
Subject: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Fri, 26 Feb 2010 15:54:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich wollte hier mal meine Erfahrung mit meinem HA posten die ich nach einer ziemlich radikalen Ernährungsumstellung vor etwa 7 Monaten bis jetzt gemacht habe.

Kurz zu mir, ich bin 24 und habe HA seit ich 17 bin. Mit 16 waren meine Haare so dick das mein Friseur immer erstmal 10 min lang Volumen raus schneiden musste bis er anfangen konnte den Rest zu einer Frisur zu stutzen. So mit 17 ging's dann los, ich hatte sehr starken ha. Ständig Abfluss verstopft in der Dusche, Bett immer voller Haare, der ganze Fliesenboden im Bad usw. ... Ging alle die Jahre darauf unvermindert stark weiter.

Von 19 bis fast 22 hab ich Fin genommen, auch mal Monix ne Zeit lang. Alles bewirkte keine Besserung.

Vor etwa 7 Monaten habe ich angefangen total Low Carb zu Essen. AlsO kein Brot mehr, keine Nudeln, keine Süßigkeiten. Nur Fisch, Fleisch (hauptsächlich Weisses), Gemüse, Obst und Milchprodukte. Ich hab das angefangen weil ich meinen Trainigserfolg steigern wollte. Hat auch super geklappt, bewege mit stark auf Brad Pitt zu als der Fightclub gedreht hat.

Das war jetzt nicht so verwunderlich, was mich viel mehr überrascht hat war das über das letzte halbe Jahr mein HA kontinuierlich abgenommen hat. Heute bin ich an einem für mich sehr erträglichen maße angelangt.

Auch wirken meine Haare längst nicht mehr so dünn wie das zuvor der Fall war und ich habe wirklich sehr hohe Ansprüche an mein aussehen ... dachte daher nicht das ich so was mal posten kann.

Also kurz gesagt, ich bin sehr happy über diese Entwicklung. Ich behaupte nicht das das DIE Lösung ist, kann ja noch andere gründe haben warum es aufgehört hat. HA verläuft ja bekanntlich in Schüben.

Jedoch ists auch kein Geheimnis das eine Eiweißhaltige Ernährung erheblich besser für den Organismus ist. Protein wird unter anderem für alle Reparaturarbeiten im Körper benötigt.

Ich schreibe jedenfalls große Teile dieses Erfolgs meinem Ernährungswandel und dem vielen Sport den ich mache zu.

Vielleicht hat ja jemand ähnliche Erfahrungen gemacht ?

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 26 Feb 2010 16:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Low Carb Ernährung kann den Anteil freier Androgene reduzieren. Sprich dein SHBG steigt an auch wirkt es sich günstig auf das Cortisol aus. Kann schon sein, dass dadurch dein Haarausfall weniger wird.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Feb 2010 19:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab auch ähnliche erfahrungen gemacht. Allerdings hatte ich nie das problem mit dünnen haaren oder vermehrten haarausfall, dafür diese verdammte AGA aber egal.

Bei mir fing's mit 19 an wo ich das erste mal bemerkt hab wie sich plötzlich diese blöden ecken bildeten. Interessant war folgendes: ich hatte zu dem zeitpunkt eine drei-viertel jahr lange defi kur hinter mir. Ich bin von mindestens 107 auf ca. 74-76KG runter und hab im gegenzug dafür viel muskelmasse aufgebaut und war mehr als stolz auf meine ergebnisse. Da ich auch an muskelmasse zugelegt habe war meine verbrennung viel höher als vorherr. Sprich ich konnte essen soviel und was ich wollte und ich nahm nicht mehr zu was vorherr absolut undenkbar gewesen wäre(ich hätt sofort wieder gewicht zugelegt sodass ich ständig darauf achten musste nicht zuviel zu essen, trotzdem war ich fett). Also ernährte ich mich richtig schlecht, was ich wollte hauptsache mir schmeckts gut hab zu dem zeitpunkt auch viel bier getrunken, trotz allem kein gramm zugelegt. Zu dem zeitpunkt besuchte ich noch die abendschule und hab nebenbei auch noch ein minijob gemacht(beides zusammen also sehr viel stress für mich). Und komischerweise entstanden genau in diesem zeitraum diese blöden geheimratsecken, innerhalb weniger monate waren sie einfach da. Dann fing ich natürlich an erste gegenmaßnahmen gegen diese blöde AGA einzuleiten ausserdem wollte ich mich wieder besser ernähren. Fortan viel weniger getrunken, nur nach ab und zu meistens in gesellschaft anderer(will ja nicht der einzige sein der nüchtern ist macht auch kein spass), und mich allgemein viel besser ernährt. Mehr eiweiß, weniger carbs vor allem kunstzucker, mehr gute fette, weniger junkfood. 2-3 jahre veränderte sich mein haarstatus nicht. Jetzt vor 7-9 monaten wo wieder umzug, papierkram etc. also stress anstand, ich auch weniger zeit hatte zu kochen(entsprechend habe ich wieder mehr mist gegessen) siehe da, mein ansatz hat sich wieder ein stück weiter nach oben geschoben. Komischerweise genau dann wenn ich mich schlecht ernähre und stress habe scheint die AGA aufzublühen und erst recht stärker voranzuschreiten.

