

---

Subject: Milch !

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 27 May 2013 11:14:15 GMT

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

---

Milch und deren Erzeugnisse sind wohl schuld am Hormon / Androgen Überschuss!  
Diese erhöht IGF , erhöht AR Rezeptoren und enthält Androgene und Östrogene.  
Soviel zu Milch ist Gesund....

[http://www.milchlos.de/milos\\_0766.htm](http://www.milchlos.de/milos_0766.htm)

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 27 May 2013 11:19:27 GMT

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

---

Was ist mit Veganern die AGA haben?

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [mike.](#) on Mon, 27 May 2013 11:20:23 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 27 May 2013 13:14Milch und deren Erzeugnisse sind wohl schuld  
am Hormon / Androgen Überschuss!  
Diese erhöht IGF , erhöht AR Rezeptoren und enthält Androgene und Östrogene.  
Soviel zu Milch ist Gesund....

[http://www.milchlos.de/milos\\_0766.htm](http://www.milchlos.de/milos_0766.htm)

kann sein.. siet HRT (wo generell mein Hormonlevel weiter unten ist) habe ich extrem viel lust auf  
milch... 1 tüte am tag ist oft weg.... früher konnte ich milch nicht sehen...

neulich hat mich mien bruder darauf angesprochen ob alles i.o. sei..

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 27 May 2013 11:22:30 GMT

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

---

Milch und Akne

Aber auch signifikante Zusammenhänge zwischen dem täglichen Konsum von Milch und Akne  
zeigen mittlerweile eine Reihe verlässlicher Studien. So die Nurse Study II mit mehr als 47000  
US-Krankenschwestern, oder die „Growing Up Today“-Studie mit über 4200 Jungen und

6000 Mädchen zwischen 9 und 15 Jahren. „Interessanterweise war es die nahezu fettfreie Magermilch, die den stärksten Effekt auf die Akneentstehung hatte, nicht die Fettfraktion mit den androgenen Steroidhormonen“, sagt der Dermatologe Prof. Dr. med. Bodo Melnik. „In der Zwischenzeit konnten die Molkeproteine als aknefördernde Komponente der Milch identifiziert werden.“

Das erklärt der Osnabrücker Hautspezialist so: Akne entwickelt sich in der Vorpubertät mit der Synthesesteigerung von Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEA-S), aus dem Testosteron und das stärkere Dihydrotestosteron (DHT) entstehen. Dies wird unterstützt von Insulin und IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1). Die Androgene lassen Talgdrüsen (Sebozyten) und hornbildende Zellen (Keratinozyten) wachsen. Neuerdings weiß man, dass Talgdrüsen auch Rezeptoren für Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und Peroxisom-Proliferations-aktivierende Rezeptoren (PPAR) tragen. Unterm Strich regen PPAR-Liganden, Androgene und Wachstumsfaktoren gemeinsam die Talgsynthese an.

Kuhmilch enthält zum einen bioaktive Wachstumsfaktoren wie IGF-1, IGF-2, Prolaktin und Betazellulin. Aber vor allem stimulieren Milch bzw. Molkeproteine die körpereigene Bildung von Insulin und IGF-1. IGF-1, das auch Somatomedin C heißt, regt als „Pubertätshormon“ das Muskel-, Knochen- und Knorpelwachstum an.

Für mich ist der Zusammenhang mit Keratinozyten und dem Aktuellen Thema der Voltaren Creme da diese genau diese die Wirkung hat diese zu regulieren.

@Knorkell

Wirkliche Hardcore Veganer oder Vegetarier? Welches Alter?

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Amsch](#) on Mon, 27 May 2013 11:27:25 GMT

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

---

mike. schrieb am Mon, 27 May 2013 13:20reneschaub schrieb am Mon, 27 May 2013 13:14Milch und deren Erzeugnisse sind wohl schuld am Hormon / Androgen Überschuss!  
Diese erhöht IGF , erhöht AR Rezeptoren und enthält Androgene und Östrogene.  
Soviel zu Milch ist Gesund....

