
Subject: AGA und ernährung

Posted by [sendermann](#) on Wed, 12 Jan 2011 12:36:33 GMT

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

hey leude!

mich würde interessiern was ihr glaubt, inwieweit eine gesunde lebensweise wie basische und vorwiegend vegetarische ernährung, kein kafee,zigaretten, alkohol und stress einfluss auf die männliche glatzenbildung hat (mal abgesehehn davon, dass einige leute dies nicht als lebenswertes leben in betracht ziehen;-)

es scheint im forum ja leute zu geben, die angeblich mit gesunder ernährung ihren ha stoppen konnten. allerdings weiß man hier ja auch nich inwieweit das genetische programm bei diesen personen geschaltet ist (ha stopp bei gewissen nw status etc.)

eure meinung interessiert mich!

lg chris

Subject: Aw: AGA und ernährung

Posted by [kaya](#) on Wed, 12 Jan 2011 15:15:08 GMT

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

meine meinung: so gut wie kein einfluss. insbesondere übersäuerung, schwermetallbelastung und was sonst noch so an theorien durch das forum geistern kannst du vergessen.

es gibt die heruntergekommensten junkies und obdachlosen mit vollen haaren.

es kommt dann meistens das argument, dass diese leute keine genetische veranlagung zur aga haben. es gibt aber auch keinerlei bewiese dafür, dass eine ungesunde lebensweise aga triggert bzw. bei vorhandener veranlagung diese beschleunigt. auf der anderen seite gibt es zahlreiche beispiele für personen, die trotz gesündester lebensweise kahl werden.

das einzige wodurch die lebensweise meiner meinung nach einfluss auf den verlauf der aga hat, ist durch auswirkungen auf das hormonelle milieu. leider ist es sehr schwer zu sagen inwiefern bestimmte ernährungsweisen, lebensumstände etc. einen einfluss auf die hormone haben und was das wiederum für den individuellen aga verlauf bedeutet.

Subject: Aw: AGA und ernährung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 12 Jan 2011 16:28:15 GMT

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

Seitdem ich Mineralien-Tabletten (kolloidale) nehme, ist das Fortschreiten meiner AGA gestoppt. Und das seit 7 Jahren schon!

Und ich nehme sonst nichts- kein Fin, Minox oder ähnliches.

Die Ernährung habe ich aber nicht umgestellt.

Wozu auch? Wichtig ist ja nur der Basen-Überschuss. Und den gewährleisten die Mineralien.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Foxi](#) on Wed, 12 Jan 2011 16:50:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 12 January 2011 17:28 Seitdem ich Mineralien-Tabletten (kolloidale) nehme, ist das Fortschreiten meiner AGA gestoppt. Und das seit 7 Jahren schon! Und ich nehme sonst nichts- kein Fin, Minox oder ähnliches.

Die Ernährung habe ich aber nicht umgestellt.
Wozu auch? Wichtig ist ja nur der Basen-Überschuss. Und den gewährleisten die Mineralien.

wenn ich mich an deine alten Bilder zurück erinnere
du hattest doch kaum mehr Haare!!
und die Haare kreuz und Quer wie vom Geier zerzaust

also was soll dann noch ausfallen?
bzw. gestoppt werden?

müßte mich schwer irren ,das ,das ein anderer war
und keine 6Jahre ist das bestimmt nicht her wo du noch
geminot ind gefint hast

Foxi

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Improvement](#) on Wed, 12 Jan 2011 19:22:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht es eigentlich mit Alkohol und Sport bezüglich AGA aus ?

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [sendermann](#) on Wed, 12 Jan 2011 20:56:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was haltet ihr anderen von der sache mit den kolloidalen? meint ihr das mit dem basen überschuss stimmt? oder haltet ihr "Ab-2008-Norwood-null" für einen spinner? (wie es aus älteren dialogen teilweise zu interpretieren ist

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [backflash](#) on Wed, 12 Jan 2011 20:58:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Improvement: Das ist eine gute Frage, die ich mir auch immer wieder stelle.