Es wird wohl wirklich folgendermaßen sein: stress und schlechte ernährung beschleunigen eine AGA, trotzdem wirst du das ganze damit nur etwas hinauszögern und nicht vollständig aufhalten können.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [tplgl](#) on Fri, 19 Mar 2010 11:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hat wahrscheinlich damit zu tun, dass man unter stress vllt schneller altert und deswegen die aga schneller voranschreitet.
ähnliche erfahrung hab ich auch gemacht.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Treblig](#) on Fri, 26 Mar 2010 10:24:33 GMT

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

Mich würde mal ein Ernährungsplan eines Low-Carb-Essers interessieren...

Kein Brot-gut keine Nudeln,das geht noch-dazu kommen dann ja auch keine Kartoffeln z.b. oder wenig...

Man muß doch auf viele Hauptnahrungsmittel verzichten. Wie soll man sich da ordentlich ernähren und wird satt?

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Mar 2010 11:00:29 GMT

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

ein low carb ernährungsplan ist hart und kommt der ernährung des modernen steinzeitmenschen gleich.

Ein low carb plan versucht weitestgehend KH zu vermeiden wo es geht.

Dieser ernährungsplan besteht vor allem aus: Fleisch, fisch und allem möglichen gemüsesorten(mit ausnahme vom kurbis und der kartoffel da beide viel KH haben), moderate bis kleine mengen obst, es mag zwar zucker sein aber es ist guter zucker, und in geringem maße denke ich ist zucker auch okay bzw. sogar wichtig, aber dann sollten es vor allem gute KH aus früchten sein, statt dem ganzen kunstzucker mist. Und sehr wenig bis gar nicht sachen wie: Brot, nudeln, vollkornsachen, griesbrei, müsli, kartoffeln haferflocken, reis da das alles wahre KH bomben sind. Von den obstsorten sind es vor allem bananen und trauben die viel KH enthalten. Bei einer low carb ernährung währe aber alles andere erlaubt, fett, käse etc. Getränke die zu vermeiden wären wären obstsäfte und alkoholhaltiges und die ganzen limos und eis-tee´s,ungezuckerter tee oder wasser sind am besten.

Wenn man eine low carb diät macht sollte man folgendes beachten: Die ersten tage werden hart, verdammt hart. Zumindest dann wenn man es zuvor gewohnt ist große mengen KH in der nahrung zu haben. Du wirst am anfang sehr großes verlangen nach süßem haben(das ist normal, das liegt am blutzuckerspiegel der unweigerlich an insulin hängt, fakt ist je mehr KH man isst a: desto größer wird der appetit und b: desto größeres verlangen vor allem nach süßem[Kohlenhydrate], hier kann sich schnell ein gefährlicher teufelskreis entwickeln.) Nachdem die ersten paar tage rum sind, wird dein verlangen nach süß und KH automatisch nachlassen, weil du weniger KH isst ist dein insulinspiegel jetzt wieder stabil und geht nicht dauern hoch und runter --> folge der appetit und vor allem das verlangen nach süßem lässt nach. Viele, unter anderem auch ich, die eine low carb diät fuhren kennen diesen effekt, je mehr KH desto größeres verlangen nach essen und süßem.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 28 Mar 2010 00:06:07 GMT

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

Zitat:Man muß doch auf viele Hauptnahrungsmittel verzichten. Wie soll man sich da ordentlich ernähren und wird satt?

Mich würde es auch interessieren, aber je mehr man sich informiert, desto schlimmer und schwieriger erscheint es. Was mich mal interessieren würde, wäre diese LOGI Geschichte, aber man findet kaum was vernünftiges. Da muss man sich die teuren Bücher kaufen und das sehe ich nicht ein, das muss auch anders gehen.

Ich denke persönlich, Low Carb wäre sicherlich nicht verkehrt und eine ordentliche Ernährungsform ist es auch, jedenfalls nach dem, was ich bisher gelesen habe. Es gibt unzählige Berichte von Leuten, die umgestellt haben und bereits jenseits der 40 sind und sich seitdem wie neu geboren fühlen. Weiss nicht, ob das wahr ist oder doch übertrieben. Die Gegenseite des ordentlichen in diesem Bereich ist eine eventuelle Vielfalt in der Ernährungsform und nach dem, was ich bisher über das alles erfahren habe, ist es durchaus auch eine Sache des Geldes. Ich habs mal 2 Wochen probiert und bei meinen Hauptmahlzeiten die KH weitestgehend zurückgeschraubt. Von dem Geld, was mich das gekostet hat, hätte ich locker für einen Monat einkaufen können. Was weiss ich, eventuell gehts ja auch anders

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Treiblig](#) on Sun, 28 Mar 2010 08:58:32 GMT

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

Ja vom Geld her ist es auch teurer. Die Kohlenhydrat-Lebensmittel sind nun mal mit die billigsten.