[http://www.milchlos.de/milos\\_0766.htm](http://www.milchlos.de/milos_0766.htm)

kann sein.. siet HRT (wo generell mein Hormonlevel weiter unten ist) habe ich extrem viel lust auf milch... 1 tüte am tag ist oft weg.... früher konnte ich milch nicht sehen...

neulich hat mich mien bruder darauf angesprochen ob alles i.o. sei..

Bei all dem Zeug das du deinem Körper zumutetest, ist Milch das, worüber sich dein Bruder am wenigsten Sorgen machen sollte.

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 27 May 2013 11:36:09 GMT

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

---

Was heißt hyperinsulinotrope Ernährung?

50 bis 80 % der Nahrungsmittel „westlicher“ Ernährung gelten als stark insulinotrop. Das Insulin locken die hyperglykämischen Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index, die zu schnellen Anstiegen des Insulinspiegels führen. Weniger bekannt ist die starke insulinotrope Wirkung von Milch und zahlreichen Frischmilchprodukten wie Kakaotränken, Molke, Molke Drinks, Joghurt, Quark u.a., die über den intrinsischen Mechanismus der Molkeproteine die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse zur Insulinsekretion stimulieren.

@Knopper

Alles was den Insulin Spiegel schnell hochtreibt also Kristall Zucker, Stärke.

Daher wäre Vegan schon nicht schlecht + Insulin Diät

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 27 May 2013 12:01:22 GMT

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

---

Noch Interessant was es für Alternativen gibt zum Käse aus dem Analogem...

[http://www.alles-vegetarisch.de/Aufschnitt-\\_-&\\_Streukaese,cat-182](http://www.alles-vegetarisch.de/Aufschnitt-_-&_Streukaese,cat-182)

Schade das nur in Deutschland gibt

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [acer](#) on Mon, 27 May 2013 17:58:46 GMT

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

---

<http://www.youtube.com/watch?v=RU0msXt8G80>

Ja das mit der Milch ist auch zu 100% meine Meinung.

der Mensch verzehrt diese seit ca. 6 bis 8 tausend Jahren. Was Gesamt gesehen relativ wenig ist. Das menschliche Körper nicht für Michlerzeugnisse gemacht ist schon lange erwiesen.

Das schlimmste in der Milch sind die Hormone, die sind dann in allen Milcherzeugnissen (sogar kleine Mengen wie in Schokolade sind schädlich).

Man vermutet das fast alle Zivilisationskrankheiten daher kommen.

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Ninguno](#) on Mon, 27 May 2013 18:03:04 GMT

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

---

acer schrieb am Mon, 27 May 2013 19:58 <http://www.youtube.com/watch?v=RU0msXt8G80>

---

Ja das mit der Milch ist auch zu 100% meine Meinung.  
der Mensch verzehrt diese seit ca. 6 bis 8 tausend Jahren. Was Gesamt gesehen relativ wenig ist. Das menschliche Körper nicht für Michlerzeugnisse gemacht ist ist schon lange erwiesen.  
Das schlimmste in der Milch sind die Hormone, die sind dann in allen Milcherzeugnissen (sogar kleine Mengen wie in Schokolade sind schädlich).  
Man vermutet das fast alle Zivilisationskrankheiten daher kommen.

Alle Zivilisationskrankheiten?

Is klar. Informier dich mal über Naturvölker die auch Milchprodukte verzehren. Die sind ja mindestens genau so krank wie wir...

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [AFROLOCKE](#) on Mon, 27 May 2013 18:05:47 GMT

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

---

Also Milch beschleunigt die aga:)?

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [ichunddiwelt](#) on Mon, 27 May 2013 18:28:24 GMT

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

---

Ich trink literweise davon und habe aga. das beweist wohl dass milch aga verursacht.

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Yes No](#) on Mon, 27 May 2013 20:13:29 GMT

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

---

Habe auch jahrelang täglich einen Liter konsumiert, plus Molkeprotein, manchmal Quark usw.  
Dann habe ich mich mit dem Produkt Milch näher beschäftigt und naja, was dabei alles zutage kommt ist halt nicht sehr appetitlich.

