssen sie mithalten können mit allen anderen und schon kommts zur Wohlstandsverwahrlosung. Bye Bye Haare.

Das Ganze kann man nicht auf die Ernährung beschränken, es ist ein grosses Ganzes, welches den HA immer schneller verlaufen lässt und immer früher ausbrechen lässt. HA hats schon immer gegeben, mit Sicherheit, aber Geschwindigkeit und Ausbruchsalter verhalten sich analog zur Zeitachse, wie die Welt sich dreht und wie sie verkommt.

Allerdings muss man den Zusätzen in der Ernährung ein Argument zugute halten. Es wird mehr geprüft, da ist man in Deutschland noch auf der sichersten Seite, denke ich. Dennoch machts die Menge, die man aufnimmt, meiner Meinung, und die ist hoch, selbst für heutige Zusätze, die im Gegensatz zu denen von vor 30 Jahren bestimmt weitaus weniger schädlich sind.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 07 Jul 2008 15:03:02 GMT

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

Auch ein Aspekt, der sicherlich nicht zu verachten ist, ist der Aspekt der fortschreitenden Globalisierung... Meines Erachtens nach, ist das Verdauungssystem des gemeinen Westeuropäers nicht sonderlich an exotische Sachen gewöhnt. Einheimische Gewächse stehen kaum noch auf dem Speiseplan und wenn, dann haben die Ackerflächen meist nicht mehr die selbe Qualität, wie früher.

Was andere Menschen aus anderen Kontinenten gut vertragen, muss für uns noch lange nicht gesund sein.

Beispiel Braunalgen. Braunalgen sind Jodbomben, deren regelmässiger Konsum zu einem Jodproblem werden könnte. Nicht so bei den Japanern, deren Verdauung seit Jahrhunderten darauf eingestellt ist. Die Sushi Kultur hält hier schon lange Einzug.

Anderes Beispiel Soja. Bekanntlich ist Soja reich an dem Isoflavon Genistein, welches sonst nur noch in geringeren Mengen in Klee vorkommt. Klee ist hierzulande hauptsächlich als Futtermittel gängig oder wird als Tee konsumiert. Auch die alten Griechen kannten Bockshornklee als Nahrungsmittel, allerdings nicht in rauen Mengen. Bockshornklee galt auch mehr als Nahrungsmittel der Gelehrten, denn des gemeinen Volkes.

Befasst man sich näher mit Genistein, wird dessen Wirkung auf die körpereigenen Schilddrüsenhormone klar. Es deaktiviert diese, was in Mengen zu Problemen führen kann.

Soja hat jedoch heutzutage im großen Stille Einzug gehalten in der westlichen Nahrungsmittelindustrie, weil es billig im Einkauf und einfach in der Verarbeitung ist. Das kann natürlich zu erheblichen Problemen führen. Sogar in der guten Miracoli Soße ist Soja enthalten.

Letztes Beispiel soll Zucker sein. Zucker ist bekanntlich schlecht für die Haare und auch hier ist der Ursprung nicht in Europa anzusiedeln.

Zucker kommt ursprünglich aus Ostasien und gelangte erst zu der Zeit der Kreuzzüge nach Europa, wo es allerdings bis ins 19. Jahrhundert Luxusgut blieb.

Erst ab 1850 begann der Siegeszug der Zuckerindustrie. Die Pepsi/Cola und Schokoladenkultur begann erst viel später. Heutzutage ist Zucker kaum wegzudenken.

Auch die fortschreitende Raffinierung ist sicherlich ein Punkt, der angesprochen werden muss und sollte.

Also ich sehe die Probleme eher in der Industrialisierung und Globalisierung, denn in der fortschreitenden Evolution.

Ich ahne schon, dass ich für diese Theorie auf den Deckel bekommen werde, aber wo sonst spekulieren, wenn nicht hier...

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 07 Jul 2008 15:19:47 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Mon, 07 Juli 2008 17:03

Letztes Beispiel soll Zucker sein. Zucker ist bekanntlich schlecht für die Haare und auch hier ist der Ursprung nicht in Europa anzusiedeln.

Heutzutage ist Zucker kaum wegzudenken.

