
Subject: kaffee & HA

Posted by [Didi_rockt](#) on Fri, 24 Oct 2008 18:04:54 GMT

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

hi

ist eine schädliche wirkung von kaffee in bezug auf haarausfall bekannt? ich les zur zeit grad hier im forum viel über übersäuerung, will aber nich recht glauben, dass das was miteinander zu tun hat.

kann mir da jemand weiterhelfen?

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 25 Oct 2008 11:40:26 GMT

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

noch nie was vom coffein shampoo gehört?

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [kol789](#) on Sat, 25 Oct 2008 17:21:50 GMT

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

Kaffetrinken wird deinen Haaren nicht schaden.

Wie Haar-in-der-Suppe schon sagte, würde es ihnen theoretisch eher gut tun, des Koffeins wegen.

Ich denke mit dem Gedanken im Hinterkopf kannst du deinen Kaffe auch weiterhin genießen

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [Jak23](#) on Mon, 27 Oct 2008 14:41:36 GMT

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

Hallo,

bezüglich der Übersäuerung des Körpers! Ob das nun was damit zu tun hat oder nicht kann ich dir auch nicht sagen, aber soviel:

Soweit ich informiert bin ist nicht das Koffein im Kaffee das Problem, sondern die Gerbsäure! Deswegen ist kaffee auch schlecht bei allen möglichen Magenproblemen (Geschwüren, saurer Rückfluss etc.) Von daher ist normaler Kaffee genauso gut/schlecht geeignet wie Schonkaffee. (koffeinfreier)

Ich habe recht viel darüber gelesen und ob nun letztlich was dran ist (an der Entsäuerungsgeschichte), kann ich dir aber leider auch nicht sagen (ich z.B. bin trotzdem leidenschaftlicher Kaffeetrinker).

Ich kann dir allerdings einen Tipp geben: Trink Espresso!
Espresso aus Arabica-Bohnen enthält, bedingt durch eine längere Röstung unter höherem Druck, viel weniger Gerbsäure (bis gar keine) und auch etwas weniger Koffein.
So haben auch unerwünschte Röststoffe und andere schädliche Stoffe kaum eine Chance und Herz, Galle und v.a. der Magen werden weit weniger belastet.

Falls dir der Espresso zu stark ist, trink ihn einfach mit Milch! (=Latte Macchiato). Lecker!

Viele Grüße
JaK

Subject: Re: kaffee & HA
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 27 Oct 2008 15:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

milch wirkt aber auch wieder sauer

Subject: Re: kaffee & HA
Posted by [Jak23](#) on Mon, 27 Oct 2008 15:29:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 16:03milch wirkt aber auch wieder sauer

Na ja, bei der Frage welche Nahrungsmittel nun als "sauer" einzustufen sind, scheiden sich ja ohnehin die Geister. Google das einfach mal - ich wette da findest du Milch sicherlich auf beiden Seiten.

Ich persönlich bin der Meinung das Milch relativ unproblematisch ist. Es ist nicht so gut/gesund wie die Milchindustrie dem Kunden vermitteln will, aber auch nicht so schlecht wie es manche reden wollen (Zitat: "Milch ist Gift für die Darmflora").

Ich stufe Milch als neutral bis leicht sauer ein, wobei das mit dem sauer ja gar nicht so schlimm ist, solange man eine positive Gesamtbilanz hat. (das ist übrigens wie bei sovielen Dingen im Leben - und das wollen grade sovielen Menschen nicht verstehen, auch wenn sie schon x-mal mit einer z.B. Diät gescheitert sind). Außerdem trinke ich es ja zum Kaffee - und Kaffee ist schließlich nichts anderes als ein Genußmittel. Und die sind schließlich in ca. 99 % der Fälle nicht gesund.

Aber solange man nichts übertreibt ist kaum was schädlich. Ich trinke halt relativ viel - von daher hab ich mich ein wenig auf "für mich bekömmlicheren" Espresso umgestellt.

Aber wer Lust hat kann ja gerne mal Kaffeesaure aus Soja ausprobieren. Gibt es eigentlich im jedem Reformhaus. Wollte ich eigentlich schon immer mal testen - habs bisher aber immer vergessen wenn ich dort war.