Kann mal jemand einen kurzen Essensplan einstellen, der das praktiziert (Früh/Mittags/Abends)

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Fin](#) on Sun, 28 Mar 2010 10:38:45 GMT

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

Der magedarm braucht kohlenhydrate um die nahrung verdauen zu können, falls er diese nicht hat, wird man früher oder später magenprobleme in form von leerstuhl, magenschmerzen & etc bekommen. Low Carb ist dauerhaft nicht zu empfehlen.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 29 Mar 2010 08:53:54 GMT

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

das stimmt nicht. Eher im gegenteil stehen KH vor allem fruktose im verdacht durchfall zu verursachen. Ausserdem sind KH überhaupt für blähungen verantwortlich. Ein verzicht auf zu viel KH hat wenn dann einen positiven effekt auf die verdaung.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Fin](#) on Mon, 29 Mar 2010 12:11:33 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Mon, 29 March 2010 10:53 das stimmt nicht. Eher im Gegenteil stehen KH vor allem Fruktose im Verdacht durchfall zu verursachen. Ausserdem sind KH überhaupt für Blähungen verantwortlich. Ein Verzicht auf zu viel KH hat wenn dann einen positiven Effekt auf die Verdauung.

Und wie das stimmt. Kenne etliche Leute, mich inbegriffen die unter Low-Carb schlimme Magenprobleme bekommen haben. Der Magen braucht Carbs um richtig arbeiten zu können, das kann ich dir garantieren.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Yes No](#) on Mon, 29 Mar 2010 13:14:34 GMT

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

Pablo1 schrieb am Mon, 29 March 2010 14:11 Und wie das stimmt. Kenne etliche Leute, mich inbegriffen die unter Low-Carb schlimme Magenprobleme bekommen haben. Der Magen braucht Carbs um richtig arbeiten zu können, das kann ich dir garantieren. Nein, die Verdauung braucht keine Carbs, um richtig funktionieren zu können; es ist richtig, dass (normale) Fette emulgiert werden müssen, wozu die Gallenflüssigkeit dient. Wer nun ein Problem mit diesem Organ hat oder einfach ungenügend Galle produziert, kann da Probleme bekommen. Es gibt Menschen mit Problemen mit der Fettverdauung, für die ist eine Fettdiät nicht geeignet, zumindest solange nicht, bis das Problem (wenn möglich) beseitigt ist.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 29 Mar 2010 15:28:28 GMT

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

Daran sind aber nicht Low-Carbs schuld. Richtig gesagt braucht der Körper keine KH zur Verdauung. Er braucht sie fürs Immunsystem, die Muskulatur und für den Energiehaushalt.

Ausserdem existieren genug Berichte in Zusammenhang mit Fruktose (damit auch Kunstzucker) und Magen/Darm Beschwerden.

http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Erkrankungen/Fruktoseintoleranz/

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fruktosemalabsorption>

Ohne KH entstehen auch keine Blähungen, damit sich überhaupt Luft bilden kann braucht der Körper die an den Kohlenhydraten gebundenen Kohlenstoffatome, mit Ausnahme von Kohlenstoffdioxid kommen sonst keine anderen Kohlenstoffverbindungen in unserer Nahrung vor.

Was die verdauung wirklich negativ beeinflusst: Säuernde sachen mit saurem PH wert, ein zu saurer PH wert führt dazu das der magen seine eigene magensaftproduktion einstellt, das führt zu schlechter verdauter nahrung. Darüberhinaus ist der darm ein muskel der arbeitet. Genau wie die muskeln in unserem körper auch können sich schlechter arbeiten wenn sie übersäuert sind, das ist auch die typische erschöpfung beim training, durch das gewichte heben wird vor allem milchsäure in den muskeln gebildet. Säure führt dazu das sich der muskel zusammenzieht, er kann nicht mehr richtig kontrahieren. Das gleiche passiert mit dem darm, die bewegungen des darmes werden quasi stillgelegt. Folgen sind durchfall, magenschmerzen/krämpfe und blähungen. Darüberhinaus reizt zuviel säure auch die schleimhäute, genauso wie zuviel scharf. Ausserdem sind milch und käse schwerverdaulich weil sie schwer gerinnen, weißbrot und helles getreide sind auch nicht gut vor allem weißbrot, sowie das zeug an den zähnen klebt klebt es auch anschliessend im darm, bei viel balaststoffen passiert das nicht diese sind aber in hellen sachen nicht drin dadurch entstehen vor allem verstopfungen.

Wenn überhaupt haben KH einen negativen effekt auf die verdauung. Wenn magenprobleme bei der low carb diät auftreten würde ich mal gucken was da falsches drin ist. Ich hatte auch 0 magenprobleme während meiner low carb diät, und ich haf fast gar keine KH gegessen in der zeit.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Balle](#) on Sat, 10 Apr 2010 09:29:28 GMT

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

zuwenig Kohlenhydrate sollen sich auch negativ auf die Denkleistung und die Konzentration auswirken, für einen Körper ala Brad Pitt in Fightclub ist es auf Dauer auch nicht zu empfehlen, wenn man nicht genug KHs aufnimmt, kann man langfristig gesehen nicht so effektiv trainieren, das es sich positiv auf die Haare auswirken soll, kann ich mir auch beim bestem Willen nicht vorstellen.

