
Subject: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [NKM64](#) on Sat, 01 Jun 2013 17:25:14 GMT

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

Leider habe ich keine eindeutigen Aussagen dazu gefunden, wie und ob Soja Produkte sich auf Haarausfall/Haarwuchs auswirken. Gibt es hier im Forum dazu Kenntnisse/Meinungen /Erfahrungen?
Danke!

Daneben interessiert mich, ob der Konsum von Soja Produkten zu einer "Verweiblichung", sprich weniger Testo, mehr Östrogene , beim Mann führen kann und wenn ja, ab welcher Menge es kritisch wird....

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [stefan_h](#) on Sat, 01 Jun 2013 17:38:02 GMT

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

Ich trinke Sojamilch (Sojagetränke) eigentlich sehr gerne, bekomme aber wenn ich etwas mehr davon trinke trockene Haare und dieses "strohige" mag ich nicht besonders, weshalb ich den Konsum so gut wie einstellen musste. Demnach hat es einen Einfluss auf Hormone. Positiv oder Negativ - keinen Plan.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Yes No](#) on Sat, 01 Jun 2013 18:48:36 GMT

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

Besonders die Kombination (Soja-) Isoflavone + Grünteeextrakt (EgCG) soll gut sein.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [NKM64](#) on Sat, 01 Jun 2013 18:51:00 GMT

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

swipe schrieb am Sat, 01 June 2013 20:48
Besonders die Kombination (Soja-) Isoflavone + Grünteeextrakt (EgCG) soll gut sein.

Das ist doch sicher mit Soja Milch und Grüntee darstellbar, oder setzt Du eher auf Kapseln?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [mike](#) on Sat, 01 Jun 2013 19:24:15 GMT

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

swipe schrieb am Sat, 01 June 2013 20:48

Besonders die Kombination (Soja-) Isoflavone + Grünteeextrakt (EgCG) soll gut sein.

ich habe auch positive erfahrungen gemacht und habe es als NEM (+ spor. Grünteeextrakt)

das strohige deutet m.e. auf talgdrüsen-drosselnde wirkung hin..

Testo wird nicht verändert.

Es gibt eine Studie, die besagt das die Androgenrezeptoren dank EstrogenReceptor-beta stimulation weniger werden.. ich muss nachsehen..wo ich die habe..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Yes No](#) on Sat, 01 Jun 2013 19:44:07 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 01 June 2013 20:51Das ist doch sicher mit Soja Milch und Grüntee darstellbar, oder setzt Du eher auf Kapseln?Habe da selbst keine Erfahrung. Soja vertrage ich nicht (außer Sojaprotein Isolat). Und pures EgCG könnte ich in den USA kaufen (als kosmetischen Rohstoff) aber weiß nicht ob das durch den Zoll ginge. Weiß nicht wieviel Grüntee man da trinken müßte. Probieren kannst du es ja, die Sojamilch enthält Isoflavone (so ca 10mg/100ml, Tofu ca 40mg/100g).

Ich habe über diese Kombination hier gelesen:

<http://www.hairloss-research.org/UpdateGreenTeaSoy11-10.html>

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [NKM64](#) on Sat, 01 Jun 2013 19:44:38 GMT

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

@Mike:Kannst Du bitte posten, welches NEM Du genommen hast? Nur Isoflavone oder zusammen mit Grüntee Extrakt?

Danke! auch an swipe!

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [mike](#) on Sat, 01 Jun 2013 20:04:54 GMT

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

PZN 2201228
ALSIFEMIN Klima Aktiv m.Soja (Phytoestrogene) classic

ev. auch noch... (ich hatte es damals.....)

PZN 2449000
Yams Wurzel Kapseln
erh. bei manchen Prog.

Rotklee
Velag Pharma GmbH Rotklee Meno-Isoflavone-Kapseln NEM

Bierhefe

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [backflash](#) on Sat, 01 Jun 2013 20:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soja wirkt sich subjektiv zumindest auf die Haarstruktur gut aus.
Bei grünem Tee ohne Soja habe ich eher das Gefühl einer Verschlechterung mit stärkerem
Fetten der Haare, was am DHT Anstieg liegen könnte.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [NKM64](#) on Sat, 01 Jun 2013 22:14:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

qäre das auch geeignet? Von Inneov:

Mit Pinien-Phytosterolen, Taurin, Zink und Katechinen für die Nährstoffversorgung der
Haarwurzeln

Hohe Bioverfügbarkeit der Nährstoffe

Zink trägt zur Erhaltung des Haares bei

Unbedenkliche, auch längerfristige Einnahme ohne Nebenwirkungen dank spezieller
Kombination nach ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen

Verzehrempfehlung: 2 Tabletten täglich mit etwas Wasser einnehmen. Eine Einnahme sollte
mindestens über 16 Wochen erfolgen.