- Was ich jetzt schreibe ist subjektiv, nichts statistisch belegt
- Ein Marathonläufer hat einen schlechteren Haarstatus als ein 100m-Sprinter.
 - Ein Weintrinker hat weniger AGA als ein Biertrinker.
 - Kein Alkohol zu trinken ist nicht unbedingt besser im Bezug auf AGA.
 - Gesunde Lebensweise ist immer empfehlenswert, aber kein sicherer Schutz vor AGA.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [kaya](#) on Thu, 13 Jan 2011 07:49:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 12 January 2011 17:28 Seitdem ich Mineralien-Tabletten (kolloidale) nehme, ist das Fortschreiten meiner AGA gestoppt. Und das seit 7 Jahren schon! Und ich nehme sonst nichts- kein Fin, Minox oder ähnliches.

Die Ernährung habe ich aber nicht umgestellt.
Wozu auch? Wichtig ist ja nur der Basen-Überschuss. Und den gewährleisten die Mineralien.

Das stimmt halt alles nicht was Du schreibst. Ich frage mich, was es Dir bringt Leute irrezuführen.. bei den Heilpraktikern und Aternativ-/Wunderheilern verstehe ich es ja noch, denn diese verdienen Geld mit Nutzlosberatung und überteuerten Nahrungsergänzungsmitteln.

2006 warst Du hier schon am rumspinnen: kollodiales Silber, Aprikosenkerne, Blutzapper, topisches Sperma + Urin etc und wolltest 2007 wieder volles Haar haben. Dann kamst Du völlig verzweifelt an, weil alles nur schlimmer wurde und hast Deinen Namen in 2008NW0 geändert. Erst als Du mit Fin + Minox angefangen hast wurde es bei Dir besser! Ich glaube auch nicht, dass bei Dir momentan ohne diese Mittel der HA gestoppt ist. Mach mal ein Foto jetzt und dann in einem Jahr

Also bitte bei der Wahrheit bleiben und nicht rumlügen, dass Du seit 7 Jahren Deine AGA durch Mineralien gestoppt hast..

Deinen Mineralien-Thread habe ich nur noch nicht zerstört, da die Leute es am besten selbst erfahren müssen, was es mit AGA und Übersäuerung auf sich hat. Je mehr objektive User-Berichte es dazu geben wird, umso besser.

Subject: Aw: AGA und ernährung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 13 Jan 2011 13:09:53 GMT

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

Ach Kaja,
meinst Du nicht, dass ICH meine Haare besser kenne als DU?

Ich nahm von 2006-2008 Fin + Minox.

Anfangs habe ich tatsächlich gedacht, dass beide Mittel eine Verdichtung brachten. Doch am Ende stellte sich dann heraus, dass dies Einbildung war. Meine Haare habe ich einfach nur lang wachsen lassen und so konnte ich das gut kaschieren.

Eben weil Minox und Fin mir nichts brachte, habe ich es dann abgesetzt. Nebenwirkungen hatte ich keine.

Bei mir ging die AGA mit 16 los, heute bin ich 26 und seit 6-7 Jahren ist es nicht mehr schlimmer geworden.

Ich muss zugeben, dass bis heute leider kein einziges Haar mehr nachgewachsen ist, aber schlimmer wurde es auch nicht und das seit 6 Jahren schon!

Und das einzige was ich über die ganzen 6 Jahre kontinuierlich nahm, waren eben meine Mineral- und Vitamintabletten.

Daher gehe ich davon aus, dass die Übersäuerung tatsächlich die Ursache war.

Denn damals ernährte ich mich quasi nur von Süßigkeiten.

Und der Säure-Basen-Test, den ich im November machte, brachte ein absolut positives Ergebnis. Positiv in dem Sinne, dass bei mir definitiv KEINE Übersäuerung vorliegt.

