

---

Subject: Süßigkeiten

Posted by [Joxx](#) on Tue, 13 Nov 2012 18:29:18 GMT

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

---

Hallo Leute,

ist schon eine Weile her, aber ich hätte mal eine Frage was Süßigkeiten angeht, Kuchen, Schokolade, Cola usw. sind solche Lebensmittel schlecht fürs Haar?

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [tryit](#) on Tue, 13 Nov 2012 18:41:17 GMT

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

---

Zucker (und vor allem zu viel davon) wirkt sich generell negativ auf den Körper aus. Gut ist Zucker für die Haare bestimmt nicht aber ob es wirklich schädlich ist, kann man nicht allgemeingültig sagen. Außerdem reagiert jeder Mensch individuell auf bestimmte negative Einflussfaktoren. Gibt z.B. Leute die sehen Stress positiv weil sie es als Herausforderung ansehen, andere hingegen erleiden dadurch Dinge wie Depressionen weil es für sie mehr eine Belastung als eine Herausforderung darstellt (das Beispiel ist natürlich so nicht auf Zucker übertragbar).

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [kkoo](#) on Tue, 13 Nov 2012 20:40:11 GMT

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

---

Joxx schrieb am Tue, 13 November 2012 19:29: Hallo Leute, ist schon eine Weile her, aber ich hätte mal eine Frage was Süßigkeiten angeht, Kuchen, Schokolade, Cola usw. sind solche Lebensmittel schlecht fürs Haar?

Nein.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 14 Nov 2012 01:56:43 GMT

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

---

Einerseits habe ich das Gefühl, dass schlechte Ernährung und bes. viel Zucker bei mir für noch schlechtere Haarstruktur sorgen und auch die Haut/Kopfhaut ungesünder wird... Aber andererseits reagiert jeder anders, wie tryit schon anmerkt...

Allerdings wird HA auch mit Insulinresistenz in Verbindung gebracht (ich hab eine Studie dazu gesehen, werdet sie raussuchen und hier Posten) -und ein "Kranker Darm" verursacht verringerte Nährstoffaufnahme...

Denn viel tierisches Eiweiß, Fett und Zucker belasten bei vielen den Darmtrakt. Enorm. Die meisten merken es gar nicht....und wundern sich warum die Haut so unrein, so fahl, die Haare so glanzlos, und die Nägel so rillig sind.

---

Nicht selten getriggert durch übermäßigen Konsum dieser Stoffe.

Die Anlage macht's natürlich aus. Sie bestimmt in erster Linie, wie unser Körper auf die Nahrung reagiert.

Ich rate jedem: lasse Süßzeug einen seltenen Genuss sein. Ganz verbannen ist auch wieder zu extrem, doch in Maßen wird's den Haaren dann nicht schaden -und auch der Darm wird damit klar kommen.

Ich aß als Kind/ jugendlicher in der Schule immer heimlich dieses ganze gummizeug und den Mist... Später viel Schokolade.

Seit ein-2 Monaten hab ich mich echt am Riemen gerissen und ess vielleicht 2-3x die Woche mal eine Rippe Schokolade oder ein frufu.

Ansonsten hol ich mir den Zucker von Bananen und Birnen

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 14 Nov 2012 09:32:13 GMT

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

---

Zucker vorallem der Industriell gefertigte ist sicher schlecht für den Organismus. Er wird überall reingepunscht auch in so quasi Gesunden Produkten wie Aktiva Drink Joguhrt und das nicht zu knapp. (ca 30%)

Das Problem am Zucker ist vorallem das unsere Mitochondrien bei der Energie Gewinnung aus Zucker mehr Freie Radikale entstehen als durch Fett. Das es für die Mitochondrien einfacher ist aus Zucker Energie gewinnen schalten die Mitochondrien auf Zucker Energie gewinnung um. Ich vermute auch das darin das das Problem von Fettleibigkeit liegt. Wenn nur noch wenige Mitochondrien Fett Umwandeln können lagert es sich ab.