Inhaltsstoffe pro Tagesportion (2 Tabletten)
Mineralstoffe / Spurenelemente
Zink (als Zinkgluconat) 5 mg
Weitere Nährstoffe
Katechine (aus Grüntee- und Traubenkern-Extrakt) 140 mg
Phytosterole 100 mg
Taurin 150 mg
Hilfsstoffe und weitere Zutaten

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [peci123](#) on Sun, 02 Jun 2013 09:11:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich vor 10 Jahren ausgiebig mit dem Thema Soja/Isoflavone/Ernährung
<useinandergesetzt im Bezug auf den HA.
Das Geheimnis des ganzen liegt am Wirkstoff Equol der wohl nur von jedem vierten produziert
werden kann.
Wer zu den Glücklichen gehört, kann auf diesem Wege einen positiven Effekt für die Haare
erzielen, allen anderen schadet es natürlich nicht, hat aber allerdings keine Wirkung auf die
Haare.

Im Forum müssten sich jede Menge Threats mit dem Thema Equol finden lassen.
Hier eine kleine Zusammenfassung:

Quelle: <http://www.siniq.com/produkte/inhaltsstoffe/?id=9>

Grüße

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [mike.](#) on Sun, 02 Jun 2013 09:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und nicht nur Equol.. (was manche im Darm produzieren)

auch die affinität zum Estrogenrezeptor-beta hat eine verjüngende und antiandrogene
Wirkung..Haut und Harfollikel

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 07 Aug 2013 19:24:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde jetzt auch den Milchkonsum einschränken, weil es den Haarausfall fördern soll?
Durch stöbern hier im Forum raus gelesen.
Von Milch auf Sojamilch umsteigen und viell. nur noch max. 1x pro Woche ein normales Joghurt
essen. (bin leider Joghurtsüchtig).

Nun zu meinen Fragen:

Was haltet ihr von Soja Joghurt?

Als Brotaufstrich verwende ich früh und Abends immer Teebutter, welche gute Alternativen gibt
es da?

Käse müsste ich auch weglassen, oder gibts da auch gute Alternativen ohne Milchbeigabe?

Schokoladenkonsum habe ich schon stark reduziert. Ganz drauf verzichten kann ich leider nicht.

Ganz ohne Milchkonsum wirds nicht gehen aber wenigstens diese Sachen möchte ich
reduzieren. ^^

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Gast](#) on Wed, 07 Aug 2013 20:33:09 GMT

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

ob man damit die aga besetzt oder dämpft, never!
ich meine mit der milch und joghurt!

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 07 Aug 2013 21:49:58 GMT

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

Milch ist leider sehr schlecht. Voll mit Hormonen , Androgenen, Antibiotika und weis Gott was
alles.

Fördert das Hormon Prolaktin + IGF 1

Kuchmilch ist für Kelber und nicht für den Menschen bestimmt.

Die meisten Asiaten haben in der Darmflora die Bakterien nicht zum Spalten darum Vertragen die
das nicht.

Und genau so ist es mit dem Soya für Europäer. Ausser der Soya wird schon ausserhalb vom
Körper durch Bakterien aufbereitet (Fermentiert)

Soya Joguhrt ist soweit ich weis Fermentiert und somit bekömllich.

Das grosse Übel an Soya ist halt der Gentech Scheiss von den USA wo alles konterminieren.
Und auch den Chinesen Trau ich nicht wie die ihre Felder mit Chems voll pumpen.

Intressantes Nem ist dieses hier:

<http://www.iherb.com/New-Chapter-Probiotic-All-Flora-120-Veggie-Caps/15937>

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 09 Aug 2013 13:43:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Sojamilch die ich hier habe stammt aus meinem Heimatland Österreich.
http://www.hofer.at/at/html/product_range/2744_31862.htm

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [kaktusblüte](#) on Fri, 09 Aug 2013 15:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 07 August 2013 23:49Milch ist leider sehr schlecht. Voll mit Hormonen , Androgenen, Antibiotika und weis Gott was alles.
Fördert das Hormon Prolaktin + IGF 1

Kuchmilch ist für Kelber und nicht für den Menschen bestimmt.
Die meisten Asiaten haben in der Darmflora die Bakterien nicht zum Spalten darum Vertragen die das nicht.
Und genau so ist es mit dem Soya für Europäer. Ausser der Soya wird schon ausserhalb vom Körper durch Bakterien aufbereitet (Fermentiert)
Soya Joguhrt ist soweit ich weis Fermentiert und somit bekömllich.

