

---

Subject: Antiaging für Körper und Haar?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 12 Oct 2012 06:25:22 GMT

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

---

Es ist ja mittlerweile bekannt das AGA unter anderem durch Mikro Entzündungen beeinflusst wird.

Dabei sind hauptsächlich freie Radikale verantwortlich.

Es gibt ja diverse Mittel um diese zu bekämpfen zb Vitamin C, Resveratrol, Curcumin, OPC, ECG etc etc

Frei Radikale entstehen durch die Nahrungsaufnahme. Sprich wenn sich mehr Negative Bakterienstämme im Magen befinden entstehen auch Toxine.

Einige Forscher sagen ja auch der Magen ist das grösste Immunsystem von unserem Körper. Dort wird auch am meisten Schwermetalle wie Quecksilber etc gespeichert..

Der 2te Freie Radikalen Produzent sind die Mitochondrien. Diese sind die Kraftwerke unserer Zellen.

Durch die Produktion von Energie (ATP) entstehen durch Oxidation freie Radikale. Die Mitochondrien haben eine eigene DNS welche von unserem Körper nicht so gut geschützt ist wie unsere DNS.

Nun gibt es mehrere wege dem Entgegen zu Wirken.

Bei den Lebensmitteln versuchen sich "Gesund" zu Ernähren. Da hilft es schon mal einfach die Verpackung zu lesen was alles drin ist Eventuell Probiotic NEM`s (Actimel etc könnt ihr vergessen das sind die reinsten Zucker bomben!)

Für die Produktion von neuen Mitochondrien gibt es 3 Möglichkeiten. 2000 Kc Calorien Diät. Regelmässige Workouts oder PQQ

Mit diesen Tips sollte man die Freien Radikalen in den Griff bekommen was sich nicht nur auf die Haare Positiv auswirken sollte das diese ja auch einem Alterungsprozess Unterliegen sondern generell für den gesamten Körper.

Also Antiaging.

Telomerase. Je häufiger unsere Zellen sich teilen desto mehr nehmen die Telomere ab. Es gibt Mittel die die Telomere wieder verlängern jedoch stehen die stark im Verdacht Krebs auszulösen.

ASTRAGALUS kann die Telomere verlängern.

Resveratrol ist die einzige bekannte Substanz die ein Gen aktivieren kann (Überlebens Gen)

Und noch ein wichtiges Antiaging Mittel ist richtig zu Atmen.

Habt ihr noch irgendwelche Anti Aging Tips?

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 12 Oct 2012 07:10:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Muss jeder für sich selbst herausfinden, ob Entzündungen im Spiel sind...  
Es gibt ja auch wenige Leute, wo tatsächlich hauptsächlich Verspannung GHE auslöst... Bei anderen ist es so gut wie rein hormonell, manchen fehlen Wachstumsfaktoren/Nährstoffe... Freie Radikale, Entzündungen- bei Kopfhautirritationen... Aber junge Leute sollten eigentlich genügend natürlichen Zellschutz haben. Also eher für Raucher, Stresser und Leute ab 25-30.

Sonst: von außen ganz klar: feiner Dermaroller und LLLT !  
Ernährung (bei mir persönlich zumindest) auf wenig Zucker. Zucker ist böse, das hab ich selbst ohne Diabetes immer wieder gespürt. Zucker haut den Stoffwechsel zusammen außerdem: Möglichst wenig tierische Produkte (ja, ist schwierig )  
Bratenfett macht manche Kerle weich und tiefend wie einen Dönerspieß...dadurch dann oft  
Fettende Stirn, Akne, HA  
Ein gesunder Darm ist sicher ein wichtiger Faktor für guten Haarwuchs.

Meditation und Work out - trägt auch was zum jung bleiben bei.  
Aber in jungen Jahren sollte mans glaub ich gar nicht zu sehr forcieren mit Vitaminpräperaten... Da reicht erst mal ausgewogene Ernährung.

Was meinst du genau mit richtig atmen? Tiefe, langsame Atmung, länger ausatmen als einatmen?