Welche Wirkung Süsstoffe wie Aspartin (erste Gentechnisch veränderte Produkt der Welt) auf den Körper hat ist sehr Fraglich.

Aber auch Salz und Glutamat sind überall in Mengen vorhanden.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Joxx](#) on Wed, 14 Nov 2012 12:55:50 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Wed, 14 November 2012 02:56

Einerseits habe ich das Gefühl, dass schlechte Ernährung und bes. viel Zucker bei mir für

noch schlechtere Haarstruktur sorgen und auch die Haut/Kopfhaut ungesünder wird... Aber andererseits reagiert jeder anders, wie tryit schon anmerkt...

Allerdings wird HA auch mit insulinresistenz in Verbindung gebracht (ich hab eine Studie dazu gesehen, werd sie raussuchen und hier Posten) -und ein "Kranker Darm" verursacht verringerte Nährstoffaufnahme...

Denn viel tierisches Eiweiß, Fett und Zucker belasten bei vielen den Darmtrakt. Enorm. Die meisten merken es gar nicht....und wundern sich warum die Haut so unrein, so fahl, die Haare so glanzlos, und die Nägel so rillig sind.

Nicht selten getriggert durch übermäßigen Konsum dieser Stoffe.

Die Anlage macht's natürlich aus. Sie bestimmt in erster Linie, wie unser Körper auf die Nahrung reagiert.

Ich rate jedem: lasse Süßzeug einen seltenen Genuss sein. Ganz verbannen ist auch wieder zu extrem, doch in Maßen wird's den Haaren dann nicht schaden -und auch der Darm wird damit klar kommen.

Ich aß als Kind/ jugendlicher in der Schule immer heimlich dieses ganze gummizeug und den Mist... Später viel Schokolade.

Seit ein-2 Monaten hab ich mich echt am Riemen gerissen und ess vielleicht 2-3x die Woche mal eine Rippe Schokolade oder ein frufu.

Ansonsten hol ich mir den Zucker von Bananen und Birnen

Vor eine Weile hab ich mal darüber einen Thread aufgemacht, glaube ich, also mein Vater hat Diabetes und er musste sich immer Insulin spritzen, hatte auch noch mit 70 sehr volles Haar, jetzt wo ein neues Medikament auf dem Markt ist, nimmt er nur noch Tabletten und hat schon recht viele Haare verloren im Vergleich zu davor.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 14 Nov 2012 15:45:24 GMT

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

---

Könnte "Zufall" sein, dass er eben erst über 70 an Dichte verliert... Oder es ist was dran. hat das orale Medikament einen anderen Wirkungsmechanismus als Insulinspritzen, oder läuft es aufs selbe hinaus?

Es ist wahrscheinlich wieder eines von zig Puzzleteilen im Genre HA/AGA-TRIGGER...

Kann sein, dass es bei Diabetes einen Zusammenhang mit HA gibt, aber evtl. auch unabhängig davon, bei empfindlichen Haarfollikeln...Dass der Energiestoffwechsel darunter leidet (ATP,...). Auch ein Grund, warum man nach einem Red Bull oder so oft erst sehr munter wird, dann aber schlagartig müder wird, als davor.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten  
Posted by [gunsta](#) on Fri, 21 Feb 2014 11:36:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, leider sind die leckersten Sachen auch die, die es nicht gut mit uns meinen.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten  
Posted by [El Paso](#) on Fri, 21 Feb 2014 14:13:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir zu 100% bin Allergiker, Akne schon seit dem 14. Lebensjahr mal mehr mal weniger...

Das kommt alles nur durch ungesunde Ernährung, Pickel, Haarausfall, Krankheiten etc...