Grüße

JaK

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [Didi_rockt](#) on Tue, 28 Oct 2008 15:57:37 GMT

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

danke für den tipp jak!

milch verdirbt meiner meinung nach eh den geschmack im kaffee, also is das kein problem;) das problem is eher: wo bekomm ich ne espresso maschine her? die teile sind ja sehr teuer..

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [toxx](#) on Wed, 29 Oct 2008 13:16:08 GMT

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

Espresso ist aber doch nur der kleine in der noch kleineren Tasse. Quasi ein Tröpfchen Kaffee. Da bin ich mir nicht sicher, wieviel ich morgens davon trinken muss, um auf meine gewohnten 0,3 Liter zu kommen :)

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [Jak23](#) on Mon, 03 Nov 2008 18:20:18 GMT

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

Na ja, man muss ja auch nicht auf Kaffee verzichten. Es sollte vielmehr ein Tipp sein für Leute, die v.a. den normalen Kaffee nicht mehr so gut vertragen und sich stattdessen z.B. sogenannten Schonkaffee kaufen - was dann wiederum nicht wirklich viel bringt, da nicht unbedingt das Koffein im Kaffee das Hauptproblem ist.

Aber nach wie vor gilt, wenn man nicht den ganzen Tag über Kaffee trinkt, ist das alles unbedenklich. Also 1-2 Tassen morgens und von mir aus dann auch noch eine am Nachmittag sind schon ok. Davon fallen keine Haare zusätzlich aus.

Ich trinke aber schon mal mehr, hin und wieder.

Bedenklich sollte eher die Gesamtrechnung sein. Kleines Bsp:

- morgens zum Frühstück Kaffee, beim Mittagessen eine Cola oder Eistee, am Nachmittag Limo oder Sprudel + Kaffee, abends dann ein kühles Bier. Da stimmt die Gesamtrechnung mMn nicht mehr und man sollte was dagegen unternehmen, wenn einem was an seiner Gesundheit liegt. Ich akzeptiere aber auch andere Ansichten.

Ich hab mir jedenfalls mal so ein Espressomaschinchen gegönnt. Habe glaub ich damals ca. 150 Euro dafür bezahlt. Ist zwar kein High-Tech-Gerät, aber sie macht guten Kaffee.

Grüße

JaK

Subject: Re: kaffee & HA
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 22 Nov 2008 15:43:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jak23 schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 16:29 Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 16:03 milch wirkt aber auch wieder sauer

Na ja, bei der Frage welche Nahrungsmittel nun als "sauer" einzustufen sind, scheiden sich ja ohnehin die Geister. Google das einfach mal - ich wette da findest du Milch sicherlich auf beiden Seiten.

Ich persönlich bin der Meinung das Milch relativ unproblematisch ist. Es ist nicht so gut/gesund wie die Milchindustrie dem Kunden vermitteln will, aber auch nicht so schlecht wie es manche reden wollen (Zitat: "Milch ist Gift für die Darmflora").

Ich stufe Milch als neutral bis leicht sauer ein, wobei das mit dem sauer ja gar nicht so schlimm ist, solange man eine positive Gesamtbilanz hat. (das ist übrigens wie bei sovielen Dingen im Leben - und das wollen grade sovielen Menschen nicht verstehen, auch wenn sie schon x-mal mit einer z.B. Diät gescheitert sind). Außerdem trinke ich es ja zum Kaffee - und Kaffee ist schließlich nichts anderes als ein Genußmittel. Und die sind schließlich in ca. 99 % der Fälle nicht gesund.

Aber solange man nichts übertreibt ist kaum was schädlich. Ich trinke halt relativ viel - von daher hab ich mich ein wenig auf "für mich bekömmlicheren" Espresso umgestellt.

Aber wer Lust hat kann ja gerne mal Kaffeesahne aus Soja ausprobieren. Gibt es eigentlich im jedem Reformhaus. Wollte ich eigentlich schon immer mal testen - habs bisher aber immer vergessen wenn ich dort war.

Grüße
JaK

Selbst bei Soja scheiden sich die Geister.