Experimente mit on/off haben erbracht, dass Milch entzündungsfördernd ist, was bei AGA kontraindiziert ist. - Milch fördert bei mir Pickel und so, d.h. es dreht schon an den Hormonschrauben. Ich würde jedem davon abraten.

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Kaiza](#) on Mon, 27 May 2013 22:18:36 GMT

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

---

Wenn man aus der Pubertät raus sollte man einfach nicht mehr soviel Milch zu sich nehmen.

Nur leider ist magerquark so eine praktische, günstige und proteinhaltige erfindung

---

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [tralala](#) on Mon, 27 May 2013 22:27:53 GMT

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

---

Also ich bin seit 3 Jahren Veganer (achte sehr auf eine gesunde Ernährung) und die AGA schreitet bei mir trotzdem voran (vor allem das letzte halbe Jahr hat ordentlich angeschoben, bin jetzt so NW 2,5). Bei mir gings aber auch schon vor knapp 6 Jahren mit 17 los mit den GHE, da war ich noch Vegetarier mit hohem Konsum von Milchprodukten. Mein Bruder ist 26 und ist seit 2-3 Jahren schon ziemlich kahl (hatte mit 20 schon einen schlechteren Status als ich jetzt), der trinkt zum Teil (zumindest phasenweise) 1 Liter Milch am Tag, er unternimmt aber auch nichts gegen seine AGA

Soviel dazu. ^^

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [me too](#) on Tue, 28 May 2013 07:17:34 GMT

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

---

Hmmm, das bringt mich jetzt zum Nachdenken.

Ich trinke nämlich täglich einen Liter selbstgezüchteten Kefir, dazu noch Molkeeiweiß.

Ich kenne einen Hautarzt, der grundsätzlich von allen möglichen Milchprodukten abrät. Er meinte auch, dass es nichts für Erwachsene sei.

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [mike.](#) on Tue, 28 May 2013 07:25:05 GMT

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

---

tralala schrieb am Tue, 28 May 2013 00:27Also ich bin seit 3 Jahren Veganer (achte sehr auf eine gesunde Ernährung) und die AGA schreitet bei mir trotzdem voran (vor allem das letzte halbe Jahr hat ordentlich angeschoben, bin jetzt so NW 2,5). Bei mir gings aber auch schon vor knapp 6 Jahren mit 17 los mit den GHE, da war ich noch Vegetarier mit hohem Konsum von Milchprodukten. Mein Bruder ist 26 und ist seit 2-3 Jahren schon ziemlich kahl (hatte mit 20 schon einen schlechteren Status als ich jetzt), der trinkt zum Teil (zumindest phasenweise) 1 Liter Milch am Tag, er unternimmt aber auch nichts gegen seine AGA

Soviel dazu. ^^

weil die ernährungstheorie überbewertet ist..

AGA ha mit Ernährung zu 99,99% nix zu tun... sonst wären eure Scwestern auch betroffen..

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Yes No](#) on Tue, 28 May 2013 08:07:58 GMT

tralala schrieb am Tue, 28 May 2013 00:27Also ich bin seit 3 Jahren Veganer (achte sehr auf eine gesunde Ernährung) und die AGA schreitet bei mir trotzdem voran (vor allem das letzte halbe Jahr hat ordentlich angeschoben, bin jetzt so NW 2,5).

Viele glauben, sie ernähren sich gesund. Der Teufel steckt - wie immer - im Detail.

Bei der AGA spielen (möglicherweise) Entzündungsmediatoren die Rolle.

Milch ist in diesem Sinne einerseits schlecht (viele Entzündungsmediatoren), andererseits möglicherweise gut (wg. Glutathion - stärkstes Antioxidanz).

Veganer konsumieren zwar keine Milch, dafür aber zumeist mehr Getreide und mehr MUFS (Linolsäure - Vorstufe zu Prostaglandinen) - in der Summe ist es möglicherweise "Jacke wie Hose".