Seitdem ich seit 4 Wochen meine Ernährung umgestellt habe (auf Anraten vom Arzt) wird meine Haut reiner, fettet nicht mehr so doll im Gesicht (glanzbildung), ich schwitze viel weniger unter den Achseln, schlafe besser, fühle mich viel leichter als nach so nem schweren oder süßen Essen...

Alles in allem gehts mir viel besser und mein Haarausfall ist gestoppt und meine GHE wachsen ganz langsam wieder zu.

Kann ich nur jedem empfehlen der Kopfhautprobleme hat, dadurch hatte ich Haarausfall, jetzt kein einziger Pickel mehr auf dem Kopf.

Versucht mal für 4 Wochen ZUCKER, WEIZENMEHL, ALKOHOL, MILCH komplett zu meiden...

Ihr werdet merken wie es euch immer besser geht und euer Körper wirds euch danken...

---

Subject: Aw: Süßigkeiten  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 21 Feb 2014 15:04:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

100%ig denke ich auch das Zucker schlecht ist. Aber eben noch vieles mehr wie Milch, Kaffee, Kakao, Fleisch etc...

Finde die Videos von Prof. Dr. Walter Veith Genial!  
[http://www.youtube.com/watch?v=7JSYmeo\\_nLg](http://www.youtube.com/watch?v=7JSYmeo_nLg)

---

Subject: Aw: Süßigkeiten  
Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 21 Feb 2014 15:28:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was meinst du genau mit Zucker? Zucker ist auch in Obst drinnen. meinst du industriezucker oder

---

isst du null Kohlenhydrate?

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 21 Feb 2014 17:06:01 GMT

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

---

Joxx schrieb am Tue, 13 November 2012 19:29Hallo Leute,  
ist schon eine Weile her, aber ich hätte mal eine Frage was Süßigkeiten angeht, Kuchen,  
Schokolade, Cola usw. sind solche Lebensmittel schlecht fürs Haar?

wenn du s dir in die haare schmierst dann vllt unter umständen ja

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Noriam](#) on Fri, 21 Feb 2014 21:15:30 GMT

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

---

Hallo,

ich hab grad deinen Beitrag gelesen und spiele schon seit ein paar Tagen mit dem Gedanken  
ernährungstechnisch was umzustellen.

Wie hast du das geschafft, das alles wegzulassen? Womit hast du das ersetzt?

Vor allem Weizenmehl ist ja in vielen Produkten enthalten? Was frühstückt man dann? Kein  
Brot, kein Müsli , kein ....

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Yes No](#) on Fri, 21 Feb 2014 22:54:01 GMT

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

---

Noriam schrieb am Fri, 21 February 2014 22:15Was frühstückt man dann? Kein Brot, kein  
Müsli , kein ....

Schweinshaxe.

Was sonst?

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

---

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Feb 2014 02:02:44 GMT

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

---

El Paso schrieb am Fri, 21 February 2014 15:13Bei mir zu 100% bin Allergiker, Akne schon seit dem 14. Lebensjahr mal mehr mal weniger...

Das kommt alles nur durch ungesunde Ernährung, Pickel, Haarausfall, Krankheiten etc...

Seitdem ich seit 4 Wochen meine Ernährung umgestellt habe (auf Anraten vom Arzt) wird meine Haut reiner, fettet nicht mehr so doll im Gesicht (glanzbildung), ich schwitze viel weniger unter den Achseln, schlafe besser, fühle mich viel leichter als nach so nem schweren oder süßen Essen...

Alles in allem gehts mir viel besser und mein Haarausfall ist gestoppt und meine GHE wachsen ganz langsam wieder zu.

Kann ich nur jedem empfehlen der Kopfhautprobleme hat, dadurch hatte ich Haarausfall, jetzt kein einziger Pickel mehr auf dem Kopf.

Versucht mal für 4 Wochen ZUCKER, WEIZENMEHL, ALKOHOL, MILCH komplett zu meiden...