Auch die fortschreitende Raffinierung ist sicherlich ein Punkt, der angesprochen werden muss und sollte.

Zucker und Raffinierung sehe ich auch als Problem.

Erhöhte Insulinspiegel, verbunden mit Insulinresistenzen und Herzproblemen.

Gibt immer mehr Studien, die einen Zusammenhang zwischen Herzproblemen und AGA orten.

Dass das nicht das einzige sein kann, ist aber klar.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 07 Jul 2008 15:21:49 GMT

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

Darkthunder schrieb am Mon, 07 Juli 2008 16:57

und eventuell schmeckt die Fertigpizza dann besser, wenn man so einem während dem Essen zusieht, denn kochen müssen andere, durch die schon stressig genug behaftete Arbeitswelt, wo die Menschen eher mit dem Gedanken an Mißgunst und Angst statt mit einem leichten Gefühl der Sicherheit und etwas Freude zur Arbeit gehen, wird Kochen zur Last und somit zum Stress, verständlicherweise.

...
In der Freizeit muss jeder mithalten können. Mal hinhocken und einfach nichts tun und sich die Zeit nehmen? Nö, ist nicht drin, und wenn, darf mans wohl niemandem erzählen. Mal richtig abschalten? Keine Chance, wenn man abschalten will dann kocht man sich mal ne Tasse Tee oder Kaffee, der gibt einem in 5 Minuten Entspannung genug, und schon gehts weiter.

...
Die früher so genannten "Managerkrankheiten" betreffen heutzutage selbst die Arbeiter, was es früher selten gab. Die Haare werdens einem danken. Diese oben genannten Krankheiten betreffen die Leute immer früher, selbst Kinder sind schon betroffen und es werden immer mehr, die kriegen das mit und sind schon in der Kindheit besorgt und leben in Angst, daneben müssen sie mithalten können mit allen anderen und schon kommts zur Wohlstandsverwahrlosung.

...
Das Ganze kann man nicht auf die Ernährung beschränken, es ist ein grosses Ganzes, welches den HA immer schneller verlaufen lässt und immer früher ausbrechen lässt. HA hats schon immer gegeben, mit Sicherheit, aber Geschwindigkeit und Ausbruchsalter verhalten sich analog zur Zeitachse, wie die Welt sich dreht und wie sie verkommt.

Sehr schön gesagt...stimme in vielen Punkten zu.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Alibi](#) on Mon, 07 Jul 2008 17:43:01 GMT

Hammerhaar schrieb am Mon, 07 Juli 2008 17:19 ParkerLewis schrieb am Mon, 07 Juli 2008 17:03

Letztes Beispiel soll Zucker sein. Zucker ist bekanntlich schlecht für die Haare und auch hier ist der Ursprung nicht in Europa anzusiedeln.

Heutzutage ist Zucker kaum wegzudenken.

Auch die fortschreitende Raffinierung ist sicherlich ein Punkt, der angesprochen werden muss und sollte.

Zucker und Raffinierung sehe ich auch als Problem.

Erhöhte Insulinspiegel, verbunden mit Insulinresistenzen und Herzproblemen.

Gibt immer mehr Studien, die einen Zusammenhang zwischen Herzproblemen und AGA orten.

Dass das nicht das einzige sein kann, ist aber klar.

Zucker ist sicherlich nicht ohne, allerdings finde ich das Beispiel mit den Kreuzzügen schlecht gewählt...da muss man um einiges weiter zurückschauen: Beginn des Ackerbaus - Stichwort Kohlehydrate.

Ob ich mir jetzt Zucker so reinjagt oder Kohlehydrate in Form einer Kartoffel, welche dann im Darm in Traubenzucker gespalten/umgewandelt werden (aber das wusste ja eh Parker), macht dann mengentechnisch auch keinen Unterschied.

Vor ungefähr 10000 Jahren begann ein Umschwung. Der Mensch entdeckte den Ackerbau und konnte nun selbst für sein Essen sorgen. Es war plötzlich viel einfacher an sein Essen zu kommen und es schmeckte auch besser. Durch den Ackerbau waren Kohlehydrate nun leichter in Massen zugänglich.