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 28 May 2013 08:14:30 GMT

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

---

@tralala

Kenne einige Frauen die Vegan leben und trotzdem Haarausfall hatten. Es kommt halt nicht nur von den Hormonen sondern auch Mangel.

Bei der Veganern gibt es 2 Stoffe bei welchem meist ein Mangel vorliegt. Nämlich Taurin und Vitamin B12.

Vielleicht bringt die Supplementierung eine Besserung. 2 Wochen 4Gramm Taurin am Tag kann Wunder Bewirken.

Naturvölker sind ersten gar nicht mehr so Naturvölker wenn Sie von der Westlichen Zivilisationen entdeckt wurden. Tragen ja schon Marken Jeans und Natürlich trinken die auch Milch aber die Gesundere Ziegenmilch. Zudem Pasteurisieren Sie diese nicht und die Tiere bekommen keine Hormone und Antibiotika. Ganz zu schweigen vom verseuchten Kraftfutter.

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 09:16:57 GMT

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

---

mike. schrieb am Tue, 28 May 2013 09:25tralala schrieb am Tue, 28 May 2013 00:27Also ich bin seit 3 Jahren Veganer (achte sehr auf eine gesunde Ernährung) und die AGA schreitet bei mir trotzdem voran (vor allem das letzte halbe Jahr hat ordentlich angeschoben, bin jetzt so NW 2,5). Bei mir gings aber auch schon vor knapp 6 Jahren mit 17 los mit den GHE, da war ich noch Vegetarier mit hohem Konsum von Milchprodukten. Mein Bruder ist 26 und ist seit 2-3 Jahren schon ziemlich kahl (hatte mit 20 schon einen schlechteren Status als ich jetzt), der trinkt zum Teil (zumindest phasenweise) 1 Liter Milch am Tag, er unternimmt aber auch nichts gegen seine AGA Soviel dazu. ^^

weil die ernährungstheorie überbewertet ist..

AGA ha mit Ernährung zu 99,99% nix zu tun... sonst wären eure Scwestern auch betroffen..

woher beziehst du deine Weisheit? du experimentiert vl mit allerlei medikamenten und Hormonen aber wohl nicht mit deiner ernährung nehme ich an?

milch ist sicher nicht das gesündeste aber sie jetzt alleine für Haarausfall verantwortlich zu machen ist sicher übertrieben. ich glaube sie hat eher schädigenden einfluss auf andere körperteile als die haare. zb steigt in einer gesellschaft mit dem milckkonsum auch die Osteoporose. dann empfiehlt man den leuten eben noch mehr milch zu trinken angeblich ist von allen milchprodukten (rohmilch)käse noch am meisten zu tolerieren. aber wie gesagt wenn man seinen hausverstand einschaltet kann eigentlich niemand glauben dass milch gesund für einen ist noch dazu die hocherhitzte die wir konsumieren.

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 09:22:25 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Tue, 28 May 2013 10:14@tralala

Kenne einige Frauen die Vegan leben und trotzdem Haaraufall hatten. Es kommt halt nicht nur von den Hormonen sondern auch Mangel.

Bei der Veganern gibt es 2 Stoffe bei welchem meist ein Mangel vorliegt. Nämlich Taurin und Vitamin B12.

Vielleicht bringt die Supplementierung eine Besserung. 2 Wochen 4Gramm Taurin am Tag kann Wunder Bewirken.

Naturvölker sind ersten gar nicht mehr so Naturvölker wenn Sie von der Westlichen Zivilisationen entdeckt wurden. Tragen ja schon Marken Jeans und Natürlich trinken die auch Milch aber die Gesündere Ziegenmilch. Zudem Pasteurisieren Sie diese nicht und die Tiere bekommen keine Hormone und Antibiotika. Ganz zu schweigen vom verseuchten Kraftfutter.

welche völker die noch wirklich so leben wie vor hunderten/tausenden Jahren konsumieren milch? die massai trinken das blut ihrer gehaltenen runder, selten die milch (die mit userer nicht vergleichbar ist). alle andere fälle (andere afrikanische stämme oder ureinwohner im amazones die von der zivilisation abgeschottet waren) halten sich keine Milchkühe. wie denn auch?

die essen obst, Gemüse, nüsse, Samen, Fleisch(auch insekten, eier usw).