Ihr werdet merken wie es euch immer besser geht und euer Körper wirds euch danken...  
Zeig mal bitte.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Julinator](#) on Sat, 22 Feb 2014 06:06:25 GMT

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

---

Noriam schrieb am Fri, 21 February 2014 22:15Hallo,

ich hab grad deinen Beitrag gelesen und spiele schon seit ein paar Tagen mit dem Gedanken ernährungstechnisch was umzustellen.

Wie hast du das geschafft, das alles wegzulassen? Womit hast du das ersetzt?

Vor allem Weizenmehl ist ja in vielen Produkten enthalten? Was frühstückt man dann? Kein Brot, kein Müsli, kein ....

Viele Grüße

es gibt brot ohne weizenmehl...

statt müsli z.b. ungezuckerte mais cornflakes dazu div nüsse mit soja/reismilch

alles lecker un gar nich mal teuer!

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [me too](#) on Sat, 22 Feb 2014 10:05:27 GMT

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

---

Zuckerkonsum kann den Testosteronspiegel für ein paar Stunden um etwa 25% senken.

Man konnte auch nachweisen, dass nach Zuckerkonsum bestimmte Immunwerte im Speichel für ein paar Stunden stark abfallen.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 22 Feb 2014 10:29:20 GMT

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

---

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 11:05Zuckerkonsum kann den Testosteronspiegel für ein paar Stunden um etwa 25% senken.

Das ist dann dann aber nur ein temporärer Effekt....vielmehr erhöht regelmäßiger Zuckerkonsum sogar den Testosteronspiegel plus Metaboliten.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 22 Feb 2014 11:41:50 GMT

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

---

Haar2O schrieb am Sat, 22 February 2014 11:29me too schrieb am Sat, 22 February 2014 11:05Zuckerkonsum kann den Testosteronspiegel für ein paar Stunden um etwa 25% senken.

Das ist dann dann aber nur ein temporärer Effekt....vielmehr erhöht regelmäßiger Zuckerkonsum sogar den Testosteronspiegel plus Metaboliten.

kenne einige Fettwänze, die hauen sich zucker nur noch so um die ohren und haben volles Haar  
.....

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 22 Feb 2014 11:49:19 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sat, 22 February 2014 12:41

kenne einige Fettwänze, die hauen sich zucker nur noch so um die ohren und haben volles Haar  
.....

---

Yo...kenne ich auch genug von. Erhöhte Testosteronwerte bedeuten ja auch nicht gleich AGA....

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [me too](#) on Sat, 22 Feb 2014 15:05:44 GMT

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

---

Haar2O schrieb am Sat, 22 February 2014 11:29me too schrieb am Sat, 22 February 2014 11:05Zuckerkonsum kann den Testosteronspiegel für ein paar Stunden um etwa 25% senken.

Das ist dann dann aber nur ein temporärer Effekt....vielmehr erhöht regelmäßiger Zuckerkonsum sogar den Testosteronspiegel plus Metaboliten.

Ah, also nur fleißig regelmäßig Zucker konsumieren und man wird eine Testosteronbombe? Also sollte man als Sportler bei Zucker ordentlich hinlangen? Ich wette dagegen.

Wer viel Zucker konsumiert, der legt auch eher Fettpölsterchen an, und Fett bedeutet automatisch auch mehr Östrogen. Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 22 Feb 2014 15:16:59 GMT

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

---

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05

Ah, also nur fleißig regelmäßig Zucker konsumieren und man wird eine Testosteronbombe? Also sollte man als Sportler bei Zucker ordentlich hinlangen? Ich wette dagegen.

Du kannst natürlich wetten was du willst....wenn zu viel Zucker im Umlauf ist bildet die Leber Fettzellen die SHBG drosseln ...das wiederum führt zu einem mehr an Sexualhormonen. Dazu gehören natürlich auch Estrogene. Von irgendeiner "Testosteronbombe" war hier nie die Rede...