Subject: www.logi-methode.de

Posted by [Ataba](#) on Sat, 10 Apr 2010 15:36:22 GMT

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

da gibts ein forum. da war ich früher unterwegs. und die tauschen sich auch bezüglich rezepten aus.

so ein logi-tag könnte wie folgt aussehen:

frühstück:

naturjoghurt mit beeren oder
rührei mit speck oder
milchshake selbstgemacht

bei mir käm auch kaffe hinzu.

zwischenmahlzeit:

eine handvoll nüsse oder
ne karotte oder
ein naturjoghurt evtl. mit apfel und nüssen

mittag:

rahm-geschnetztes mit gemüse (anstatt nudeln) oder
gegrilltes fleisch jeglicher art mit viel salat oder
gemüse-fleisch-eintopf

abends:

hüttenkäse und hartkäse mit karotte/kohlrabi, hartgek. ei oder
gegrilltes fleisch..... (siehe mittag) oder

ich hab mich damals lang in dem forum bewegt. und man KANN, wenn man will.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 11 Apr 2010 21:27:01 GMT

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

konnte bei mir persönlich sowas nicht feststellen aber davon hab ich auch schon gehört. Aber auf die leistung hat es sich bei mir nicht negativ ausgewirkt. Kohlenhydrate werden in erster linie zur energiegewinnung genutzt. Trotzdem braucht der körper nicht zwangsläufig KH zur verbrennung, der körper geht folgendermassen vor: Zuerst versucht er KH zu verbrennen, wenn zu wenig da sind fett, wenn es hier auch knap wird eiweiß. Solang genug ungesättigte fette in der nahrung sind kann der körper hier mehr als genug energie rausholen. Zum vergleich: 100g KH haben ca. 256kcal, 100g eiweiß ebenfalls, 100g haben ca. 950kcal. Hab während der low carb diät kein einbußen in der leistung gehabt, wenn dann eher im gegenteil.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Fri, 23 Apr 2010 17:33:56 GMT

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

OK:

Also vielleicht sollte ich mal was dazu sagen da ich so Esse und diesen treat gestartet habe.

Vorweg, Low Carb ist definitiv nicht ungesund, macht nicht dumm, mach nicht arm und jeder der was anderes behauptet hat Schlichtweg überhaupt keine Ahnung von Ernährung, seinem Körper und seinem Stoffwechsel.

ich mache auch keine Diät wie das hier mal genannt wurde, sonder folge einem besseren Lebens und Ernährungsstiel. Das Problem ist das sich die meisten Leute jeden Tag mit Kohlenhydraten vollstopfen und überhaupt nicht wissen was sie eigentlich essen, was damit in ihrem Magen passiert oder was sie stattdessen essen sollten. Ich lebe auch nicht von einer Hand voll nüssen täglich. Ich esse jeden Tag 4 bis 6 Mahlzeiten. Ich bin 190 und wiege 87 kg. Körperfettanteil 9 %.

Man verzichtet auch nicht völlig auf Kohlenhydrate sonder fährt diese nur auf ein Minimum runter. Es heißt LOW carb nicht NO carb. Das heißt morgens (Müsli, besser Haferflocken) und vor körperlicher Anstrengung (z.b. Vollkornnudeln) , also Training. Ansonsten ersetzt man Kohlenhydrate durch die Einnahme von Eiweiß.

Warum ? Wenn Ihr euch euren Körper als ein Kraftwerk vorstellt welches durch einen Ofen betrieben wird, schmeißt Ihr jedes mal wenn Ihr kurzstielige Kohlenhydrate (Nudeln aus Weizen, Weissbrot, Süßigkeiten, Kartoffeln ...) esst, nur Papier rein. Das macht ein mal Puff und ist weg. Nach kurzer Zeit seit ihr wieder hungrig.

Ein Beispiel: Esst Ihr z.B. Spagetti geht euer Körper nach dem mini max Prinzip vor. Er nimmt sich direkte Energie aus den Nudeln und die Bolognese, was in Verbindung mit Hackfleisch und ner guten instand Mischung ne schöne Fett + Glutamat bombe ist, sowie die ganzen Kohlenhydrate die er aktuell nicht braucht, gehen direkt in eure Fettzellen weil das aufspalten der fett Moleküle für den Körper ja in diesem Moment keinen Sinn macht (wäre unnötiger Energie verbrauch!). Er bekommt ja schon Energie aus den nudeln. Jedes mal wenn ihr also größere Mengen Kohlenhydrate Esst, wird alles was mit runter kommt (Nutella, Wurst, Soße ...) und fettig ist direkt eingelagert ("für schlechte Zeiten ") oder ausgeschieden.

Fett ist aber kein böser Stoff wie das immer in den Medien erklärt wird. im Gegenteil sogar. In überschaubaren mengen ist fett ist ein Super Energie Lieferant und toller NATÜRLICHER Geschmacksverstärker. Aber er wird fast immer in Verbindung mit Kohlenhydraten verzehrt was den Menschen dann selbst fetter werden lässt.