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [malcanum](#) on Tue, 28 May 2013 10:05:22 GMT

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

Wenn das alles so "dramatisch" sein sollte, warum hat sich dann die Lactase in unserem Genpool breitgemacht?  
Passt schon alles...

---

Subject: Aw: Milch !  
Posted by [herbalist](#) on Tue, 28 May 2013 11:23:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ne, oder? hab gerade meine ernährung umgestellt.  
in der mittagspause 200g quark + 50g joghurt + gefriergetrocknete früchte + nüsse.  
gibt es denn aussagekräftige beweise das es schädlich für die haare ist?

---

Subject: Aw: Milch !  
Posted by [malcanum](#) on Tue, 28 May 2013 12:00:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

herbalist schrieb am Tue, 28 May 2013 13:23ne, oder? hab gerade meine ernährung umgestellt.  
in der mittagspause 200g quark + 50g joghurt + gefriergetrocknete früchte + nüsse.  
gibt es denn aussagekräftige beweise das es schädlich für die haare ist?

Wenn es dir schmeckt und du ein gutes feedback von deinem Körper bekommst (was mir übrigens beim trinken von Milch passiert, und von daher habe ich null Zweifel an dem Nutzen von Milch), dann immer hinein in die Figur

---

Subject: Aw: Milch !  
Posted by [Ninguno](#) on Tue, 28 May 2013 12:15:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: zb steigt in einer gesellschaft mit dem milckkonsum auch die Osteoporose. dann empfiehlt man den leuten eben noch mehr milch zu trinken

Sehr eingeschränkte Sichtweise. Du vergisst das Faktoren wie Vitamin D, K, Hormone wie Östrogen und Prolaktin usw. sowie die Bewegung im Allgemeinen eine entscheidene Rolle dazu beitragen.

---

Subject: Aw: Milch !  
Posted by [mike.](#) on Tue, 28 May 2013 13:07:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

malcanum schrieb am Tue, 28 May 2013 14:00herbalist schrieb am Tue, 28 May 2013 13:23ne, oder? hab gerade meine ernährung umgestellt.  
in der mittagspause 200g quark + 50g joghurt + gefriergetrocknete früchte + nüsse.

---



gibt es denn aussagekräftige beweise das es schädlich für die haare ist?

Wenn es dir schmeckt und du ein gutes feedback von deinem Körper bekommst (was mir übrigens beim trinken von Milch passiert, und von daher habe ich null Zweifel an dem Nutzen von Milch), dann immer hinein in die Figur

das ist ein gutes argument

ist bei mir zurzeit so... glücksgefühle beim genießen der milch

war früher mit Bier so (in geringen Maßen)...heute wird mir vom Geruch alleine schon übel.... 1 Glas und ich bin weg...

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 13:25:30 GMT

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

---

Ninguno schrieb am Tue, 28 May 2013 14:15Zitat: zb steigt in einer gesellschaft mit dem milckkonsum auch die Osteoporose. dann empfiehlt man den leuten eben noch mehr milch zu trinken

Sehr eingeschränkte Sichtweise. Du vergisst das Faktoren wie Vitamin D, K, Hormone wie Östrogen und Prolaktin usw. sowie die Bewegung im Allgemeinen eine entscheidene Rolle dazu beitragen.

mag schon sein dass da viele faktoren reinspielen. aber es zeigt dann zumindest wie beschränkt unsere mediziner sind bzw unser medizinisches system. da man ständig hört wie gesund milch nicht ist und man den kosum erhöhen sollte wenn es doch eigentlich dann andere faktoren sind. eigentlich kann man gar nicht sagen dass milch nicht gesund ist weil es wäre ein vollkommener tabubruch. die leute würden sich zu recht fragen ob sie eigentlich die ganze zeit verarscht werden und eine ganze Industrie würde bankrott gehen.