Übrigens: LLLT soll die ATP- Synthese im Gewebe steigern.  
Das könnte Oxidation steigern, spricht aber gegen die Studien/Erfahrungen zum LLLT... ? LLLT soll gerade entzündungshemmend, auflockernd, heilend wirken.

LG

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 12 Oct 2012 09:09:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LLLT kann wahrscheinlich nur Punktuell und kurze Zeit ATP erhöhen.

Dies ist ein sehr Intressanter Artikel wie LLLT wirkt. Sehr umfangreicher Artikel.

Jup LLLT wirkt Entzündungshemmend und von der FDA zugelassen um AGA zu Therapieren.  
Das spricht wieder für die Mikroentzündungen nicht?

[http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=glutahon%20%2B%20llt&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDMQFjAA&url=http%3A%2F%2Flaserpointerforums.com%2Fattachments%2F54%2F35937-low-le-vel-laser-therapy-inquiry-mechanisms\\_of\\_low\\_level\\_light\\_therapy\\_in\\_acupuncture\\_md\\_dr.vamanjagannathan.pdf&ei=l9x3UOvEG8Ph4QTm7IGwBg&usg=AFQjCNHwM5EWihuuSClajMpDrTM-pmiLyg](http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=glutahon%20%2B%20llt&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDMQFjAA&url=http%3A%2F%2Flaserpointerforums.com%2Fattachments%2F54%2F35937-low-le-vel-laser-therapy-inquiry-mechanisms_of_low_level_light_therapy_in_acupuncture_md_dr.vamanjagannathan.pdf&ei=l9x3UOvEG8Ph4QTm7IGwBg&usg=AFQjCNHwM5EWihuuSClajMpDrTM-pmiLyg)

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [mike](#). on Fri, 12 Oct 2012 11:24:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Rene:

Such Dir Informationen über den FC-Bayern-München-Arzt Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt.

Er ist mitte 60 .. kann man aber nicht glauben. Der sieht noch sehr jung aus.

Bsp.:

[http://www.freizeitfreunde.de/de/editorial/aktuell\\_und\\_bewegend/boulevard/boulevard\\_artikel\\_19904.html](http://www.freizeitfreunde.de/de/editorial/aktuell_und_bewegend/boulevard/boulevard_artikel_19904.html)

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [mike](#). on Fri, 12 Oct 2012 11:33:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dr. Müller-Wohlfahrt wird zwar keine AGA haben .. aber für sein Alter hat der jugendliches Haar .. eine Fülle wie ein Teenager.

Den altersbedingten hormon-unabhängigen Haarschwund von ca. +/- 1% p.a. hat er keineswegs..... nicht im geringsten...  
Auch die Haut ist straff und sieht gesund aus.

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Blackster](#) on Fri, 12 Oct 2012 11:59:32 GMT

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

---

Da hast du natürlich das beste Bsp. rausgesucht.  
Der ist ja mittlerweile schon 70.

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 12 Oct 2012 12:10:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt einige die für Alter recht Jung aussehen. Dazu gehört auch Tom Cruse mit seinen 50 Jährchen. Oder Silvester Stalon.  
Aber da kann man sicher sein das in Hollywood vollgepumpt werden mit Hormonen, Botox und weis ich was..

Auf jedenfall steht es im Zusammenhang Jung und volles Haar  
Alt und Kahl

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [peci123](#) on Fri, 12 Oct 2012 14:22:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Stars haben auch genug Kohle mit Somatotropin entgegen zu wirken....

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Homers](#) on Fri, 12 Oct 2012 14:27:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

peci123 schrieb am Fri, 12 October 2012 16:22Die Stars haben auch genug Kohle mit Somatotropin entgegen zu wirken....

uns skalpell vor allem

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Yes No](#) on Fri, 12 Oct 2012 15:06:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@reneschaub

Noch nichts über C60 mitbekommen?  
<http://immortalhair.forumandco.com/t8087-c60-new-antiaging-wonder-drug-causing>

---

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Paperbird](#) on Fri, 12 Oct 2012 17:49:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bekam neulich von nutrilife einen Newsletter mit "Wunder"- Anti-Aging DHEA.  
Was davon zu halten ist frage ich mich aber auch.

