
Subject: HA-diät?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 19 Nov 2005 10:38:48 GMT

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

Zur Diskussion: Wenn die NEMs HA-relevant sind, ist es (in gewissem Maß) auch die Nahrung. „Ausgewogene Ernährung“ – klar. Aber ließe sich noch unterstützen durch eine ganz bestimmte Diät (nicht bloß im Sinne von „Abnehmen“)? Ich denke z.B. an viel Soja, bestimmte Tees (grün, Lapacho, Süßholz, Hopfen o.ä.), Kürbiskerne, die bekannten Leinsamen, ggf. mit viel Phytoöstrogen und bestimmten Fettsäuren... Gibt es da irgendwelche genaueren wissenschaftl. Erkenntnisse oder Erfahrungen bei Euch, dass man sich mal so ne Art Plan zusammenstellen kann? Ist sicher auch ein kleines Rädchen unter vielen anderen, an dem man drehen muss gegen HA...

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Nov 2005 11:40:00 GMT

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

mache dir nicht selbst das leben schwer...manchmal weniger ist mehr....

süsshholz/hopfen werden dir was die potenz angeht, fast die gleichen NW bringen wie FIN.

nimmst ja schon fast alles durch deinem regimen...hast immer noch den eindruck du würdest zu wenig tun???????

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [Gast](#) on Sat, 19 Nov 2005 12:07:44 GMT

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

Sojamilch und grüner Tee schmecken und tun mir glaube ich auch gut. Keine Ahnung, ob es sonst irgendwelche Auswirkung hat. Ich esse außerdem relativ viel Obst, wenig Fett, kein Fleisch. Ich denke, die Ernährung ist etwas, was jeder durch die persönliche Erfahrung für sich selbst heraus finden sollte. Falls man sich mit seiner Ernährungsweise dann wohl fühlt, wird es auch nicht so schlecht für die Haare sein, aber mehr sollte man auch schon nicht mehr davon erhoffen. Natürlich gibt es auch ehrgeizigere Meinungen hierzu...

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 19 Nov 2005 14:25:38 GMT

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

o-ton pilos: "nimmst ja schon fast alles durch deinem regimen...hast immer noch den eindruck du

würdest zu wenig tun?"

hast ja recht. ist schon fast volles programm. - wenns nur mal helfen würde.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 19 Nov 2005 14:54:45 GMT

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

vollkommen agree sancho...

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [Gast](#) on Sat, 19 Nov 2005 22:53:30 GMT

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

Hi,

ich zitier Dich mal:

"Ich esse außerdem relativ viel Obst,
wenig Fett,...", mach ich auch, insbesondere
keine gesättigten Fette, sondern ungesättigte.

Ergebnis: Trotzdem hohe Triglycerinwerte
(wie auch immer sich das schreibt).

Und jetzt die - spannende - Frage, was das
mit Haarausfall zu tun hat?

Angeblich stehen hohe Triglycerinwerte in direktem
Zusammenhang mit HA.

Nicht falsch verstehen, ist keine Anmache,
Ernährung ist schon wichtig, aber kein Garant
dafür, dass sie ne AGA zum Stillstand bringt.

Letztendlich ist es allein unsere genetische
Vorbestimmung.

Gruss

Crusher

Ich muss mehr schreiben, bin laut Forum-Ranking
immer noch "Junior Member", das lass ich mir nicht
gefallen..., LOL. Ich schreib jetzt einfach mal,
wer ne AGA hat, ist doof, sag ich mal so. Danach werd ich richtig fertig gemacht
und muss auf 253 Beiträge antworten. Jepp, und dann bin
endlich "Member" und dann, lechz, "Senior Member ". Na ja, Namen sind halt nur Schall und
Rauch.

Subject: Re: HA-diät?
Posted by [Gast](#) on Sun, 20 Nov 2005 17:41:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du schreibst:

Ernährung ist schon wichtig, aber kein Garant dafür, dass sie ne AGA zum Stillstand bringt.

und das ist es ja eben was ich meine. Ich verlange sogar noch weniger, von Garanten kann gar nicht die Rede sein. Als einen äußeren Anhaltspunkt für meine Ernährung nehme ich allenfalls meine Haut; ich habe keine Hautprobleme, deshalb fällt jede Irritation gleich auf; z.B. wenn ich viel Süßes esse; das tue ich aber nur wenn ich im Süden bin und dort gleicht es aber die Sonne, die meiner Haut weit mehr entspricht, mehr als aus. Ich versuche an die Ernährung allein durch die Erweiterung meines Geschmacksbegriffs heranzugehen: fleischlos esse ich also in erster Linie nicht aus Tierliebe, sondern weil ich es einfach nicht besonders appetitlich finde, Fleisch zu essen. Wem das anders geht, der soll Fleisch essen.

Letztendlich ist es allein unsere genetische Vorbestimmung

Ja, aber auch die Ernährung ist zum großen Teil eine Frage der Herkunft. Ich versuch daher eine für mich angemessene Ernährung zu finden, ohne mir etwas vorzumachen.

