
Subject: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Aug 2008 21:52:18 GMT

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

Ich lese gerade den Low-Carb-Klassiker "Leben ohne Brot". Dort wird das Thema AGA auch erwähnt und diesen Abschnitt würde ich hier gerne mal zitieren und um Eure Meinung bitten:

"Die männliche Glatze"

Warum bekommen nur Männer und selten Frauen Glatzen? Wie alle Gewebe wird auch der Haarboden vom Wachstumshormon beeinflusst. Männer haben in ihrem Keimdrüsenhormon einen sehr stark anabol wirkenden Faktor, der zusammen mit Insulin (aus Kohlenhydraten) die Produktion des Wachstumshormons unterdrückt und daher den Haarboden schädigt.

Frauen haben zwar auch Keimdrüsenhormone, aber sie haben deren zwei, die sich in ihrer Wirkung mehr oder weniger aufheben: Den anabolen Östrogenen steht das katabol wirksame Gestagen oder Progesteron gegenüber. Hierfür dürfte auch die Ursache für die Längerlebigkeit des weiblichen Geschlechts liegen. Sie vertragen die Kohlenhydrate besser, weil sie trotz Insulin mehr Wachstumshormon behalten und weniger Cortisol bilden und deshalb behalten sie normalerweise auch ihre Haare länger.

Autor: Dr. Wolfgang Lutz, Arzt für Allgemeinmedizin
aus dem Buch "Leben ohne Brot" Seite 42.

Zu erwähnen sei noch, dass Dr. Lutz die Auffassung vertritt, dass die Mehrheit der Menschen an die vielen Kohlenhydrate in der heutigen Nahrung nicht angepasst sind und daraus verschiedene Zivilisationskrankheiten (u.a. eben auch AGA) entstehen. Bei Amazon jedenfalls stehen zahlreiche positive Erfahrungsberichte, dass Low-Carb nicht nur bei Übergewicht, sondern gegen sämtliche Zivilisationskrankheiten stark wirksam ist. Außerdem habe ich im Akne-Forum zahlreiche positive Erfahrungsberichte gelesen. 95% all jener die diese Low-Carb-Ernährung getestet haben, berichteten von einer deutlichen Verbesserung, wenn nicht gänzlichen Heilung ihrer Akne.

Und Akne soll ja auch (mit)- Hormonell bedingt sein.

Wenn diese Ernährungsform mit nur sehr wenigen Kohlenhydraten gegen Akne wirkt, warum dann nicht auch gegen AGA? Was denkt Ihr?

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 15 Aug 2008 07:13:41 GMT

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

Deckt sich nicht damit das bei asiaten die aga am seltensten ist und ihre ernährung besteht zum überwiegenden teil aus KH.

Auch sind herz- kreislaufferkrankungen, diabetis etc. in diesen ländern selten, ebenso wie in den südlichen ländern europas.

Jedoch sind all die zivilisationskrankheiten auch in den heutigen naturvölkern, deren nahrung

überwiegend aus tierischen produkten besteht und KH selten sind, ebenfalls ein fremdwort.

Wie das sein kann? Es scheint so als sei es der mix aus beiden ernährungsweisen, der dem körper nicht gut bekommt. Dazu kommen natürlich noch die mengen die in westlichen ländern teilweise verschlungen werden..

Aber egal welche variante man bevorzugt, steinzeitlich oder mediterran, an einer AGA wird dies wenig ändern.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [Grünkreuz](#) on Fri, 15 Aug 2008 08:31:26 GMT

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

Ich glaube das die Art und Weise der Ernährung, solange es nicht zu krassen mangelerscheinungen kommt, für die AGA absolut irrelevant ist.

das sieht doch schon alleine daran, daß es menschen gibt die sich nur von junkfood und sonstigem dreck ernähren, rauchen und saufen und trotzdem ne volle matte haben, während es auf der anderen seite genug gibt die auf eine ausgewogene ernährung achten und körperlich topfit sind und ne platte kriegen.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Aug 2008 09:21:56 GMT

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

Grünkreuz schrieb am Fre, 15 August 2008 10:31Ich glaube das die Art und Weise der Ernährung, solange es nicht zu krassen mangelerscheinungen kommt, für die AGA absolut irrelevant ist.

das sieht doch schon alleine daran, daß es menschen gibt die sich nur von junkfood und sonstigem dreck ernähren, rauchen und saufen und trotzdem ne volle matte haben, während es auf der anderen seite genug gibt die auf eine ausgewogene ernährung achten und körperlich topfit sind und ne platte kriegen.