trotzdem findet man erstaunlich viel zu dem thema und auch renommierteste ärzte raten von milch ab. vor allem in den usa mit der ernährung von kindern kommt man langsam drauf dass der milchkonsum kontraproduktiv ist.

aber wie groß der einfluss auf haarausfall ist weiß ich nicht und ich glaube er hält sich in grenzen. es gibt einfach nicht den einen grund dafür der alles andere irrelevant macht.

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Ninguno](#) on Tue, 28 May 2013 13:47:58 GMT

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

---

Zitat:mag schon sein dass da viele faktoren reinspielen. aber es zeigt dann zumindest wie beschränkt unsere mediziner sind bzw unser medizinisches system. da man ständig hört wie gesund milch nicht ist und man den kosum erhöhen sollte wenn es doch eigentlich dann andere faktoren sind.

da geb ich dir vollkommen recht.

Zitat:trotzdem findet man erstaunlich viel zu dem thema und auch renommierteste ärzte raten von milch ab. vor allem in den usa mit der ernährung von kindern kommt man langsam drauf dass der milchkonsum kontraproduktiv ist.

aber wie groß der einfluss auf haarausfall ist weiß ich nicht und ich glaube er hält sich in grenzen. es gibt einfach nicht den einen grund dafür der alles andere irrelevant macht.

Und man findet genauso viel Quellen die das Gegenteil beweisen.

Ich finds aber auch heftig wie es derzeit in Mode gekommen ist, Milch und Milchprodukte zu verteufeln. VII. in dem einen oder anderen Punkt auch zurecht. Aber wieso nicht Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, vor allem Vollkornprodukte? Wenn man sich damit befasst haste schon ein weiteres LM welches du nahezu komplett aus deinem Leben streichen müsstest...

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 14:33:14 GMT

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

du rennst bei mir offene türen ein. von getreide halte ich sogar noch weniger.

beides hab ich seit verhältnismäßig kurzer zeit aus meiner ernährung gestrichen was vermutlich ähnlich schwer ist wie rauchen aufzuhören (kann ich nur mutmaßen da ich nie wirklich regelmäßig geraucht habe). am anfang denkt man man kann fast nichts mehr essen (ein Trugschluss).

ich gebe zu das ganze haut wahrscheinlich nur hin weil ich erstens studiere und dadurch relativ viel zeit in einkaufen und essenzubereitung investieren kann und ich relativ starke erfolge habe, ansonsten hätt ich sicher schon geschmissen.

wie ich eh schonmal gesagt habe werde ich bei neuwuchs detailliert berichten.

nochmals zur milch: es gibt ja eigentlich keine Studie die beweist dass sie zb bei osteoporose hilft oder? die ernährungsempfehlung stützt sich alleine auf den relativ hohen kalziumgehalt.

irgendwo habe ich einmal gelesen dass ein kalb krank wird und mittelfristig stirbt wenn es mit pasteurisierter/homogenisierter milch aus dem supermarkt gefüttert wird. habe ich natürlich nicht ausprobiert und könnte auch von irgendeiner veganerpropaganda seite kommen

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [Ninguno](#) on Tue, 28 May 2013 14:54:53 GMT

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

Zitat:du rennst bei mir offene türen ein. von getreide halte ich sogar noch weniger.

beides hab ich seit verhältnismäßig kurzer zeit aus meiner ernährung gestrichen was vermutlich ähnlich schwer ist wie rauchen aufzuhören (kann ich nur mutmaßen da ich nie wirklich regelmäßig geraucht habe). am anfang denkt man man kann fast nichts mehr essen

(ein Trugschluss).

ich gebe zu das ganze haut wahrscheinlich nur hin weil ich erstens studiere und dadurch relativ viel zeit in einkaufen und essenzubereitung investieren kann und ich relativ starke erfolge habe, ansonsten hätt ich sicher schon geschmissen.

wie ich eh schonmal gesagt habe werde ich bei neuwuchs detailliert berichten.

habs mir fast schon gedacht. Kannst du mir mal per PN deinen Ernährungplan schicken? Bin mal gespannt...