Ab dieser Zeit lassen sich auch die ersten Fälle von den so genannten Gesellschaftskrankheiten dokumentieren. Zum ersten Mal in der menschlichen Geschichte traten die für uns heute alltäglichen Krankheiten auf, wie Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen, schlechte Cholesterinwerte, Fresssucht, Migräne, chronische Depression, Diabetes, chronische Müdigkeit und zahlreiche mehr.

<http://ironsport.de/KetoTheorie.htm>

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [knopper22](#) on Sun, 27 Jul 2008 22:50:35 GMT

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

Alibi schrieb am Mon, 07 Juli 2008 19:43

Vor ungefähr 10000 Jahren begann ein Umschwung. Der Mensch entdeckte den Ackerbau und konnte nun selbst für sein Essen sorgen. Es war plötzlich viel einfacher an sein Essen zu

kommen und es schmeckte auch besser. Durch den Ackerbau waren Kohlehydrate nun leichter in Massen zugänglich.

Ab dieser Zeit lassen sich auch die ersten Fälle von den so genannten Gesellschaftskrankheiten dokumentieren. Zum ersten Mal in der menschlichen Geschichte traten die für uns heute alltäglichen Krankheiten auf, wie Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen, schlechte Cholesterinwerte, Fresssucht, Migräne, chronische Depression, Diabetes, chronische Müdigkeit und zahlreiche mehr.

<http://ironsport.de/KetoTheorie.htm>

Is ja echt krass. Also das kann ich mir gut vorstellen! Denn das sind ja wirklich die häufigsten Krankheiten die es in unserer Gesellschaft so gibt!

Natürlich kann man das nicht auf einzelne Fakten runterbrechen, aber seinen Anteil wirds schon haben!

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [nepomuk](#) on Tue, 12 Aug 2008 19:58:58 GMT

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

Die Theorie mit den Haaren und der Evolution hat mich noch nie überzeugt. Wie sicher ist denn überhaupt, daß die Menschen vor 100.000 Jahren ein dichtes Fell hatten? Kann man das heute noch mit Bestimmtheit sagen? Es ist einfach nicht schlüssig zu sagen, wir hätten wegen Klimaveränderung das Fell verloren. Warum müssen wir uns dann etwas anziehen? Warum haben wir die Haare auf dem Kopf behalten, warum gehen sie jetzt verstärkt aus, obwohl wir keinen alternativen Sonnenschutz (Hüte etc.) benutzen?

Daß immer mehr Frauen betroffen sind, teils in jungen Jahren (20-30!), ist mir schon aufgefallen. Ältere Frauen mit AGA-Muster oder deutlichen Lichtungen sieht man regelmäßig mittlerweile.

Unsere Lebensbedingungen haben sich in den letzten 100 Jahren (davor war lange Jahrhunderte alles ziemlich stabil) dramatisch verändert. Wir gehen nur noch 15 Minuten am Tag ins Freie (Sonne!), essen mehr tierisches Eiweiß bei so wenig Bewegung wie noch nie. Ein weiteres Problem sind die raffinierten Einfachzucker, die den gesamten Regelkreis Leber/Blut stark beanspruchen. Wir leben angeblich so gesund wie nie, haben aber so viele "Zivilisationskrankheiten" wie nie, Diabetes bei immer Jüngeren, Krebs, Asthma, Alzheimer, usw.

Wir wissen kaum etwas über die Zusammenhänge von Lebensmittel-Zusatzstoffen und der Gesundheit. Bsp. stehen Konservendosen mit Aluminium jetzt in Verdacht, Alzheimer auszulösen.

Darum war mein Ansatz immer, zu verstehen, wofür die Haare von Natur aus gedacht sind. Und sei es nur, den potentiellen Partnern den Zustand des Immunsystems anzuzeigen. Sonnenschutz muß auch eine herausragende Rolle spielen.

Ich glaube, nur durch solche Betrachtungen kommen wir der Sache auf den Grund, nicht durch

weitere mikroskopische Detailanalysen wie DHT, ABC, Radiolhydroxyl...dings usw.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Tue, 12 Aug 2008 20:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

siehe Tiere.... Tiere in freier Natur sterben in der Regel in Frieden. Haben keinerlei beschwerden und krankheiten oder zumindest selten... tiere die aber gehalten haben, haben sehr häufig selbe krankheitserscheinungen wie die Menschen und sterben teilweise sogar an den gleichen rusachen...