Meine Werte wurden von einem sehr kompetenten Heilpraktiker überprüft!

Subject: Aw: AGA und ernährung

Posted by [Peterson](#) on Thu, 13 Jan 2011 15:02:56 GMT

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

Es kann natürlich gut sein, dass das genetische Programm einfach halt gemacht hat und somit sich der Status nicht verschlechtert hat. Muss nicht unbedingt an den Mineralien liegen, oder was du sonst noch nimmst

Subject: Aw: AGA und ernährung

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 13 Jan 2011 18:37:16 GMT

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

hab meinen haarausfall nicht aufhalten können aber was ich echt immer wieder merke: extrem viel stress, damit verbunden schlechte ernährung anstatt was ordentlich zu kochen einach ne pizza in den offen oder schnell ne currwurst, hauptsache man hat was gegessen. Und dann natürlich genussmittel bzw. drogen, man hat ne pause während nem stressigen tag --> man geht eine rauchen, "kühlt" seine nerven und danach gehts weiter. Oder sein kaffee auf arbeit oder sein bier nach feierabend. Immer wenn ich stress + schlechte ernährung und halt damit leider auch mehr kippen und das alles über längeren zeitraum hatte schien sich mein haarstatus jedesmal etwas zu verschlechtern.

Mir ist schon klar das es junkies oder workaholics gibt die ihr ganzes leben so leben können und keine glatze kriegen. Aber meine erfahrung: es beschleunigt ohne zweifel unser problem. Warum sollte es auch nicht so sein? AGA wird im alter schlimmer, dieser lebensstil lässt unserem körper schneller altern, klar wird allein dadurch eine AGA gefördert.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Peterson](#) on Thu, 13 Jan 2011 19:50:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann ich auch bestätigen. Als bei mir vor einigen Semestern die Klausuren anfangen, gingen mir einen Tag vor der ersten Klausur massig die Haare aus. Aus heiterem Himmel kann man sagen. Danach hat sich sofort wieder beruhigt. Kann Stress auch bei nicht an Aga-Leitenden zu einem vorübergehenden Haarausfall führen?

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 15 Jan 2011 00:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Peterson schrieb am Thu, 13 January 2011 16:02Es kann natürlich gut sein, dass das genetische Programm einfach halt gemacht hat und somit sich der Status nicht verschlechtert hat. Muss nicht unbedingt an den Mineralien liegen, oder was du sonst noch nimmst Genau. Immer ist die Genetik Schuld. Ja nichts selbst dafür können.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 15 Jan 2011 00:52:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Peterson schrieb am Thu, 13 January 2011 20:50kann ich auch bestätigen. Als bei mir vor einigen Semestern die Klausuren anfangen, gingen mir einen Tag vor der ersten Klausur massig die Haare aus. Aus heiterem Himmel kann man sagen. Danach hat sich sofort wieder beruhigt. Kann Stress auch bei nicht an Aga-Leitenden zu einem vorübergehenden Haarausfall führen?

Ich denke schon.

Jeder Haarfollikel ist an Nervenimpulse angeschlossen, die sehr überempfindlich auf Stress reagieren.

Auch graue Haare soll man früher bekommen, wenn man gestresst ist.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [Improvement](#) on Fri, 28 Jan 2011 11:11:50 GMT

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

Ich glaube Langstreckenlaufen müsste eher mit einem besseren Haarstatus einhergehen als Kurzstreckenlaufen.

Subject: Aw: AGA und ernährung
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Wed, 02 Feb 2011 09:33:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=kaya
Also bitte bei der Wahrheit bleiben und nicht rumlügen, dass Du seit 7 Jahren Deine AGA durch Mineralien gestoppt hast..

Deinen Mineralien-Thread habe ich nur noch nicht zerstört,

[/quote]

kaya, du bist einfach nur lächerlich