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05

Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Nein....es gibt laut Studienlage wie es aussieht ein Idealgewicht was Testosteron angeht. Zu



wenig Gewicht = ebenfalls weniger Testo...

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Feb 2014 15:25:15 GMT

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

---

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05 Haar2O schrieb am Sat, 22 February 2014 11:29  
me too schrieb am Sat, 22 February 2014 11:05 Zuckerkonsum kann den Testosteronspiegel für ein paar Stunden um etwa 25% senken.

Das ist dann aber nur ein temporärer Effekt....vielmehr erhöht regelmäßiger Zuckerkonsum sogar den Testosteronspiegel plus Metaboliten.

Ah, also nur fleißig regelmäßig Zucker konsumieren und man wird eine Testosteronbombe? Also sollte man als Sportler bei Zucker ordentlich hinlangen? Ich wette dagegen.

Wer viel Zucker konsumiert, der legt auch eher Fettpölsterchen an, und Fett bedeutet automatisch auch mehr Östrogen. Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Gibt etliche Leistungssportler die regelmäßig süßes essen. Tennisspieler scheinen auf einfache Vollmilchschokolade abzufahren. Ob das was mit dem Testohaushalt zu tun hat kann ich nicht sagen.

Wenn du als Leistungssportler jeden Tag aktiv bist und jeden Tag ne Tafel Schokolade isst setzt du kein Fettpölsterchen mehr an als ohne. Das garantier ich dir.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Feb 2014 15:29:34 GMT

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

---

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05 Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Blödsinn.

Bei etlichen Untergewichtigen Männern insbesondere Magersüchtigen hat man starken Testomangel mit extremen Symptomen wie Erektionsstörungen, kein vorhandener Samenerguss, kaum Bart und Körperhaarwuchs etc. festgestellt.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [me too](#) on Sat, 22 Feb 2014 15:46:43 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sat, 22 February 2014 16:29me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Blödsinn.

Bei etlichen Untergewichtigen Männern insbesondere Magersüchtigen hat man starken Testomangel mit extremen Symptomen wie Erektionsstörungen, kein vorhandener Samenerguss, kaum Bart und Körperhaarwuchs etc. festgestellt.

Blödsinn ist dein sehr unsinniger Vergleich. Untergewichtige und Magersüchtige haben weitaus mehr als nur Testosteronmangel.

Wenn du trainierst und schlanke Muskelmasse hast, dann hast du mehr freies Testosteron, als wenn du zwar trainierst, aber mehr Fett hast.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Feb 2014 16:23:34 GMT

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

---

me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:46Knorkell schrieb am Sat, 22 February 2014 16:29me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Blödsinn.

Bei etlichen Untergewichtigen Männern insbesondere Magersüchtigen hat man starken Testomangel mit extremen Symptomen wie Erektionsstörungen, kein vorhandener Samenerguss, kaum Bart und Körperhaarwuchs etc. festgestellt.

Blödsinn ist dein sehr unsinniger Vergleich. Untergewichtige und Magersüchtige haben weitaus mehr als nur Testosteronmangel.

Wenn du trainierst und schlanke Muskelmasse hast, dann hast du mehr freies Testosteron, als wenn du zwar trainierst, aber mehr Fett hast.

Nö nicht grundsätzlich, und was heißt schon Training? Magersüchtige trainieren in der Mehrheit der Fälle sehr intensiv. Sobald sie ins Übertraining kommen und das passiert auch gesunden Sportlern sinkt der Testospiegel häufig rabiat.