Nur gut dass ich für mich beschlossen diese ganze Essenindustrie nicht zu unterstützen.. ich ernähr mich recht gesund... nur wasser, kein zucker, kein kaffe, kein nikotin.. nur selten alk.. keine fertig milch und natürlich keine farb und konservierungsstoffe

meist gemüse ausm garten und wenn es geht nen großen teil roh

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 13 Aug 2008 00:57:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 28 Juli 2008 00:50Alibi schrieb am Mon, 07 Juli 2008 19:43

Vor ungefähr 10000 Jahren begann ein Umschwung. Der Mensch entdeckte den Ackerbau und konnte nun selbst für sein Essen sorgen. Es war plötzlich viel einfacher an sein Essen zu kommen und es schmeckte auch besser. Durch den Ackerbau waren Kohlehydrate nun leichter in Massen zugänglich.

Ab dieser Zeit lassen sich auch die ersten Fälle von den so genannten Gesellschaftskrankheiten dokumentieren. Zum ersten Mal in der menschlichen Geschichte traten die für uns heute alltäglichen Krankheiten auf, wie Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen, schlechte Cholesterinwerte, Fresssucht, Migräne, chronische Depression, Diabetes, chronische Müdigkeit und zahlreiche mehr.

<http://ironsport.de/KetoTheorie.htm>

Is ja echt krass. Also das kann ich mir gut vorstellen! Denn das sind ja wirklich die häufigsten Krankheiten die es in unserer Gesellschaft so gibt!

Natürlich kann man das nicht auf einzelne Fakten runterbrechen, aber seinen Anteil wirds schon haben!

Da muss was dran sein. Im Akne-Forum berichten 95% all jener die eine sogenannte "Low-Carb"-Ernährung getestet haben (also sehr wenig Kohlenhydrate) von einer drastischen Besserung, wenn nicht sogar gänzlichen Heilung ihrer Akne.

Den Kundenrezensionen bei Amazon zum Buch "Leben ohne Brot" sagen ebenfalls aus, dass Low-Carb bei unzähligen Zivilisationskrankheiten stark wirksam ist. Lest euch nur die Berichte einmal durch! Ich habe das Buch auch gelesen und der Autor schreibt, Low-Carb habe sogar seinen Haarausfall zum Stillstand gebracht.

Aber man muss natürlich auch bedenken, dass es auf dieser Welt auch Leute gibt (Südländer), die auf mehr Kohlenhydrate gut angepasst sind. Ich habe auch mal meinen Stoffwechsellyp analysieren lassen und mir wurde auch empfohlen meine Kalorien zu 70% aus Eiweiß und Fett zu decken. Mein Stoffwechsellyp hat seinen Ursprung in Nord-Europa, wo es früher hauptsächlich tierische Nahrung gab.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?
Posted by [Brosec](#) on Wed, 13 Aug 2008 02:36:59 GMT

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

Ich frage mich ob Aga überhaupt eine Krankheit ist oder ob man es als evolution ansehen kann. Irgendwie ist es aber doch krankhaft oder, was meint ihr?

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 13 Aug 2008 05:39:40 GMT

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

Zitat:Mein Stoffwechsellyp hat seinen Ursprung in Nord-Europa, wo es früher hauptsächlich tierische Nahrung gab.

Meine Urahnen waren seefahrende und plündernde Wikinger. Ich glaube auch nicht gerade, dass die grossartig Weizen angebaut haben. Vielleicht sollte ich auch auf diesen Ketozug mal aufspringen.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?
Posted by [nepomuk](#) on Wed, 13 Aug 2008 06:35:42 GMT

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

Ich glaube nicht, daß es hilfreich ist, die Ernährungsgewohnheiten früherer Jäger auf heute zu übertragen. Es sei denn, ihr jagt euer Wild mit Speeren durch den Wald. Wer wie wir 90-95%% des Tages in körperlicher Ruhe verbringt, sollte nur wenig Fett und Eiweiß essen.