Zitat:nochmals zur milch: es gibt ja eigentlich keine Studie die beweist dass sie zb bei osteoporose hilft oder? die ernährungsempfehlung stützt sich alleine auf den relativ hohen kalziumgehalt.

irgendwo habe ich einmal gelesen dass ein kalb krank wird und mittelfristig stirbt wenn es mit pasteurisierter/homogenisierter milch aus dem supermarkt gefüttert wird. habe ich natürlich nicht ausprobiert und könnte auch von irgendeiner veganerpropaganda seite kommen

Die meisten Seiten die über Osteoporose schreiben, sagen pauschal: Kalzium ist gut für Knochen also hilft Milch gegen Osteoporose.

Hier wird wie immer der Gesamtkontext von versch. Faktoren die mind. genauso wichtig sind vollkommen ignoriert...

Ja kann gut möglich sein. VII. sind Enzyme oder Hormone enthalten die das Kalb nur durch Rohmilch aufnimmt. Muss ja nicht zwingend für uns gelten. Aber da will ich mich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen, da ich von dieser Thematik was Kälber betrifft zu wenig weiß.

Vegan? Ich respektiere jede Meinung auch wenn sie noch so gesundheitsschädlich ist!

---

Subject: Aw: Milch !

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 28 May 2013 15:13:02 GMT

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

---

du kannst mal in meinen bisherigen beiträgen nachschauen da hab ich eigentlich schon das meiste dazu geschrieben.

grundsätzlich beruht meine ernährung auf dem buch "body redet" von jacky gehring. wobei ich die ernährung in paar punkten abgewandelt habe und die esoterischen Ratschläge (zb wasserfilter zum energetisieren) ignoriert habe und auch nicht ein produkt aus dem überteuerten online shop bezogen habe8von irgendwas muss die frau ja leben oder? ) . der einzige der sich wirklich an meiner ernährungsumstellung bereichert ist der hiesige biosupermarkt

man kann meine ernährung so auf den punkt bringen: kohlenhydratarm (nicht low carb! ich esse zb kartoffeln, Bananen, Karotten) und nährstoffreich.

ich habe auch mal vor ca einem jahr mit basischer ernährung nach jentschura versucht und neben obst, gemüse eigentlich nur hirse, quinoa und amaranth als nahrungsgrundlage verwendet. die drei sind nämlich wesentlich nährstoffreicher als unser getreide haben aber ähnlich viele kohlenhydrate. interessanterweise waren meine haare zwar extrem schön dh sie waren dick, haben gegläntzt usw aber ich hatte noch immer gleich viel haarausfall wie in den

jahren zuvor. erst die kohlenhydratreduktion hat bei mir von einer woche auf die andere einen vollkommenen haarausfallstop bewirkt. leider habe ich schon deutliche geheimratsecken und das haar am oberkopf ist überhaupt dünn geworden. bei trockenen haaren sieht man nichts aber mit nassen scheint am oberkopf schon ziemlich die haut durch. also ein reiner haarausfall stopp genügt mir eigentlich noch nicht und ich hoffe auf neuwuchs. laut buch muss man mindesten 5-7 monate warten

das könnte dich auch interessieren. basiert fast auf dem gleichen ansatz aber leider auf dem glykämischen index (ein sehr willkürliches konzept wenn man mal darüber nachdenkt). das buch body reset baut auf der für mich einleuchtenderen glykämischen last auf.

<http://www.the-healthy-diet-paradise.com/hair-loss-diet.html> (sieht auf den ersten blick aus wie eine seite die einem so einen kostenpflichtiges ebook andrehen will aber das täuscht alle infos stehen schon drin)