
Subject: Coffein hochdosiert

Posted by [Cynic](#) on Tue, 19 Aug 2008 11:08:07 GMT

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

Servus,

angeregt durch die Alpecin-Werbung, habe ich mich im Internet ein wenig über Coffein und seine Wirkung schlau gemacht. In vielen Erfahrungsberichten ist ja davon die Rede, dass Coffein topisch besonders bei Minoxidil-Benutzern sogar kontraproduktiv wirken kann. Und ich kann ehrlich gesagt auch nicht glauben, dass Coffein topisch wirkt, besonders nicht so wie angepriesen (DHT-Hemmung in der Kopfhaut).

Aber DHT ist ja bekanntlich nicht der alleinige Auslöser für Haarausfall. Stress ist mit Sicherheit kein viel geringerer Auslöser. Nun bin ich daran interessiert, Stress-Hormone in meinem Körper zu minimieren (Leide seit der Pubertät an Depressionen).

Bisher dachte ich allerdings Coffein erhöht den Stress im Körper, nun lese ich allerdings das: "Neben Gesundheitsbeschwerden wie Schlafstörungen und Kopfschmerzen bewirken die vermehrt gebildeten Stresswirkstoffe die Bildung vom „CRH-Hormon“ (Corticotropin, ein bestimmtes Stresshormon, Releasing Hormone). Dieses wiederum löst einen Energiemangel aus, der nicht nur eine Verkürzung der Haarwachstumsphase bewirkt, sondern auch den Anteil der Haare in der Ruhephase vergrößert. An den Haarwurzeln hinterlässt also schon eine geringe Menge der Stresshormone derartige Schäden, dass es zum verstärktem Haarausfall kommt." (Quelle: <http://www.haarausfall.net/haarausfall/haarausfall-durch-stress-hilfe-dank-koffein>)

Die letzten Tage habe ich mir viele Bilder von mir angeguckt (auch welche wo ich 12..13 Jahre alt war) und habe festgestellt, dass ich wohl schon immer dünnes Haar hatte (Auf einem Foto, auf dem ich 13 sein müsste, sieht man deutlich die Kopfhaut in der Front und am Oberkopf bei etwa 15mm Haarlänge). Dann hab ich mir mal Fotos angesehen, kurz nach dem Abi (Da war ich 19) und das war so die Zeit, wo ich mit viel Coffeintabletten (und ab und zu Ephedrin) nachgeholfen habe. Wie der Zufall so will, hatte ich da auch gerade 15mm Haarlänge, und ich hatte da wirklich starkes, gesundes und volles Haar. Teilweise habe ich mir 600mg-1g Coffein vor nem Lernmarathon gegeben (Dürfte so 2x/Woche der Fall gewesen sein) und so gings in etwa ein halbes Jahr lang (dazwischen aber auch mal 2..3 Wochen kein Coffein).

Könnte es da einen Zusammenhang geben? Ist Coffein in der Lage Stresshormone einzudämmen?

Gruß

Subject: Re: Coffein hochdosiert

Posted by [Cynic](#) on Tue, 19 Aug 2008 11:16:50 GMT

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

Und eine weitere Quelle:

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/hormonstoerungen/?sid=498648>

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [pilos](#) on Tue, 19 Aug 2008 11:26:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein müdes pferd sollte man nicht auch noch auspeitschen....

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [daytrader](#) on Tue, 19 Aug 2008 13:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat schonmal jemand versucht Coffein Pulver irgendwo unterzumischen? 20g reines Pulver kosten nur um die 10 euro und müßte ewig reichen. In einer großen Cola Flasche sind glaube ich 0,2 g. Ab 4 gramm soll es tödlich sein.

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [kaya](#) on Tue, 19 Aug 2008 19:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1gr auf einmal? ist für mich schwer vorstellbar, dass man das aushalten kann. ich habe ein mal 0,5 gr auf leeren magen genommen und war nah am kollabieren u. übergeben..

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 19 Aug 2008 21:52:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaya, wem sagst du das, wenigstens noch einer, der das mal getestet hat

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [Cynic](#) on Tue, 19 Aug 2008 22:42:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe da wohl eine höhere Verträglichkeit. Allerdings muss ich sagen, dass ich schon einigermaßen an Coffein gewohnt war, bevor ich mir 5 200mg Kaps reingezogen habe. Vom Kollaps keine Spur, aber sehr guter Tatendrang.

Hab jetzt aber seit nem halben Jahr nicht mal mehr n Kaffee angefasst. Und so wirts auch bleiben.

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [ezekiel](#) on Tue, 19 Aug 2008 23:50:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach.. warum das denn? Kaffee in Maßen ist gesund!

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [Cynic](#) on Wed, 20 Aug 2008 11:43:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin kein Experte. Inwiefern ist Kaffeegenuß gesund?
Im moment verzichte ich auf ziemlich viele Sachen von denen ich denke, dass sie ungesund sind.

Subject: Re: Coffein hochdosiert
Posted by [ezekiel](#) on Wed, 20 Aug 2008 13:16:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://de.wikipedia.org/wiki/Kaffee#Physiologische_Wirkungen_des_Kaffees

Einfach mal bis zum Ende durchlesen.