Zurück zum Körper der ja euer Kraftwerk ist. Esst ihr jetzt Proteine (also Sachen die viel Eiweiß enthalten z.B. Tuna, Putenfleisch, Magerquark, Cottage Cheese, Eiweiß Shakes, usw ...) müsst ihr euch das so vorstellen als würdet ihr Kohle Briketts in euren Ofen schmeißen. Euer Körper kann Eiweiß nicht direkt nutzen, er muss sie aufspalten. Dies hat aber den großen Vorteil das euer Körper
A) sich länger satt fühlt weil die Nahrung länger im Magen verbleibt und aufgespalten wird
B) Euer Körper aus eine Mahlzeit viel viel mehr Energie gewinnen kann als aus der gleichen Menge Kohlenhydraten.

Warum sollte das gut für euren Körper oder euren HA sein ?

Kein Übergewicht = neben dem immens verringerten Risiko von Krebs sowie den häufigsten Herz und Gefäß Erkrankungen (Euer Leben mal gesamt betrachtet) seht ihr erheblich besser aus und fühlt euch auch besser.

Eiweiß und eiweißderivate sind an jeder Reparaturarbeit eures Körpers direkt beteiligt. Da eure Haarwurzeln ebenfalls permanent angegriffen werden wirkt diese Ernährung aktiv dem Alternungsprozess entgegen. Auch euer Kopfhaut sowie euer restliches Hautbild werden sich sehr verbessern.

Ausserdem boostet Ihr dadurch euere Vitamin B-12 Zufuhr. Sollte manchen ein Begriff sein als Laminin 511 welches unter dem Verdacht steht von Follicla als Therapieansatz genutzt zu werden. Hier ein Artikel dazu

<http://www.stopnowhairloss.com/2008/08/07/laminin-511-offers-hope-for-regenerating-hair-follicles-in-bald-people/>

Ich könnte hier noch Romane schreiben Jedenfalls kann man sagen das eine Kohlenhydratreiche Ernährung auf Dauer fett, krank und alt macht. Ihr braucht mir nicht glauben, die Zeit wird diejenigen die das für Schwachsinn halten ja eines besseren belehren. Und ihr tut auch großen Interessengruppen in Deutschland einen echten Gefallen wenn ihr euch weiter schlecht ernährt. Die ganzen Backshops, Fast Food Restaurants und Dönerbuden sichern ja auch viele Arbeitsplätze ...

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [amigo77](#) on Mon, 14 Jun 2010 17:04:49 GMT

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

Hey, danke für diese Ausführlichkeit deiner Erfahrungen. Ich stimme diesem Ernährungsansatz grundsätzlich zu und finde es prinzipiell überzeugend. Habe unter anderem das Buch "Syndrom X" von Nicolai Worm, was ja erstaunlich viele Studien zitiert, welche Low Carb/High Protein unterstützen. Neulich erzählte mir auch eine Inderin (sie hat besonders schöne orientalische Haare) davon, dass man in Indien auch sehr proteinreich essen würde und auch einen Zusammenhang zur Haarqualität sehen würde. Was aber leider nicht verhindert hat, dass ihr Vater glatzköpfig ist.

Zwei Fragen hätte ich dazu noch:

Einmal, was hältst du von Kartoffeln im Rahmen von Low Carb? Gar nicht oder ein bisschen, besser als Nudeln und Brot?

Zum zweiten, wo kaufst du Fleisch ein? Bin da im Supermarkt oft etwas skeptisch, was die Qualität der Fleischprodukte angeht. Die hängt ja auch sehr davon ab, was die Tiere, von denen das Fleisch stammt, als Futter bekommen haben und inwiefern sie mit welchen Hormonen vollgepumpt wurden.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 14 Jun 2010 17:18:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Mon, 14 June 2010 19:04 Hey, danke für diese Ausführlichkeit deiner Erfahrungen. Ich stimme diesem Ernährungsansatz grundsätzlich zu und finde es prinzipiell überzeugend. Habe unter anderem das Buch "Syndrom X" von Nicolai Worm, was ja erstaunlich viele Studien zitiert, welche Low Carb/High Protein unterstützen. Neulich erzählte mir auch eine Inderin (sie hat besonders schöne orientalische Haare) davon, dass man in Indien auch sehr proteinreich essen würde und auch einen Zusammenhang zur Haarqualität sehen würde. Was aber leider nicht verhindert hat, dass ihr Vater glatzköpfig ist.

Zwei Fragen hätte ich dazu noch:

Einmal, was hältst du von Kartoffeln im Rahmen von Low Carb? Gar nicht oder ein bisschen, besser als Nudeln und Brot?

Zum zweiten, wo kaufst du Fleisch ein? Bin da im Supermarkt oft etwas skeptisch, was die Qualität der Fleischprodukte angeht. Die hängt ja auch sehr davon ab, was die Tiere, von denen das Fleisch stammt, als Futter bekommen haben und inwiefern sie mit welchen Hormonen vollgepumpt wurden.

von allem was ich weiß sind unsere heutigen kartoffeln leider ziemlich hochgezüchtet... ausserdem enthalten sie kcal fast nur aus carbs(rund 14% carbs), nicht wirklich viel vergleichsweise mit brot oder vollkorn, trotzdem sind diese carbs durch das züchten eher schlechte, trotz das sie 3kettig sind. Genauso wie brot, egal ob hell oder dunkel, es enthält viele 3kettige carbs, trotzdem sind die carbs schlechter je heller das brot ist. Die wirklich besten sachen für gute carbs sind: Dunkles vollkornbrot, vollkorn getreidesorten, vollkorn nuddeln, oder vollkorn reis(ungeschälter reis enthält a: mehr gute carbs, b mehr proteine da das meiste protein beim reis in der schale ist und mehr nährstoffe, also gesünder ists auch noch) oder auch haferflocken, die besten wären ungeschälter reis und haferlocken von der nährstoffzusammensetzung. im rahmen einer low carb diät sind alle davon eher ungeeignet, wenn dann kartoffeln in kleiner menge oder bzw. grundsätzlich wenn dann gute carbs benutzen.