Was Magersüchtige sonst noch alles haben spielt ja erstmal keine Rolle, bei vielen untergewichtigen (nicht nur Magersüchtigen!) Männern kann man niedriges T messen. Miss mal den T Wert von nem Leistungs Marathonläufer und nem Leistungssprinter....und dann rate mal wer von beiden vermutlich mehr Testo hat.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [limonie](#) on Wed, 19 Mar 2014 14:03:46 GMT

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

---

Viele große Muskeln sorgen für Testesteron. Aber nicht jeder Mann der etwas dünner geraten ist, hat damit Probleme. Denke verallgemeinern kann man das ganze nicht.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Lennox](#) on Wed, 19 Mar 2014 17:27:10 GMT

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

---

limonie schrieb am Wed, 19 March 2014 15:03Viele große Muskeln sorgen für Testesteron. Aber nicht jeder Mann der etwas dünner geraten ist, hat damit Probleme. Denke verallgemeinern kann man das ganze nicht.

Diese Aussage stimmt so nicht.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [ru-power](#) on Wed, 19 Mar 2014 18:13:03 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sat, 22 February 2014 17:23me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:46Knorkell schrieb am Sat, 22 February 2014 16:29me too schrieb am Sat, 22 February 2014 16:05Je schlanker dagegen, desto mehr Testosteron.

Blödsinn.

Bei etlichen Untergewichtigen Männern insbesondere Magersüchtigen hat man starken Testomangel mit extremen Symptomen wie Erektionsstörungen, kein vorhandener Samenerguss, kaum Bart und Körperhaarwuchs etc. festgestellt.

Blödsinn ist dein sehr unsinniger Vergleich. Untergewichtige und Magersüchtige haben weitaus mehr als nur Testosteronmangel.

Wenn du trainierst und schlanke Muskelmasse hast, dann hast du mehr freies Testosteron, als wenn du zwar trainierst, aber mehr Fett hast.

Nö nicht grundsätzlich, und was heißt schon Training? Magersüchtige trainieren in der Mehrheit der Fälle sehr intensiv. Sobald sie ins Übertraining kommen und das passiert auch gesunden Sportlern sinkt der Testospiegel häufig rabiat.

Was Magersüchtige sonst noch alles haben spielt ja erstmal keine Rolle, bei vielen untergewichtigen (nicht nur Magersüchtigen!) Männern kann man niedriges T messen. Miss mal den T Wert von nem Leistungs Marathonläufer und nem Leistungssprinter....und dann rate mal wer von beiden vermutlich mehr Testo hat.

du vergleichst hier auch eher katabole sportarten mit anabolen

---

ab ner gewissen grenze kfa fällt der testowert, weil eben wichtigere dinge im körper vorrang haben.

muskelmasse ist auch viel genetiksache, die unterschiede sind da auch sehr krass.

gesundes mittelmaß ist da gefragt. aber testomenge =! optik, wohlfinden etc. gibt ja noch down/upregulation usw.

ist ja auch nicht so dass jeder der dauerhaft 500kcal mehr als sein bedarf isst gleich dick wird wie ein anderer.. da spielen so viele faktoren ne rolle

übertraining erreicht man eher mit sportarten die katabole prozesse ausrichten..

bei BB kommt man so schnell nicht ins übertraining

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [bashrule](#) on Wed, 19 Mar 2014 19:51:54 GMT

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

Hi,

kurz zu dem Thema. Habe meine Ernährung vor ein paar Monaten komplett umgestellt, kein Zucker, höchstens ein bis zweimal Fleisch in der Woche, kein Weißmehl, keine Hefe, kein Weizen, wenig Histamin. Grund ist, dass ich eine immer laufende Nase habe und den Grund dafür nicht finde. Im Blut das histaminabauende Enzym gemessen und dieses war unter dem Grenzwert.

Naja, jedenfalls hatte ich immer Probleme mit unreiner Haut im Gesicht, also immer Pickel, war der eine weg, kamen an anderer Stelle neu, auch durch Stress. Seit der Ernährungumstellung nun seit ein paar Wochen keinen einzigen Pickel mehr.

Nur zur Info.