Das ist genau wie bei Akne. Es gibt Menschen die können Essen was sie wollen ohne davon Pickel zu kriegen. Andere wiederum vertragen Kohlenhydrate ganz schlecht und kriegen sofort nach Zuckergenuß Pickel.

Und genau diese Menschen profitieren von Low-Carb! Lest euch doch nur mal die ganzen Erfahrungsberichte durch! 95% all jener die Low-Carb getestet haben, waren sensationell begeistert!

Benutzer81:

Es gibt verschiedene Stoffwechselltypen. Gerade Südländer sind an KH besser angepasst als

Nordeuropäer. Deshalb vertragen einige Menschen KH sehr gut, ohne davon AGA oder Akne zu kriegen.

Kein Grund jedoch zu meinen Low-Carb würde nicht wirken.

Ich jedenfalls habe meinen Stoffwechselltyp analysieren lassen und ich bin ein absoluter Eiweiß-Typ. Mein Stoffwechsel hat sich in den kalten Klimazonen entwickelt, wo es kaum KH zu essen gab. Deshalb ist mein Körper voll und ganz auf tierische Nahrung eingestellt. Und man kann sich vorstellen, was für Ausmaße es annimmt, wenn man sich nicht so ernährt wie es der Stoffwechselltyp vorgibt.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 15 Aug 2008 10:05:30 GMT

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

Alles schön und gut 2008 aber du solltest dich nicht wieder auf ne theorie einschließen und diese als schlüssel zur aga-bekämpfung darstellen (hast du ja in der vergangenheit immer wieder gerne gemacht)

Aber mal rein ernährungstechnisch betrachtet denke ich schon auch das es etwas mit der anpassung bzw. dem stoffwechselltyp zu tun hat (wo und wie kann man das überhaupt bestimmen lassen?)

Ich merke bei mir selbst das mein körper tierische nahrung bestens verarbeiten kann. Beispielsweise verstopfungen, die sind für mich zum fremdwort geworden seitdem ich mich KH-arm ernähre. Früher hatte ich damit immer wieder probleme. Ballaststoffe aus obst und gemüse dürfen natürlich nicht fehlen aber die brachten mir bei KH-reicher ernährung wenig, da ich immer mal wieder beschwerden mit der verdauung hatte.

@grünkreuz,

natürlich spielt es auch eine rolle ob man die veranlagung für eine AGA hat. Ist diese gegeben denke ich schon das bestimmte faktoren das ganze beschleunigen könnten. Jedoch glaube ich auch nicht das hier ernährung ein wirklich relevanter faktor ist.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [soundtrack](#) on Fri, 15 Aug 2008 12:43:00 GMT

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

Das mit der Typ-Bestimmung soll laut einen Fernsehbericht auf ARD bloß die übliche Abzocke sein mit Low-Carb als Standard-Empfehlung...

Für mich sind eindeutig die Gene und die durch sie begründete DHT-Anfälligkeit die Ursache.

Ein Kumpel von mir hatte Lust auf Bodybuilding und hat deswegen Testosteron genommen.

Binnen eines Jahres hatte der Norwood 5. Ohne Ernährungsumstellung...

Genauso die Prostata-Patienten, bei denen Finasterid haartechnisch anschlägt: von denen hat bestimmt auch keiner seine Ernährung typgerecht umgestellt...

Und um die Frage zu klären, warum es die DHT-Anfälligkeit überhaupt gibt:

Ich denke es ist eine ganz normale Mutation, die keinen wirklichen Selektionsnachteil nach sich zieht.

Denn

1. bezweifel ich, dass Kahlköpfe weniger Kinder zeugen und
2. werden die meisten Kinder ja sowieso in den frühen 20ern gezeugt und der Haarausfall ist da noch nicht so ausgeprägt...

Ich glaube die ganzen unterschiedlichen Theorien sind nur ein Ausdruck des Nichtwahrhabenwollens der eigenen Identität.