Fleisch am besten sowieso immer frischfleisch. Schmeckt viel besser und ist gesünder so oder so. Als ich im osten lebte kaufte ich mein fleisch bei plus, da ich dort immer in der gegend die günstigste hühner oder putenbrust gekriegt hab. Hier im westen bei Real, real ist auf jedenfall absolut TOP was fleisch angeht. Z.b. einmal, 1,37kg(mit knochen auch ja) frisches schweinefleisch für 4,49. Also preis leistungverhältniss stimmt bei den beiden supermärkten aufjedenfall.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [Elisabeth](#) on Wed, 16 Jun 2010 13:19:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss ganz ehrlich sagen, wenn ich solche Diskussionen oder die zahllosen Diättipps in den Medien lese, bei denen es nur um das eigene Ego und das Wohlbefinden geht, wird mir echt schlecht.

Es ist Fakt, dass unsere Gesellschaft ein erhebliches Ernährungsproblem hat. Die Menschen

werden immer fatter und haben teilweise schon als Kinder Zivilisationskrankheiten. Das liegt aber nicht an Kohlenhydraten per se, sondern an den stark industriell verarbeiteten "Lebens"mitteln, wie z.B. der ganze Süßigkeitenkram, die gesüßten Getränke, Fertiggerichte, Geschmacksverstärker, LowFat-Produkte die hoffnungslos überzuckert sind, damit sie überhaupt nach was schmecken usw.

Jetzt wird LowCarb als Lösung für unser Ernährungsproblem proklamiert: Esst mehr Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Wurst ...

Schön wäre, wenn die Leute aber nicht nur an den eigenen fetten Ranzen denken, sondern sich auch mit den Auswirkungen ihrer Ernährungsgewohnheiten auf Natur und Umwelt und damit auch auf sich selbst beschäftigen würden.

Die Produktion tierischer Produkte in den Industrienationen nach normalem Standard (also nicht bio) ist ethisch aus verschiedenen Gründen definitiv nicht vertretbar: Z.B. Welthunger, weil die Masttiere Soja und Getreide fressen, z.B. Abholzung von Regenwäldern für Sojaanbau (meist auch noch gentechnisch verändert), z.B. Zustände in der Massentierhaltung und in der Schlachtung, die vermutlich jedem von Euch den Magen umdrehen würden, wenn ihr nur mal hinschaun würdet!!

Irgend so ein Promi-Dödel hat erst kürzlich mitgeteilt, dass er eine Thunfisch-Kur macht, um seinen Körper aufzufrischen

Nur so am Rande: Thunfisch ist total überfischt und sollte, wenn überhaupt nur in kleinen Mengen aus nachhaltigem Fischfang gegessen werden.

Hier zwei ganz informative Links zu diesem Thema:

<http://www.sueddeutsche.de/leben/ethik-in-der-ernaehrung-nicht-fisch-nicht-fleisch-1.53590>

<http://www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm>

Im übrigen ernähre ich mich ohne LowCarb sehr gesund und hab kein Gewichtsproblem. Meine Grundregeln für eine gesunde Ernährung sind ganz einfach:

- möglichst nur "Rohstoffe" , also keine verarbeiteten Lebensmittel (außer Brot, Senf, Essig, etc.) kaufen und selber kochen
- viel Gemüse
- viel Obst
- reichlich Vollkorn, aber keine ungesunden Kohlenhydrate
- tierische Produkte in Maßen und nur aus biologischer Landwirtschaft
- pflanzliche Öle, Nüsse usw.
- Wasser und Tee, so gut wie nie Limonaden und Säfte
- Zucker so wenig wie möglich

Übrigens ernähre ich mich gerne so, fühle mich wohl und hab keine Heißhungerattacken.

Und nochmal: Ich finde es beschämend, dass die Menschen in den Industrienationen in Kauf nehmen, dass Menschen und Tiere leiden und die Umwelt belastet wird, damit sie ihre Schönheitsproblem in den Griff kriegen!

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [Esther](#) on Sat, 19 Jun 2010 20:47:21 GMT

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

Vielen Dank für diesen Beitrag, Elisabeth. Kann hier nur zustimmen.

Und auch wenn (meist) Mann sowas nicht hören will: Extremer Fleischkonsum ist definitiv nicht gesund. Man sollte nicht mehr als 500 g Fleisch in der Woche essen.

