
Subject: Erfahrungen von Exrauchern

Posted by [Roadrunner](#) on Sun, 28 Jun 2009 13:03:41 GMT

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

Rauchen ist bekanntlich ja nicht gesund, und eine Studie soll besagen, das normale Raucher eine bis zu 80Prozent und Starkraucher bis zu 120Prozent Wahrscheinlichkeit haben, Haarausfall zu bekommen. Meine Frage an Exrauchern ist, ob bei Ihnen tatsächlich ein geringerer Haarverlust nach beendigung der Rauchgewohnheit ein trat.

Subject: Re: Erfahrungen von Exrauchern

Posted by [proproctor](#) on Sun, 28 Jun 2009 14:20:22 GMT

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

Definitiv ja!

Aber bei mir konnte ich erst nach ca. 6-7 Monaten auf Fotos eindeutig feststellen, dass die Haardichte zugenommen hat und vor allem die Gesichtshaut jünger wirkte.

Wenn man nicht raucht, ernährt man sich besser, macht mehr Sport und der oxidative Stress für die Haare bzw. für alle Zellen im Körper nimmt ab.

Subject: Re: Erfahrungen von Exrauchern

Posted by [Marc1234](#) on Sun, 28 Jun 2009 14:41:27 GMT

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

Gesicht sieht frischer aus. Auf den HA hat es sich nicht ausgewirkt bei mir.

Subject: Re: Erfahrungen von Exrauchern

Posted by [ChiChi85](#) on Sun, 28 Jun 2009 16:27:58 GMT

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

Rauche schon gut 8 Monate nicht mehr! Keine Veränderung festzustellen. Weder Haare noch Haut. Habe ca. 6 Jahre geraucht!

Subject: Re: Erfahrungen von Exrauchern

Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Jun 2009 16:35:13 GMT

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

Bei mir eher im Gegenteil, als ich noch geraucht habe (vor 2,5 Jahren), hatte ich zwar auch schon Haarausfall, aber der war nicht annähernd so stark, wie er seit 2 Jahren ist.

Subject: Re: Erfahrungen von Extrauchern
Posted by [Roadrunner](#) on Sun, 28 Jun 2009 16:52:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nunja, da gefällt mir die erste antwort ja am besten . Das allerdings das aktive Rauchen den Haarausfall verlangsamen soll, glaube ich weniger

Subject: Re: Erfahrungen von Extrauchern
Posted by [proproctor](#) on Sun, 28 Jun 2009 17:36:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Roadrunner!

Ist ja eigentlich nur eine Frage des Hausverstandes.
Rauchen ist nicht gesund! Hier las ich schon oft "ich kenne viele Penner mit vollem Haar, die rauchen, saufen und kieffen. Wie passt das zusammen?"

Ja kann schon sein. Ich kenne auch einige. Aber auch mit Glatze, mit einem biologischen Alter weit über dem tatsächlichen und wenn überhaupt, mit gelben hässlichen Zähnen. Die Haarbiologie ist eben zumindest zu 50% genetisch bedingt, den Rest kann man vielleicht selbst beeinflussen.

Viele hier sind zu jung und haben zB erst 6 Jahre geraucht. Das hält der Körper leicht aus. Aber irgendwann rächt er sich, mit verstärktem Haarausfall oder letztendlich Krebs. Wenn man noch dazu die Ernährung vernachlässigt und den Freien Radikalen nicht Einhalt gebietet, geht es noch schneller.

Subject: Re: Erfahrungen von Extrauchern
Posted by [Gast](#) on Sun, 28 Jun 2009 19:02:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass durch Rauchen der Haarausfall verlangsamt werden soll, hab ich auch nicht behauptet, vielmehr wollte ich damit den nichtvorhandenen Zusammenhang aufzeigen. Entweder du bekommst AGA oder nicht, dafür kannst du nur deine Gene verantwortlich machen.

Subject: Re: Erfahrungen von Extrauchern
Posted by [Balle](#) on Mon, 29 Jun 2009 10:58:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum sollte rauchen denn überhaupt die AGA fördern? Wegen der Zellalterung? Ich kann mir nicht vorstellen, dass es sich darauf auswirkt, ich rauche aber trotzdem nicht, seit 6 Jahren

nicht mehr, da war AGA noch kein Thema für mich. Saufen und Kiffen hingegen soll ja laut Aussagen einiger die AGA verlangsdamen oder sogar bekämpfen

Subject: Re: Erfahrungen von Extrauchern
Posted by [Roadrunner](#) on Mon, 29 Jun 2009 11:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gab mal eine studie darüber. man findet sofort ergebnisse wenn man googelt. allerdings ist die ursache unbekannt.. durchblutungsstörungen und Vererbungsmaterial werden als thesen gehandelt.
