
Subject: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [timobeil](#) on Sun, 14 Oct 2012 10:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

um alles möglich gegen die aga zu unternehmen, will ich meine ernährung ideal gestalten. soweit ich das hier im forum bisher richtig gelesen habe sind zink, biotin, b-vitamine und gewisse aminosäuren wichtig.

meine ernährung bisher:
morgens müsli mit frischen früchten und joghurt
eine warme mahlzeit
brotzeit mit vollkornbrot und frischem gemüse und einem hartgekochten ei
dazu täglich ein glas milch

hat hierzu noch jemand nen tipp für gesunde körner, die ich ins müsli schmeissen könne?
leinensamen?

was die nem angeht esse ich im moment 2x täglich so ne haarvitalkapsel von abtei. ist das gut? lieber so kapseln von denen nehmen, die alle vitamine erthalten? bei der haarvitalkapsel ist halt schon 5mg zink drinn.
soll ich eisen nehmen? wenn ja, wie hoch dosiert? biotin hochkonzentriert nehmen? bierhefe tabletten nehmen? (sind ziemlich billig)
zudem würde ich noch gerne wissen, wie ich an ausreichend L-Cystein und Arginin (wichtigsten aminosäuren?) komme.

und wie siehts mit vitamin d aus? schreiben ja auch manche leute, dass man das braucht.

vielen dank für tipps!

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Oct 2012 12:33:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt da einen Dr Ray Peat (raypeat.com), dessen diätetische Philosophie(n) der neueste Hit in Sachen Anti-Hair-Loss ist.

Die Prinzipien sind hier zusammengefasst:

Zitat:

1. Theory - Hair loss is much more complicated than the mainstream would suggest. Drugs like Propecia and Rogaine have poor success rates and life-altering side effects. Optimizing thyroid function (metabolism) and decreasing the stress hormones, serotonin, estrogen, prolactin, aldosterone, cortisol, and adrenaline should significantly slow down or stop hair loss.
2. Raw Carrot a day - acts as a natural antibiotic, decreases serotonin, estrogen, cortisol, and endotoxin.
3. Calcium - In the form of dairy, calcium can be utilized to increase metabolism and decrease numerous hormones and inflammatory triggers associated with male pattern baldness.

4. Saturated fats - Opting for butter, coconut oil, and animal fats will go along way in restraining stress and reversing hair loss. Oils made from fish, vegetables, and seeds can all be considered "anti-hair" and pro-inflammatory.
5. Protein - Protein is integral for structural repair as well as assuring proper estrogen detoxification. Gelatin is the best source of protein, due to it's lack of tryptophan (serotonin precursor). Oxtail, bone broth, and supplemental gelatin can be utilized.
6. Sugar - Sugar is needed in large amounts to support the metabolism. Using "fat as fuel" is suppresses the metabolism and the liver's ability to store and utilized glycogen. Fresh orange juice and even white sugar in the form of simple syrup can aid in increasing body temperature, pulse, mood, and vasculature.
7. Salt - Similar to sugar, salt can increase pulse and body temperature. Insomnia, anxiety, and blood sugar handling issues can also be aided by additional salt intake.
8. Iron - A perfect diet means nothing in the face of elevated ferritin (stored iron). Get your serum ferritin tested and discuss treatment with your physician.
9. Vitamin E - Vitamin E can be depleted by a diet high in polyunsaturated fats as well as high iron. Vitamin E depletion leads to increased levels of estrogen (anti-hair) and decreased levels of progesterone (pro-hair).
- 10). Caffeine - In the form of coffee, caffeine can be utilized to increase the metabolism as well as provide significant amounts of B1 and magnesium.
11. Overview - All of these steps are in order to maximize the efficiency of the thyroid. Malnutrition leads to a decrease metabolism and a rise in anti-hair hormones.

An NEM wären zu empfehlen (falls nicht genug über obengenannte Diät, d.h. Organ-Fleisch reinkommt): hohe Mengen B12 (und evtl Folat); D3; K2; Chrom, Iod, Selen.
Bei den NEM die in D angeboten werden (Apos, Drogerien etc, etc) ist es leider so, dass nicht nur die Mengen mickrig sind, sondern auch die Substanzen von minderwertigster Qualität sind.
Es werden also gerne (oder ausschließlich) nutzlose bis wenig nützliche anorganische Salze verbaut, wie Oxide, Carbonate; K2 (MK4) kennt man hier gar nicht und z.B. an E kann man nur a-Tocopherol etc. Deutschland ist bzgl NEM eine Einöde (wie in vielen anderen Dingen auch - wer kann sollte auswandern).