Siehe

http://www.aerztezeitung.de/extras/extras_specials/ernaehrung-wp/article/540801/krebspraevention-worauf-essen-ankommt.html

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [ha_mk](#) on Sat, 19 Jun 2010 23:12:01 GMT

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

Die Sache mit der Thunfisch-Kur halte ich ja auch für groben Unfug, aber ansonsten ist das Thema nicht so einfach, finde ich. Bei der low-carb Ernährung geht nicht nur um bloße Schönheitsprobleme. Zum Thema gekommen bin ich durch das Buch von W. Lutz „Leben ohne Brot“. Teile der heutigen Auflage stammen wohl schon aus den 60iger Jahren, eine modernere, auch wohl ökologisch vertretbarere Umsetzung findet man z.B. in den „Logi“-Büchern von N. Worm.

Wolfgang Lutz ist Internist und hat in seiner Praxis viele Magen- und Darmkranke mit oft langen Leidensgeschichten, Schmerzen, Operationen und erheblicher Einschränkungen der Lebensqualität mithilfe einer Ernährungsumstellung geheilt, soweit ich das feststellen kann.

Auch er hat durchaus das Dilemma gesehen, Empfehlungen in Richtung von mehr tierischen Produkten zu geben und damit ein Problem zu verschärfen, was schon jetzt auch angesichts von Überbevölkerung etc. kaum lösbar erscheint.

Aber auch ich kenne in meinem privaten Umfeld zwei Fälle von schwerer chronischer Krankheit, die durch die Umstellung auf low-carb eine erhebliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes bzw. Symptombefreiheit erreicht haben. Soll ich denn ernsthaft zu diesen Menschen sagen: Ok, es geht euch jetzt gut und ihr habt keine Schmerzen mehr, aber das ist alles nicht ökologisch korrekt, also esst jetzt mal wieder das ‚gute‘ Vollkornbrot...

Schön, dass es Dir gut geht und Du die Kohlenhydrate gut verträgst, aber anderen geht es eben nicht so. Ich weiss nicht, wie alt Du bist, viele Beschwerden treten halt erst im höheren Alter auf.

‚Reichlich Vollkorn‘ ist übrigens auch das, was ich am Schlechtesten vertrage. Meine Schwester hat darauf mit erheblichen Krankheitsschüben und Schmerzen reagiert, bis wir es besser wussten und nicht mehr solchen Plattitüden der DGE und deren Abschreibern folgten.

Noch eine Anmerkung zu den Ratschlägen von ‚viel Obst‘ und ‚viel Gemüse‘. Obst gibt es in unseren Breitengraden im Grunde doch wohl nur in einigen wenigen Spätsommer und Frühherbstmonaten. Dies hat im Zeitalter vor dem Ackerbau dazu gedient, lebensnotwendige Fettreserven für den Winter einzulagern (Obst enthält Zucker, was mithilfe des Insulins in Fett umgewandelt wird). Obst in seinen heutigen Züchtungen und ständigen Verfügbarkeit ist eine Erfindung der Neuzeit. Beinahe alles, was wir an Obst, Gemüse und Salat so rund um das Jahr kaufen können, wird mit erheblichem Energie- und Wasseraufwand teils in Treibhäusern produziert und über oft weite Strecken transportiert. Ist das eigentlich alles ethisch vertretbar? Auch dies zugunsten der Menschen in der industrialisierten Welt zum Nachteil der anderen. Aber wer ernährt sich schon vom Herbst bis zum nächsten Sommer nur von lagerfähigen Äpfeln und Kohl...

Ich habe kein Problem damit, Tiere zu essen, aber wir sind verantwortlich für deren Leben und Tod!

Auch ich sehe die Probleme, eine zunehmende Weltbevölkerung mit ausreichend Eiweiss zu versorgen und habe leider auch keine Lösung. Aber die einfache Formel: pflanzliches Essen gleich gut, tierisches gleich böse funktioniert so auch nicht, dazu gibt es zu viele Schwachstellen.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Fin](#) on Tue, 27 Jul 2010 06:28:48 GMT

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

wie will man sich bitteschön low carb ernähren, wenn man arbeitet? bzw kraft braucht?

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 27 Jul 2010 14:02:32 GMT

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

Fin schrieb am Tue, 27 July 2010 08:28 wie will man sich bitteschön low carb ernähren, wenn man arbeitet? bzw kraft braucht?

du weißt hoffentlich schon das der körper nicht nur aus carbs sondern auch aus fett und protein energie gewinnt... Damit dürfte sich die frage wohl geklärt haben.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Fin](#) on Tue, 27 Jul 2010 14:38:29 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Tue, 27 July 2010 16:02 Fin schrieb am Tue, 27 July 2010 08:28 wie will man sich bitteschön low carb ernähren, wenn man arbeitet? bzw kraft braucht?

du weißt hoffentlich schon das der körper nicht nur aus carbs sondern auch aus fett und protein energie gewinnt... Damit dürfte sich die frage wohl geklärt haben.

na dann probier mal keine carbs zu essen und geh arbeiten... dann reden wir weiter.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 27 Jul 2010 14:41:21 GMT

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

Fin schrieb am Tue, 27 July 2010 16:38HirschGeweih schrieb am Tue, 27 July 2010 16:02Fin schrieb am Tue, 27 July 2010 08:28wie will man sich bitteschön low carb ernähren, wenn man arbeitet? bzw kraft braucht?

