
Subject: (Nicht nur) an die SE-Fraktion
Posted by [Gast](#) on Wed, 10 Sep 2008 18:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,

hatten wir die AMI-Seite hier schon einmal zum Thema?
Der Typ hat da auf seiner Einstiegsseite ne wahres Sammelsurium von Informationen etc. am Start.

Evtl. interessant für alle, die sich mit SE/Schuppen rumkloppen, ist auf der Seite folgender Link:

<http://www.hairloss-reversible.com/dandruff.htm>

Unter Diet, ganz unten, schreibt er, dass die gesättigten Fette, beispielsweise die in einem Schweinesteak, nicht gut sind (ok, dass viel Schweinefleisch nicht gut ist, wissen wir). Dann schreibt er aber noch, dass die Transfettsäuren in Margarinen genau so schlecht sind (so weit ich weiß, sind nur in Diätmargarinen keine Transfettsäuren), Zitat:

" For controlling dandruff as well as for perhaps halting hair loss, I recommend a diet low in the tasty saturated fats you get in a good steak, and the trans-fatty acids you get in margarine. These fats and oils seem to make the sebaceous glands adjacent to the hair follicles more active, thereby producing a secretion rich in 5-alpha reductase and the nutrients (the fatty acids) that fungi love.

A diet high in vitamins (especially the B-Complex) and minerals from natural sources will ease your dandruff problems and perhaps your hair problems. The colorful fruits and vegetables that give you these nutrients are also good to eat. (But so are steaks.)

Some nutritionists claim that GLA (gamma-linolenic acid) will help people with a dandruff problem. This nutrient also promotes healthy skin and hair. The supplements evening primrose oil and black currant oil are rich sources of GLA. "
... und Borretschöl.

Unter http://www.hairloss-reversible.com/my_approach.htm
haut er natürlich richtig einen raus...

Gruß
Crusher

Subject: Re: (Nicht nur) an die SE-Fraktion
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 11 Sep 2008 12:24:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenns nur wahr wäre.

Ich ernähre mich im Prinzip so wie empfohlen. Derzeit habe ich aber ganz, ganz viel Schuppen...

Will aber nicht bestreiten, dass es hilft. Das glaube ich auch. Man darf aber nicht hoffen, dass das Problem mit der guten Ernährung allein beseitigt ist.

Subject: Re: (Nicht nur) an die SE-Fraktion
Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:25:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nur so nebenbei...95% der margarinen enthalten keine teilweise gehärtete fetten mehr...und das sind die tansfettsäuren...es gibt nur noch ohne teilweise gehärtete fetten oder mit vollständig gehärteten fette...

Subject: Re: (Nicht nur) an die SE-Fraktion
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:34:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 11 September 2008 15:25

nur so nebenbei...95% der margarinen enthalten keine teilweise gehärtete fetten mehr...und das sind die tansfettsäuren...es gibt nur noch ohne teilweise gehärtete fetten oder mit vollständig gehärteten fette...

ist es denn prinzipiell so, das man durch die Ernährung ein SE vermeiden/bekämpfen kann?!

Subject: Re: (Nicht nur) an die SE-Fraktion
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:39:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok und danke. Ich dachte bisher immer, nur die Diätmargarinen seien transfettsäurefrei.

@ka\$h: Da streiten sich die Gelehrten immer noch, die einen sagen ja, die anderen sagen nein.

Gruß

Crusher