Das grosse Übel an Soya ist halt der Gentech Scheiss von den USA wo alles konterminieren.
Und auch den Chinesen Trau ich nicht wie die ihre Felder mit Chems voll pumpen.

Intressantes Nem ist dieses hier:
<http://www.iherb.com/New-Chapter-Probiotic-All-Flora-120-Veggie-Caps/15937>

hallo rene,
hättest du da nähere informationen zu? gibts da studien, messungen zu, wie hoch die werte bei konsum ansteigen (können)?
vielen dank!

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 09 Aug 2013 16:07:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Betreffend Milch und Prolaktin:
http://www.milchlos.de/milos_0503.htm

Zu Soja.

Kommentar Retzek: vermutlich liegt dies an der Mikrobiologie des Darmes die in Asien das besonders Krebshemmende EQUOL aus den Soja-Isoflavonen freisetzt. Die Darmbakterien in westlicher BEvölkerung sind nicht an Sojaproteine gewohnt und setzen nicht im selben mass

EQUOL frei. Ich erwarte in den nächsten 2-3 Jahren Mikrobiologische Produkte am Markt die "uns" helfen die notwendigen Bakterien in unserem Darm zu inokulieren, da EQUOL ein absoluter Präventiver Faktor darstellt (Info: Vorträge Prof. Huber, AntiAging-Kongress Wien 2010). In der Zwischenzeit sollten wir "westler" v.a. vergorene Sojaprodukte verwenden wie MISO (Miso-Suppe), Tempeh, Natto. Besonders bei Frischproduzierten Tempeh-Produkten könnten wir unsere Darmflora auf entsprechende Equolbildung umformieren.

Sojaprodukte werden in Asien nur im Ausmass von 10g/d genossen und hier v.a. als vorverdaute, vergorene Produkte wie MISO, Tempeh, ... Übermässiger Sojagenus wird von Mercola abgelehnt weil

Sojabohne viel Verdauungshemmer (Trypsininhibitor) enthält, kann gar nicht gut verdaut werden,

die "Pflanzensäuren" (Phytinsäure) blockiert Eisen, Cupfer, Zink, Magnesium, Calcium-Aufnahme usw usf (Siehe Mercola.com).

Soja blockiert die Produktion von Schilddrüsenhormon

Soja enthält Hämagglutinin, eine Substanz die zur Blutverklumpung führt

Ungeregelt können die im Westen so geschätzten Phyto-Östrogene (Isoflavone) genistein and daidzein Hormonstörungen auslösen

in USA werden Sojabohnen im Aluminium-Behälter mit SÄURE gewaschen und enthalten dann relativ hohe Dosen an Aluminium, ausserdem ist der Mangengehalt 80x höher als in Milch.

Soja-basierte Säuglingsnahrung ist durch den Genistein-Gehalt so "Östrogen" reich, dass man ein Aliquot von 4 Antibabypillen / Tag füttert, d.h. diese Säuglinge haben 20.000x soviel Östrogen im Blut wie Milch gefütterte Kinder (Problem in USA, mir ist in Österreich keine Sojabasierte Säuglingsnahrung bekannt).

in USA v.a. "genetically modified" GM Soja, mit devastierenden Effekten im Tierversuch (viel weniger Nachkommen, 5x höhere Sterblichkeit der Nachkommen)

Mir ist Soja nicht so Sympatisch ausser wenn er fermentiert ist. Ich setze eher auf Rotklee den habe ich gleich vor der Haustür Haufenweise Und enthält erst noch mehr Isoflavone als Soja. Experimentiere derzeit mit Fermentierung (Umwandlung von Zucker zu Milchsäurse, Spaltungen von Enzymen etc)

Intressant wäre zu Wissen welche Darmbakterien genau für die EQUOL bildung verantwortlich sind um diese als Probiotikum zu supplementieren so das die Bioverfügbarkeit erhöht / gewährleistet ist.