du weißt hoffentlich schon das der körper nicht nur aus carbs sondern auch aus fett und protein energie gewinnt... Damit dürfte sich die frage wohl geklärt haben.

na dann probier mal keine carbs zu essen und geh arbeiten... dann reden wir weiter.

ich bin damals ohne carbs neben der schule trainieren gegangen, glaub mir es geht. Warum soll der körper zwangsweise carbs brauchen? er kann seine energie genausogut aus fetten und eiweiß gewinnen, wenn davon genug in der nahrung ist warum sollte es probleme geben? mag sein das ein paar carbs wichtig sind für immunsystem etc. aber für die alleinige aufrechterhaltung deiner energie braucht es nicht zwangsweise carbs, auch wenn das die vom körper bevorzugte quelle ist.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [Fin](#) on Tue, 27 Jul 2010 14:43:10 GMT

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

da hast du bestimmt auch carbs drin gehabt. es ist fast unmöglich, absolut keine carbs zu essen. man bekommt dermaßen kopfschmerzen, da das hirn sogar carbs zum denken braucht!!! also forget it...

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 27 Jul 2010 14:45:16 GMT

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

Fin schrieb am Tue, 27 July 2010 16:43da hast du bestimmt auch carbs drin gehabt. es ist fast unmöglich, absolut keine carbs zu essen. man bekommt dermaßen kopfschmerzen, da das hirn sogar carbs zum denken braucht!!! also forget it...

minimal carbs waren auch drin, die einzigen carbs kamen damals aus gemüse und tomaten, wobei ich da auch bewusst wieder low carb gemüse benutzt hab. komplett ohne carbs ist auch so gut wie unmöglich, allein schon wegen dem geschmack, aber würde gehen, nichts als

unpanierten fisch und fleisch.... aber viel spass beim essen dann

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [ha_mk](#) on Thu, 29 Jul 2010 19:21:08 GMT

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

Sehe ich auch so.

Der Stoffwechsel kann Kohlenhydrate selber aus Fett und Eiweiss herstellen, über die Nahrung braucht man im Grunde überhaupt keine zuzufügen.

In der Umstellungsphase kann es natürlich zu Beeinträchtigungen kommen, aber das geht je nach Anpassungsfähigkeit schnell vorbei. Was den Haarausfall betrifft, hatte ich aber bisher leider keine positiven Effekte.

Subject: Aw: HA extrem zurück gegangen unter Low Carb

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 17 Oct 2010 21:54:17 GMT

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

Wenn LowCarb wirklich Deinen HA stoppen konnte, dann könnte das daran gelegen haben, dass Du ein schlechtes Darmmilieu mit Darnpilzen hattest.

Diese werden unter LowCarb nämlich abgetötet, da sie von Kohlenhydraten abhängig sind.

Im Akne-Forum haben viele berichtet, dass ihre Akne durch LowCarb geheilt wurde.

Aber hoppla, was ist hier genau passiert?

Ich denke dass einzig und allein das Abtöten der Darnpilze die Akne genesen hat lassen.

Ich hatte früher nämlich auch leichte Akne.

Ich machte statt Low-Carb jedoch täglich Einläufe mit Grapefruitkernextrakt- ein super Mittel gegen Darnpilze und zur Ausleitung von toxischen Stoffen.

Und siehe da: Es hat geholfen! Obwohl ich jeden Tag Kuchen aß

Viele Menschen bzw eigentlich fast jeder hat kein gesundes Darmmilieu. Dass sich der gesamte Magen-Darm-Trakt unter Low-Carb mal so richtig erholt und daraus der HA-Stopp resultiert, kann man sich gut vorstellen!

Das wird von vielen Heilpraktikern auch empfohlen im Falle einer Darmerkrankung bzw. eines schlechten Darmmilieus kurzfristig eine Low-Carb-Diät zu machen.

Diese sollte jedoch nicht auf Dauer sein.

Denn langfristig ist LowCarb meiner Meinung nach ungesund.

Die Eskimos die sich nur von Fisch ernähren, werden auch nicht so alt wie wir. Eine stark Fleischlastige Nahrung ist sehr Säurebildend, also genau das was AGA auslöst.

Der Körper braucht Kohlenhydrate! Das wissen wir. Bekommt er diese nicht aus der Nahrung, so muss er aus dem Fett und Eiweiß mit Hilfe der Ketonkörper selbst Kohlenhydrate herstellen.

Warum wollen wir dem Körper das so schwer machen? Das kostet alles unnützliche Lebensenergie. Es ist doch viel sinnvoller, dem Körper gleich das zuzuführen was er braucht. Ketonkörper sind ja auch nicht gerade gesund.

Und überhaupt... was ist das für ein Leben- ohne leckeren Kuchen, ohne leckeren

Christ-Stollen, ohne Kekse, ohne Nudeln, ohne Pizza????

Man soll sein Leben schon genießen finde ich.

Wer viel "schnelle" Kohlenhydrate isst (so wie ich), der macht eben zum Ausgleich Einläufe mit GKE und so wird der Darm auch mit vielen schnelllöslichen Kohlenhydraten frei von Darnpilzen gehalten. Was will man mehr?

Meine Haut ist super rein durch die Einläufe!