Subject: Re: kaffee & HA
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 22 Nov 2008 20:34:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ernährungswissenschaft ist für mich ungefähr das selbe wie Glaube/Religion..

wenn man von allem moderat ein bisschen isst, liegt man glaub ich nicht schlecht

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [NW5a](#) on Sun, 30 Nov 2008 11:15:15 GMT

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

Es ist keine Religion, sondern jedes Individuum hat einen anderen Stoffwechsel, ist mehr oder weniger systemisch belastet usw.! Daher kann man nie pauschale Aussagen treffen. Viele haben z.B. eine Unverträglichkeit Milch gegenüber, wodurch ihr Verdauungssystem generell geschwächt werden würde. Andere übersäuerte Personen, verschlimmern ihr "Problem" nur noch mehr usw.! Milch war nur ein Beispiel, kann auch eine Möhre sein

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [otto_m](#) on Sun, 30 Nov 2008 12:27:28 GMT

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

ich hab so eine kleine Kanne für 6 Tassen Espresso, die man sich auf den Herd stellt (glücklicherweise habe ich Gas, aber geht auch mit Platten). Das reicht für ca. eine Tasse Kaffee.

Trinke ich seit Jahre nur noch so, normaler Kaffee aus der Maschine ist mittlerweile ungeniessbar für mich. Dazu Lavazza Caffee oder besser noch Bohnen, die man selbst mahlt, aus dem Coffee-Shop.

Such mal nach dem:
Mokka Express von Bialetti
kostet so um die 30 Euro

http://www.amazon.de/s/?ie=UTF8&keywords=mokka+express&tag=googhydr08-21&index=aps&hvadid=2587048921&ref=pd_sl_1v4xmf5yq2_e

nimm aber mit 6 Tassen

Subject: Re: kaffee & HA

Posted by [Jak23](#) on Tue, 02 Dec 2008 14:51:27 GMT

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

otto_m schrieb am Son, 30 November 2008 13:27ich hab so eine kleine Kanne für 6 Tassen Espresso, die man sich auf den Herd stellt (glücklicherweise habe ich Gas, aber geht auch mit Platten). Das reicht für ca. eine Tasse Kaffee.

Trinke ich seit Jahre nur noch so, normaler Kaffee aus der Maschine ist mittlerweile ungeniessbar für mich. Dazu Lavazza Caffee oder besser noch Bohnen, die man selbst mahlt, aus dem Coffee-Shop.

Such mal nach dem:
Mokka Express von Bialetti
kostet so um die 30 Euro

http://www.amazon.de/s/?ie=UTF8&keywords=mokka+express&amz;tag=googhydr08-21&index=aps&hvadid=2587048921&ref=pd_sl_1v4xmf5yq2_e

nimm aber mit 6 Tassen

Danke für den LINK! Wie man sieht kann man auch für wenig Geld besseren Kaffee als aus der normalen Filtermaschine haben.

Und hier noch was für die Liebhaber des schwarzen Genusses:

"...ist es beruhigend zu hören das Kaffee viel gesünder ist als sein Ruf....Tatsächlich kann Kaffee die Gesundheit auf vielfältige Weise fördern. So lassen sich durch regelmäßigen Kaffeegenuss (3-4 Tassen/Tag) die Chancen verbessern auch im höheren Alter fit zu bleiben.....Andere Untersuchungen weisen darauf hin, dass regelmäßiges Kaffeetrinken den schädigenden Einfluss von Cholesterin auf die Funktion der Gehirnzellen mindert.....Daneben scheint Kaffee vor Zuckerkrankheiten (Diabetes) zu schützen...(Studien zufolge um bis zu 22%)....Auch Darmkrebs tritt bei Kaffeetrinkern seltener auf.....Erstaunlich: Kaffee enthält große Mengen an Ballaststoffen....."

Von mir zitiert aus:

Axt/Axt-Gadermann - Vom Glück der kleinen Schritte, 1. Auflage, München 2008

Subject: Re: kaffee & HA
Posted by [ejasonk](#) on Sat, 03 Jan 2009 17:37:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich lebe in dem glauben,dass kaffee alles andere als für die haare gut ist..denn:

koffein hemmt die aufnahme von einigen spurenelementen.zb zink,eisen. und zink und eisen sind bekanntlich das a und o in der nährstoffbasis für die haare