Grüße

bashrule

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 19 Mar 2014 21:51:05 GMT

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

Süßigkeiten können für einen Leistungssportler sogar sinnvoll sein. Ich kenne 2 Teams, die bei dem diesjährigen RAAM ([http://de.wikipedia.org/wiki/Race\\_Across\\_America](http://de.wikipedia.org/wiki/Race_Across_America)) teilnehmen werden. Ein großes Problem ist u.a. nicht in ein Ernährungsdefizit zu kommen. Der Verbrauch dürfte (für ein zweier Team) bei 10T Kcal liegen. Als Einzelfahrer noch höher. Mit Süßigkeiten z.B. Schokolade (=Fett und Zucker) lässt sich zumindest die Energieaufnahme in die Nähe des Verbrauches bringen. Abnehmen werden die Jungs bei der Aktion aber immer noch!

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [cyclonus](#) on Wed, 16 Apr 2014 05:34:24 GMT

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

---

Ich glaube der Zusammenhang zwischen den Haaren und der Gesundheit wird gerne stark überschätzt (weil man sich damit einreden kann, dadurch Einfluss zu nehmen). Gibt unglaublich fette oder versoffene Menschen mit besseren Haaren als Brad Pitt.

Es wurde da afaik nie irgendein Zusammenhang bewiesen. Im Bezug auf AGA sind die Gedanken um den Lifestyle einfach nur Zeitverschwendung (man sollte sich natürlich trotzdem nicht gehen lassen, fett UND abgeglätzt will man ja auch nicht enden).

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 16 Apr 2014 06:35:36 GMT

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

---

Ich denke der Zusammenhang ist zu 100%/: da.

In der Natur zu der der Mensch halt auch gehoert ist Haar / Fell Ausfall ein Anzeichen fuer Krankheit. Es gibt viele Anzeichen zb Gelbeaugen / Gelbsucht. Acne. Etc

Die Gesundheit koreennen wir Massgeblich durch die Ernaehrung positiv wie negativ Steuern. Das mann rersultate von heute auf morgen sieht sollte jedem klar sein und die versuchubg zu alten Gewohnheiten zurueck zu fallen lauert ueberall.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Paperbird](#) on Wed, 16 Apr 2014 17:00:19 GMT

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

---

Zitat:

Aw: Süßigkeiten Wed, 16 April 2014 08:35

reneschau

Reputation:

Ich denke der Zusammenhang ist zu 100%/: da.

In der Natur zu der der Mensch halt auch gehoert ist Haar / Fell Ausfall ein Anzeichen fuer Krankheit. Es gibt viele Anzeichen zb Gelbeaugen / Gelbsucht. Acne. Etc

Die Gesundheit koreennen wir Massgeblich durch die Ernaehrung positiv wie negativ Steuern. Das mann rersultate von heute auf morgen sieht sollte jedem klar sein und die versuchubg zu alten Gewohnheiten zurueck zu fallen lauert ueberall.

Ja, hört sich alles richtig und vernünftig an. Aber was sagst du zu diesem Mexikaner, der dickste Mann der Welt, kam nicht mehr aus dem Bett, musste mit Kran durchs Fenster gehieft werden. Hatte sich von FastFood u. anderem Scheiss ernährt, aber beneidenswerte, dunkle, glänzende, dichte Haare!

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 16 Apr 2014 17:29:26 GMT

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

---

Paperbird schrieb am Wed, 16 April 2014 19:00

Ja, hört sich alles richtig und vernünftig an. Aber was sagst du zu diesem Mexikaner, der dickste Mann der Welt, kam nicht mehr aus dem Bett, musste mit Kran durchs Fenster gehieft werden. Hatte sich von FastFood u. anderem Scheiss ernährt, aber beneidenswerte, dunkle, glänzende, dichte Haare!

Es hat ja auch nichts mit der Ernährung zu tun. Schlechte Ernährungsweisen über Jahre sind in jedem Falle direkt oder indirekt an der Entstehung etlicher Krankheiten beteiligt...AGA ist aber ne ganz andere Baustelle.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Paperbird](#) on Wed, 16 Apr 2014 20:19:31 GMT

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

---

Jeeenau!