Danke

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 15 Aug 2008 13:06:10 GMT

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

soundtrack schrieb am Fre, 15 August 2008 14:43Das mit der Typ-Bestimmung soll laut einen Fernsehbericht auf ARD bloß die übliche Abzocke sein mit Low-Carb als Standard-Empfehlung...

Ja, diese typenbestimmung soll in der tat recht umstritten sein und außerdem gibt es zig "methoden" bzw. deren vertreter. Worin sich die mediziner aber recht einig zu sein scheinen ist, das es bezüglich verträglichkeit tatsächlich unterschiede gibt aber man es durch eigene beobachtungen selbst herausfinden kann ob man nun fleisch oder KH besser verträgt.

Zitat:

Für mich sind eindeutig die Gene und die durch sie begründete DHT-Anfälligkeit die Ursache.

Klar liegt es in den genen aber es gibt sicherlich einflüsse die eine solche veranlagung fördern oder bremsen können. Und dht ist ja sowieso nur ein winzig kleiner baustein.. wäre es der hauptgrund, wäre das problem aga mit hilfe von medis wie dut schon vom tisch

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [happy1](#) on Fri, 15 Aug 2008 13:10:00 GMT

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

Hallo 2008,

ich finde dein Vorgehen uns gegenüber sehr unfair! Gerade hast du noch alle mit deinen Heilpraktiker- Toxinlösch- Theorien verrückt gemacht und allen Usern widersprochen die dir das ausreden wollten. Plötzlich ein paar Tage später taucht schon die nächste Theorie auf die du wahrscheinlich bis aufs Blut verteidigen wirst. Machst du das mit Absicht??

Wäre es nicht angebracht auch mal zuzugeben, daß du dich geirrt hast?

Du erwartest ja auch Antworten auf deine Fragen und die schreiben sich nun mal nicht von selbst.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Aug 2008 21:31:56 GMT

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

soundtrack schrieb am Fre, 15 August 2008 14:43Das mit der Typ-Bestimmung soll laut einen Fernsehbericht auf ARD bloß die übliche Abzocke sein mit Low-Carb als Standard-Empfehlung...

Für mich sind eindeutig die Gene und die durch sie begründete DHT-Anfälligkeit die Ursache.

Ein Kumpel von mir hatte Lust auf Bodybuilding und hat deswegen Testosteron genommen. Binnen eines Jahres hatte der Norwood 5. Ohne Ernährungsumstellung...

Genauso die Prostata-Patienten, bei denen Finasterid haartechnisch anschlägt: von denen hat bestimmt auch keiner seine Ernährung typgerecht umgestellt...

Und um die Frage zu klären, warum es die DHT-Anfälligkeit überhaupt gibt:

Ich denke es ist eine ganz normale Mutation, die keinen wirklichen Selektionsnachteil nach sich zieht.

Denn

1. bezweifel ich, dass Kahlköpfe weniger Kinder zeugen und
2. werden die meisten Kinder ja sowieso in den frühen 20ern gezeugt und der Haarausfall ist da noch nicht so ausgeprägt...

Ich glaube die ganzen unterschiedlichen Theorien sind nur ein Ausdruck des Nichtwahrhabenwollens der eigenen Identität.

Danke

Du hast selbst geschrieben, dass es Faktoren gibt (wie Testosteron) die die AGA beschleunigen. Glaubst Du Dein Kumpel hätte ohne Testosteron so schnell Norwood-5 erreicht? Nein, natürlich nicht.

Genauso wie es Faktoren gibt die den HA beschleunigen, so gibt es auch welche, die ihn

verlangsamen bzw. vielleicht sogar ganz zum Stillstand bringen.
Ob "Low-Carb" der Schlüssel zum vollen Haar ist, weiß ich nicht. Leider gibt es dazu im gesamten Internet keinen einzigen Erfahrungsbericht. Eher das Gegenteil, ich habe schon viele Berichte gelesen, wo der HA von Low-Carb stärker wurde.
Vielleicht ein Shedding? Ich habe nur das wiedergeben was ich in meinem Buch gelesen habe und wollte um Eure Meinung fragen.

Subject: Re: Neue Theorie über die Entstehung der AGA- sehr interessant!
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Fri, 15 Aug 2008 23:42:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dieser Kommentar ist unnötig. Der Beitrag is doch ganz interessant