Fragt eure Großelterngeneration, was vor 1950 die normale Ernährung der Bevölkerung war (nicht die der schlemmenden Könige!). Da werden manche erstaunt sein, daß Hauptanteil Getreide(brei), ein bißchen Gemüse, gelegentlich Obst war. Eier, Fleisch, Fisch, Butter, Milch nur maximal einmal die Woche! Und dabei haben die noch viel viel härter körperlich gearbeitet als wir heute.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 13 Aug 2008 06:49:25 GMT

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

Ja aber das mit den früheren Angewohnheiten hat ja nichts damit zu tun, dass man jeden Tag Fleisch ißt. Dass sich Bewegung zur Ernährung dazugehört wie Hopfen zum Bier, dürfte klar sein. Gemüse und Obst stehen stets auf dem Speiseplan, so wie ich das verstanden habe, aber es geht im allgemeinen um die früheren Essgewohnheiten. Die Urmenschen haben bestimmt nicht jeden Tag Fleisch gegessen bzw. jeden Tag gejagt. Es waren ja Jäger UND Sammler, daher besteht ein Großteil auch aus Nüssen, Beeren und ähnlichem Zeugs. Ich hoffe, ich hab das so richtig verstanden, aber das steht ja alles genauer im Ernährungsforum.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [daytrader](#) on Wed, 13 Aug 2008 07:00:37 GMT

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

Darkthunder schrieb am Mit, 13 August 2008 08:49Ja aber das mit den früheren Angewohnheiten hat ja nichts damit zu tun, dass man jeden Tag Fleisch ißt. Dass sich Bewegung zur Ernährung dazugehört wie Hopfen zum Bier, dürfte klar sein. Gemüse und Obst stehen stets auf dem Speiseplan, so wie ich das verstanden habe, aber es geht im allgemeinen um die früheren Essgewohnheiten. Die Urmenschen haben bestimmt nicht jeden Tag Fleisch gegessen bzw. jeden Tag gejagt. Es waren ja Jäger UND Sammler, daher besteht ein Großteil auch aus Nüssen, Beeren und ähnlichem Zeugs. Ich hoffe, ich hab das so richtig verstanden, aber das steht ja alles genauer im Ernährungsforum.

Ich habe mal gelesen, dass wir angeblich total verlernt haben richtig zu essen. So darf man wohl eine halbe Stunde vor und nach dem Essen nichts trinken. Heute ist wohl genau der Gegenteil der Fall. Auch nach 19 uhr sollte man nichts mehr essen. Durch die Flüssigkeiten bei den Mahlzeiten gärt es wohl in unserem Magen und wir übersäuern. Genauso nach 19 uhr. Der Körper verdaut nachts lt. Bericht viel langsamer. Unsere Vorfahren wußten wohl sich richtig zu ernähren (woher?). Das waren auch nur 2 Punkte von vielen in diesem Bericht. Aber neben den falschen Sachen essen wir auch noch falsch. Kurz wir machen alles falsch.

Die Sache mit dem "Fellverlust" weil wir es nicht mehr brauchen kann ich mir nicht so recht vorstellen. Warum verlieren wir mit zunehmenden Alter gerade an der empfindlichsten Stelle unseren Schutz und warum bekommen viele gleichzeitig neue Haare auf den unmöglichsten Stellen (Rücken, Schultern, Ohren etc.). Das widerspricht sich doch ein bisschen. Auf unserer Schaltzentrale werden die Haare weniger, weil angeblich überflüssig und an anderen Stellen, die immer warm eingepackt sind (Kleidung) bekommen viele MÄnner neue Haare.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 13 Aug 2008 07:08:13 GMT