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [cyclonus](#) on Wed, 16 Apr 2014 20:42:17 GMT

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

---

reneschau schrieb am Wed, 16 April 2014 08:35Ich denke der zusammenhang ist zu 100:/: da. In der Natur zu der der Mensch halt auch gehoert ist Haar / Fell Ausfall ein Anzeichen fuer Krankheit. Es gibt viele Anzeichen zb Gelbeaugen / Gelbsucht. Acne. Etc Die Gesundheit koreennen wir Massgeblich durch die Ernaehrung positiv wie negativ Steuern. Das mann rersultate von heute auf morgen sieht sollte jedem klar sein und die versuchubg zu alten Gewohnheiten zurueck zu fallen lauert ueberall.

Es gibt auch Affenarten, die eine Art AGA ausbilden.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [beautyfreeak17](#) on Sun, 03 Sep 2017 18:12:15 GMT

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

---

Ich weiß nur, dass viele Süßigkeiten vor allem Schokolade zu mehr Pickeln führen kann. Ich denke aber nicht dass Süßigkeiten zu Haarausfall führen kann, wenn ja müsste ich ab jetzt auf viele Sachen verzichten

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 08:22:55 GMT

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

---

beautyfreeak17 schrieb am Sun, 03 September 2017 20:12Ich weiß nur, dass viele Süßigkeiten vor allem Schokolade zu mehr Pickeln führen kann. Ich denke aber nicht dass Süßigkeiten zu Haarausfall führen kann, wenn ja müsste ich ab jetzt auf viele Sachen verzichten

Das Schokolade und Co. zu schlechter Haut führt, wird inzwischen von den Ärzten und Wissenschaftlern verneint. Ich glaube auch nicht, dass das Auswirkungen auf das Haarwachstum hat. Generell ist zu viel Süßkram für den Körper nicht gut. Die Dosis macht das Gift.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Sep 2017 09:32:32 GMT

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

---

Zopotta schrieb am Mon, 04 September 2017 10:22

Das Schokolade und Co. zu schlechter Haut führt, wird inzwischen von den Ärzten und Wissenschaftlern verneint.

Ohne Veranlagung nicht.

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Caz9](#) on Mon, 04 Sep 2017 10:43:01 GMT

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

---

Süßigkeiten u.a Schokolade führen zu mehr sebum, das wiederum nicht gut für das Haar ist. Aber jenes sebum lässt sich durch einige nem's/Shampoo, öle im Zaun halten. Mir fallen auch gefühlt etwas weniger Haare aus sobald ich mich ausschließlich von Obst und Gemüse ernähre, liegt vermutlich auch an meinem SE, allerdings ist mir der Mehrwert nicht groß genug um das auf Dauer durchzuziehen..

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [Samuel Lechner](#) on Tue, 05 Sep 2017 07:04:05 GMT

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

---

Mh, was darf man denn noch ohne schlechtes Gewissen essen? Innerlich wird ja die Verbotsliste immer länger...

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

---

Posted by [kickstart](#) on Thu, 30 Nov 2017 08:48:48 GMT

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

---

tryit schrieb am Tue, 13 November 2012 19:41 Zucker (und vor allem zu viel davon) wirkt sich generell negativ auf den Körper aus.

Bin total einverstanden! Zucker hilft dir definitiv nicht und es ist besser ihn zu vermeiden.

---

---

Subject: Aw: Süßigkeiten

Posted by [fanless](#) on Tue, 19 Dec 2017 12:44:26 GMT

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

---

Ich kann die Zucker Theorie total bestätigen. Wenn ich mal so Fress-Orgien Monate durchhabe (meist Ende Sommer), dann wird das immer echt schlecht und dünn... Kann man nach kurzer Zeit sehen und fühlen

---