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Blackster](#) on Sun, 14 Oct 2012 13:04:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:9. Vitamin E - Vitamin E can be depleted by a diet high in polyunsaturated fats as well as

high iron. Vitamin E depletion leads to increased levels of estrogen (anti-hair) and decreased levels of progesterone (pro-hair).

Vitamin E Mangel führt zu einem erhöhten Östrogenspiegel, was schlecht für die Haare ist, verstehe ich ja noch.

Aber wie ist der 2te Teil gemeint ? Progesteron vermindert ist gut für die Haare ?

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Oct 2012 13:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sun, 14 October 2012 15:04 Progesteron vermindert ist gut für die Haare? Nein, das "pro-hair" bezieht sich auf das Progesteron. D.h. Progesteron hoch.

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Blackster](#) on Sun, 14 Oct 2012 13:28:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, deswegen die Frage. Weil es ja einige schon topisch nutzen.

Also drückt Vitamin E Zufuhr den Östrogenspiegel und erhöht Progesteron im Körper/Kopfhaut ?!
(Dann ist an der Toco These doch was dran)

Eine Karotte am Tag + ausreichend Kalzium geht soweit auch klar.

Seh ich das richtig, dass er Fin & Minox nicht empfiehlt, bzw davon abrät, weil es Auswirkungen auf die Schilddrüse hat/haben könnte ?

Die SD sieht er ja ohnehin als wichtigstes Organ im Kampf gegen den HA...naja gut zu wissen.

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Oct 2012 13:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, was heißt nicht empfiehlt: klar haben Finasterid und Minoxidil Nebenwirkungen und auch die Erfolgsrate lässt bei so manchem zu wünschen übrig.

Aber ich würde darauf nicht verzichten wollen. Ich habe die Kombi seit >10 Jahren im Einsatz und meine Haare haben sich m.E. aufgrund dessen gut gehalten, denn meine Ernährung war die letzten 5-6 Jahre sehr dürrtig und auch davor war sie nichts besonderes.

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Paperbird](#) on Sun, 14 Oct 2012 14:16:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Ernährungsgrundsätze sind doch sehr "an den Haaren herbeigezogen."

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [Yes No](#) on Sun, 14 Oct 2012 20:09:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Sun, 14 October 2012 16:16 Diese Ernährungsgrundsätze sind doch sehr "an den Haaren herbeigezogen." :d
Die meisten Punkte sind ok.
Was ich auf jeden Fall unterschreiben würde, ist: kein Getreide/Stärke. Die Kohlenhydrate (Zucker) nur aus Obst. Je nach dem, wie man Ballaststoffe verträgt, muß man evtl auf Saft ausweichen. D.h. O-Saft (frisch) ist eine exzellente Idee.
Milch würde ich allerdings meiden, ausser man hat Roh-Milch zur Verfügung (grasgefüttert).

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [samy1.0](#) on Mon, 15 Oct 2012 19:59:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soja-Milch soll sehr gut sein.

Subject: Aw: nem- udn ernährungstipps gesucht
Posted by [timobeil](#) on Wed, 17 Oct 2012 15:44:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke erstmal für die ganzen ratschläge. ich war allerdings der hoffnung, dass ich unkompliziertere ratschläge bekommen würde

bisher habe ich -wie gesagt- hier im forum von zink, aminosäuren, b-vitaminen und biotin gelesen.

darauf ist hier bisher kaum eingegangen worden. auch habe ich hier schon häufig gelesen, dass die billigen NEMs von der drogerie den teuren in nichts nachstünden. hier wird wiederum gegenteiliges behauptet. außerdem habe ich aich nicht das geld viel für NEMs auszugeben...

warum wird von milch abgeraten? immerhin enthalte die doch wichtige aminosäuren. und warum kein getreide?? müsli ist doch der klassiker, was gesunde ernährun angeht. und haferflocken sollen ebenfalls aminosäuren enthalten.

taugt das zeugs von der abtei (zb) garnichts?