Subject: Re: HA-diät?
Posted by [Gast](#) on Sun, 20 Nov 2005 22:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Crusher,

"Ernährung ist schon wichtig, aber kein Garant dafür, dass sie ne AGA zum Stillstand bringt."

Na ja, aber Ernährung ist auch kein Garant dafür zu überleben, immerhin aber eine ziemlich wichtige Voraussetzung. Sorry, ist auch natürlich nicht böse gemeint, finde es nur drollig, was du da geschrieben hast. Ich weiß ja wie du es meinst...

Gruß Sancho

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [tino](#) on Mon, 21 Nov 2005 06:24:06 GMT

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

Hallo

Du schreibst:Ernährung ist schon wichtig, aber kein Garant dafür, dass sie ne AGA zum Stillstand bringt. Letztendlich ist es allein unsere genetische Vorbestimmung.

Betrifft jetzt nicht nur dich.Solange ihr nicht begreift das alle Faktoren die als Trigger der genetischen Alopezie in Frage kommen zusammenspielen,und das man logischerweise die besten Erfolge erzielt wenn man an allen Triggern(zu welchen ja auch die Ernährung gehört)ansetzt,werdet ihr nicht sehr weit kommen.

Noch etwas sollte begriffen werden,...Gene werden abgelesen,und bringen erst durch körperchemische Einflüsse Genprodukte zustande.

Gruss Tino

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [kkoo](#) on Mon, 21 Nov 2005 09:11:31 GMT

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

o ton tino: "Solange ihr nicht begreift das alle Faktoren die als Trigger der genetischen Alopezie in Frage kommen zusammenspielen,und das man logischerweise die besten Erfolge erzielt wenn man an allen Triggern(zu welchen ja auch die Ernährung gehört)ansetzt,werdet ihr nicht sehr weit kommen."

genau deswegen hatte ich die frage nach einer HA-spezifischen diät gepostet: ernährung als vielleicht nur kleines rädchen im großen uhrwerk, und darum doch mitzubetrachten...

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 21 Nov 2005 10:22:41 GMT

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

ahja, und wie soll eine HA-diät aussehen ?
würde mich ja brennend interessieren

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [tino](#) on Mon, 21 Nov 2005 10:30:19 GMT

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

Hallo

HA Diät ist schlecht formuliert. Haarspezifische Ernährung wäre besser. Ich wollte was dazu schreiben,..kann aber nur sagen welche Substanzen wichtig sind, und nicht welches Gemüse was enthält etc. Eiweiss ist wichtig,..am besten Proteindrinks.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 21 Nov 2005 10:43:43 GMT

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

tino schrieb am Mon, 21 November 2005 11:30 Eiweiss ist wichtig,..am besten Proteindrinks.

Kann ich jetzt nicht so stehen lassen. Tatsache ist, dass i.A. die Bioverfügbarkeit bei Eiweißshakes wesentlich schlechter ist, als bei tierischem Eiweiß. Deshalb sind Proteinshakes auch nur als Ergänzung zu betrachten und nicht als Eiweißersatz. Da würde ich mir lieber des öfteren eine Putenbrust reinziehen.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [tino](#) on Mon, 21 Nov 2005 11:06:35 GMT

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

Also ich esse kein Geflügel, und habe auch noch nie welches gegessen. Die Frage ist ob ein oder 2 Eiweissshakes tgl effektiver wirken wie einmal,..oder 2 mal Pute am Tag? Also ich meine schon viel Eiweiss,..nicht den Tagesbedarf.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 21 Nov 2005 12:56:33 GMT

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

tino schrieb am Mon, 21 November 2005 12:06

Also ich esse kein Geflügel, und habe auch noch nie welches gegessen. Die Frage ist ob ein oder 2 Eiweissshakes tgl effektiver wirken wie einmal,..oder 2 mal Pute am Tag? Also ich meine schon viel Eiweiss,..nicht den Tagesbedarf.

Ja, hab dich schon verstanden. Ich substituiere ja auch Eiweiß, aber bin dennoch der Meinung, dass so eine Hühnerbrust im Normalfall effektiver ist. Kommt aber natürlich auch auf den Shake drauf an.

Außerdem solltest du dann sehr viel trinken bei hoher Eiweißzufuhr.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [kkoo](#) on Mon, 21 Nov 2005 15:53:03 GMT

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

aber "proteinshake" klingt schon wieder leicht nach sonderprodukten und damit eher nach NEM: extra zu kaufen oder extra teuer, oder täusche ich mich?

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 21 Nov 2005 17:18:34 GMT

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

kkoo schrieb am Mon, 21 November 2005 16:53 aber "proteinshake" klingt schon wieder leicht nach sonderprodukten und damit eher nach NEM: extra zu kaufen oder extra teuer, oder täusche ich mich?