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 12 Oct 2012 19:55:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ reneschaub: In der Tat, das spricht seehr für LLLT... Seit ich es anwende (5 Wochen) shedde ich zwar ungewöhnlich viel und anfangs hatte ich "burning sensation", aber jetzt kommt der Punkt, wo die Kopfhaut überall gleichmäßig elastisch, locker ist. Davor war der Oberkopf (bes. Mitte, wo Entzündliche Prozesse waren) "härter" als die Seiten/Donor. Wo wir doch wieder bei "Spannung", "Kollagenverhärtung", "Wurzerversteifung" wären... und natürlich Entzündungen- freie Radikale.

Aber nicht jeden betrifft das... ich denke, die Leute die keine Kopfhautirritationen zum HA erleben, gehen eher nach der hormonellen Komponente... Bei Irritationen tippe ich auf "Trigger", die das ganze erst auslösen, oder zumindest beschleunigen.

Man spricht bei LLLT ja auch von Biostimulation... Also eben "Stimulation", daher vorübergehend erhöhte ATP-Synthese. Wodurch Zellheilung in Gang gesetzt wird. Wird wohl nicht prooxidativ wirken- Hat auch mit der Wellenlänge zu tun.

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [mike.](#) on Fri, 12 Oct 2012 20:32:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Paperbird schrieb am Fri, 12 October 2012 19:49Bekam neulich von nutrilife einen Newsletter mit "Wunder"- Anti-Aging DHEA.  
Was davon zu halten ist frage ich mich aber auch.

nicht gut...direkte vorstufe zu Androstendion welche hw direkt schadet und im HF relativ einfach in DHT gewandelt werden kann....

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 14 Oct 2012 12:02:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@swipe

Danke werde ich mal genauer Anschauen... Es scheint so das es ähnliche Funktion hat wie SOD.

Was ich noch Vergass ist das die Mitochondrien aus Zucker, Sauerstoff und Öle energie gewinnt.

Wenn zuviel Zucker zugeführt wird wird die Energiegewinnung von Ölen/ Fetten quasi Eingestellt.

Das ist extrem fatal da die Gewinnung aus Zucker extrem einfach ist für die Metochondrien aber auch am meisten Freie Radikale Produziert.

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [lala](#) on Sun, 14 Oct 2012 13:02:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

neben NEMs sind hormone natürlich sehr wirksam.

da muss man halt vorsichtig sein, die zusammenhänge und die blutspiegel überwachen

DHEA nehme ich derzeit z.b.

thema östriol hatten wir ja schon gegen hautalterung...

melatonin (in den USA schon lang als NEM erhältlich)

usw.

sport!

stress meiden

viel schlafen

zucker mag "böse" sein (keine ahnung), aber wenn ich keine schokolade mehr essen darf, ist mein leben nicht mehr lebenswert

---

Subject: Aw: Antiaging für Körper und Haar?  
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 14 Oct 2012 19:01:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@lala: Ganz auf Schokolade usw. zu verzichten, das wäre zwanghaft und heutzutage eh kaum möglich

Ich denke nur, dass man besonders Zucker sehr bewusst in Maßen zu sich nehmen sollte. Egal

ob man Diabetes-belastet ist, oder nicht. Egal, ob man "viel Energie braucht"... Man sollte hauptsächlich hochwertigere Kohlehydratquellen beziehen.  
HA wurde allgemein schon mal mit erhöhter Insulinresistenz in Verbindung gebracht.  
<http://www.hairloss-reversible.com/discus/messages/1/380.html?1220198010> ist zwar schon älter, aber da gibt es einige Denkanstöße, die nicht verkehrt sind.

Cholesterol und Insulin- Gefahr für die Haarfollikel

---