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

Zitat:Die Sache mit dem "Fellverlust" weil wir es nicht mehr brauchen kann ich mir nicht so recht

vorstellen. Warum verlieren wir mit zunehmenden Alter gerade an der empfindlichsten Stelle unseren Schutz und warum bekommen viele gleichzeitig neue Haare auf den unmöglichsten Stellen (Rücken, Schultern, Ohren etc.). Das widerspricht sich doch ein bisschen. Auf unserer Schaltzentrale werden die Haare weniger, weil angeblich überflüssig und an anderen Stellen, die immer warm eingepackt sind (Kleidung) bekommen viele MÄnner neue Haare. Genau DAS ist es, was mich auch so verwundert. Nun gut, dass an anderen Stellen die Haare mehr werden bei zunehmendem Alter, könnte ich mir aufgrund eines Schutzmechanismus schon vorstellen und einfach weil ab einer gewissen Zeit einfach schon genug Androgene seit der Pubertät einwirken konnten, irgendwie so
Aber Gerade dieses Ungleichgewicht ist. Es kommt mir so vor, wie wenn der KÖrper nur eine begrenzte Anzahl an Haaren insgesamt produzieren kann und weil er die jetzt an den Körper setzen muss, muss er die Haare halt irgendwo hernehmen, wo genug sind, sprich, der Oberkopf Die Sache mit Haarverlust, weil sie nicht brauchbar sind, kann man meines Erachtens vergessen. Wenn die Haare wirklich weniger werden würden, weil sie nicht gebraucht werden, dann wären erstens auch genausoviele Frauen viel schlimmer betroffen (Das werden ja durchaus auch immer mehr) und zweitens würde man dann mit viel weniger Haaren auf die Welt kommen bzw. die Haare würden sich im Laufe des Lebens bis zur Pubertät einfach nicht mehr ausbilden. So stell ich mir das jedenfalls vor, wenn man an die Evolution denkt. Aber trotzdem, das kanns einfach nicht sein.

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 13 Aug 2008 13:40:59 GMT

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

nepomuk schrieb am Die, 12 August 2008 21:58

Bsp. stehen Konservendosen mit Aluminium jetzt in Verdacht, Alzheimer auszulösen.

Hast du einen Link dazu?

Subject: Re: Wird die Zahl der AGA betroffenen bei Männern mehr?

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 13 Aug 2008 15:47:29 GMT

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

daytrader schrieb am Mit, 13 August 2008 09:00 Auch nach 19 uhr sollte man nichts mehr essen. Durch die Flüssigkeiten bei den Mahlzeiten gärt es wohl in unserem Magen und wir übersäuern. Genauso nach 19 uhr. Der Körper verdaut nachts lt. Bericht viel langsamer. Nicht richtig. Die verdauung arbeitet nachts keineswegs schlechter und nach neuestem stand wird davon ausgegangen das sie nachts sogar besser arbeitet bzw. aktiver ist. Ich mixe meine low carb ernährung schon länger mit der warrior diet. Das heißt ich esse eine hauptmahlzeit spät abends. Unter tags nur kleinigkeiten in form von nüssen, obst, gemüse. Muss sagen das es meiner verdauung nie so gut ging.

Zitat: Unsere Vorfahren wußten wohl sich richtig zu ernähren (woher?). Das waren auch nur 2

Punkte von vielen in diesem Bericht. Aber neben den falschen Sachen essen wir auch noch falsch. Kurz wir machen alles falsch.

Sie wussten nicht was richtig ist, der Körper hat sich nur an ihre Essgewohnheiten angepasst. Und diese Essgewohnheiten blieben 2,5 Mio Jahre (also die Steinzeit über) weitgehend die gleichen. Erst vor 10.000 Jahren begann sich im Zuge des Ackerbaus alles zu ändern. Das ist zeitlich gesehen ein Witz..

Daher sagt man auch das unser Körper in allen Belangen (nicht nur Ernährungstechnisch) auf die Steinzeit getrimmt ist.

Nun muss man sich ansehen wie der Mensch in dieser Zeit gelebt hat. Nach neuestem Stand hat er 2/3 seiner Energie aus tierischer und 1/3 aus pflanzlicher Nahrung bezogen. Zu welchen Tageszeiten sie aßen lässt sich wohl schwerer rekonstruieren aber es ist wohl davon auszugehen das sie ihre Hauptmahlzeit abends zu sich nahmen und unter Tags, während der Nahrungsbeschaffung, eher "gesnackt" haben. Das würde auch erklären weshalb unsere Verdauung nachts so effektiv ist.