Klar, sind natürlich auch NEM. Teuer ist immer relativ. Musst halt i.A. gleich in größeren Mengen ordern. Aber umsonst ist bekanntlich nichts.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [Gast](#) on Fri, 25 Nov 2005 14:28:35 GMT

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

Moin Tino,

genau das habe ich doch geschrieben, dass allein die Ernährung wohl kaum ne AGA zum Stillstand bringt.

Und Tino - sorry, will Dir jetzt nicht auf die Füsse treten - ich eier hier im Forum auch schon ne verdammt lange Zeit rum; es ist mir schon klar, dass man dabei an allen Triggern ansetzen sollte. Nur was sind die richtigen Hebel, die in Bewegung gesetzt werden müssen? Darüber zermartern wir Forumfreaks uns doch tagtäglich den Kopf.

Vielleicht fallen ja deswegen die Haare aus...

Gruß
Crusher

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 25 Nov 2005 14:32:16 GMT

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

es werfen doch schon so viele leute biotin, vitb und zink in hohen massen ein, bzw NAC, die frage ist nur, bei wem wurde dadurch auch nur irgendwas besser?

bei mir zumindest nicht

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [tristan](#) on Fri, 25 Nov 2005 15:09:09 GMT

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

Hallo,

"Kann ich jetzt nicht so stehen lassen. Tatsache ist, dass i.A. die Bioverfügbarkeit bei Eiweißshakes wesentlich schlechter ist, als bei tierischem Eiweiß. Deshalb sind Proteinshakes auch nur als Ergänzung zu betrachten und nicht als Eiweißersatz. Da würde ich mir lieber des öfteren eine Putenbrust reinziehen."

Das Gegenteil ist der Fall.

Wenn du jetzt nicht gerade von Sojaprotein redest, dann sind auch Eiweißshakes tierisches Eiweiß. Und die Bioverfügbarkeit von z.B. Whey Protein Shakes ist eher höher. Putenbrust kann da leider nicht mithalten. Deshalb ist Whey auch so beliebt bei Bodybuildern. Hinzu kommt die schnellere Absorption.

"Although one gram of protein will contain four calories in all cases, the amount of protein which our body can digest and use for muscle building purposes is not always 100%. In fact, the most easily digestible natural protein source are whole eggs, where the percentage net utilization by our bodies is 94%. Because eggs contain the best protein digestion rate of any natural source, eggs are given a protein rating of '100' and all other protein containing food sources are rated according to how digestible they are compared to egg protein.

Today, there exists protein powders which digest even easier than egg protein and can be utilized by our bodies even more than the 94% that natural egg protein can be. These protein powders would have a protein rating higher than 100 on the scale below.

Biological Value

The Biological Value (BV) is a scale of measurement used to determine what percentage of a given nutrient source is utilized by the body. The scale is most frequently applied to protein sources, particularly whey protein. Biological Value is derived from providing a measure intake of protein, then determining the nitrogen uptake versus nitrogen excretion. The theoretical highest BV of any food source is 100%. In short - BV refers to how well and how quickly your body can actually use the protein you consume.

Below is a list of various sources of protein and their respective ratings.

Protein Ratings FOOD PROTEIN RATING

Eggs (whole) 100
Eggs (whites) 88
Chicken / Turkey 79
Fish 70
Lean Beef 69
Cow's Milk 60
Unpolished Rice 59
Brown Rice 57
White Rice 56
Peanuts 55
Peas 55
Whole Wheat 49
Soy beans 47
Whole-grain Wheat 44
Peanuts 43
Corn 36
Dry Beans 34
White Potato 34

As far as sources of protein created in the lab are concerned, here is a short list of some protein sources you can find in supplements common today. See how they compare to the natural sources listed above:

Protein Ratings PROTEIN SUPPLEMENT PROTEIN RATING

Whey Protein Isolate 159
Whey Protein Concentrate 104
Casein 77
Soy 74

Gruß

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 25 Nov 2005 15:11:44 GMT

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

Ok, sorry. Da hab ich wohl etwas verwechselt.

Subject: Re: HA-diät?

Posted by [tristan](#) on Fri, 25 Nov 2005 15:17:48 GMT

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

aber ich esse auch Putenbrust und der Anteil an Wheyprotein in meiner Ernährung sehr gering.
ca. 15g am Tag durch den shake. sonst ist es wirklich zu teuer.
gruß

Subject: Re: HA-diät?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 25 Nov 2005 15:27:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab das 4 Komponenteneiweiß von Body Attack. Preislich kann ich das nur empfehlen.

Subject: Re: HA-diät?
Posted by [tristan](#) on Fri, 25 Nov 2005 15:48:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, danke.
Ich persönlich habe ein Problem mit den Süßstoffen die in den Pulvern fast immer drin sind,
deshalb nehme ich dieses hier in neutral. Schmeckt allerdings nicht gut.
<http://www.profi-fitness.de/start/content.php?page=shop&detail=1&artikel=0110>

Subject: Re: HA-diät?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 25 Nov 2005 18:06:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hab das hier:

http://www.body-attack.de/product_info.php4?cPath=21&products_id=298

In Vanille kann ich es bedenkenlos empfehlen.