Wie Mike schon geschrieben hat ist eine Verweiblichung Ausgeschlossen da diese an den Beta Rezeptor Andocken. Phytoöstrogene sind übrigen Androgene Hemmer (Estradiol und DHT)

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 Aug 2013 17:29:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann gibt es noch die heimische Süßlupine;
sie enthält mehr Isoflavone als Soja,
ist garantiert nicht GMO, und,
im Gegensatz zu Soja und anderen Bohnen, roh verzehrbar.
Kann man direkt als Mehl kaufen,
sehr Proteinreich (~40%), z.B.:
http://www.amazon.de/Süßlupine-kBA-mit-Bio-Bourbon-Vanille/dp/B004EZNR7K/ref=pd_sim_dr_2/275-2327476-2404725

Weiß aber nicht, wie das genau schmeckt *ggg*

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 09 Aug 2013 17:38:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich vor paar Monaten ausprobiert als ich's im fitnessstudio ein bisschen intensiviert habe.
Man kann es trinken wenn man nicht empfindlich ist aber nach Vanille schmeckt es nicht im entferntesten...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Yes No](#) on Fri, 09 Aug 2013 17:49:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Fri, 09 August 2013 19:38Hab ich vor paar Monaten ausprobiert als ich's im fitnessstudio ein bisschen intensiviert habe. Man kann es trinken wenn man nicht empfindlich ist aber nach Vanille schmeckt es nicht im entferntesten...

OK den Geschmack kann man sicher irgendwie "aufhübschen" (Zucker, extra Aroma..).
Mir ist wichtiger wie ich das vertrage, weil Sojaprodukte - ausser dem Isolat - vertrage ich nicht - dann gibt es immer Verdauungsprobleme.
Das Sojaisolat ist halt stark verarbeitet und da weiß ich nicht ganz genau womit ich es im Endprodukt zu tun habe.
Würde daraus gerne 'ne "Milch" machen; weil ich mich vegan ernähre/ernähren will.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 09 Aug 2013 18:54:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

404 schrieb am Fri, 09 August 2013 19:49LeroySmith schrieb am Fri, 09 August 2013 19:38Hab

ich vor paar Monaten ausprobiert als ich's im fitnessstudio ein bisschen intensiviert habe. Man kann es trinken wenn man nicht empfindlich ist aber nach Vanille schmeckt es nicht im entferntesten...

OK den Geschmack kann man sicher irgendwie "aufhübschen" (Zucker, extra Aroma..). Mir ist wichtiger wie ich das vertrage, weil Sojaprodukte - ausser dem Isolat - vertrage ich nicht - dann gibt es immer Verduungsprobleme. Das Sojaisolat ist halt stark verarbeitet und da weiß ich nicht ganz genau womit ich es im Endprodukt zu tun habe. Würde daraus gerne 'ne "Milch" machen; weil ich mich vegan ernähre/ernähren will. Abgesehen vom eher nicht so guten Geschmack ist es sicher ein tolles und auch sehr gesundes Produkt und lässt sich auch gut mischen. Glaube zb mit Bananen würde es gut harmonieren. Je nachdem wieviel du verwendest wird es halt leider teuer...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 09 Aug 2013 19:01:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Fri, 09 August 2013 20:54404 schrieb am Fri, 09 August 2013 19:49LeroySmith schrieb am Fri, 09 August 2013 19:38Hab ich vor paar Monaten ausprobiert als ich's im fitnessstudio ein bisschen intensiviert habe. Man kann es trinken wenn man nicht empfindlich ist aber nach Vanille schmeckt es nicht im entferntesten...

OK den Geschmack kann man sicher irgendwie "aufhübschen" (Zucker, extra Aroma..). Mir ist wichtiger wie ich das vertrage, weil Sojaprodukte - ausser dem Isolat - vertrage ich nicht - dann gibt es immer Verduungsprobleme. Das Sojaisolat ist halt stark verarbeitet und da weiß ich nicht ganz genau womit ich es im Endprodukt zu tun habe. Würde daraus gerne 'ne "Milch" machen; weil ich mich vegan ernähre/ernähren will. Abgesehen vom eher nicht so guten Geschmack ist es sicher ein tolles und auch sehr gesundes Produkt und lässt sich auch gut mischen. Glaube zb mit Bananen würde es gut harmonieren. Je nachdem wieviel du verwendest wird es halt leider teuer... Und der Vollständigkeit halber: an eine positive Wirkung auf die Haare kann ich mich nicht erinnern

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 09 Aug 2013 19:39:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LeroySmith schrieb am Fri, 09 August 2013 19:38Hab ich vor paar Monaten ausprobiert als ich's im fitnessstudio ein bisschen intensiviert habe. Man kann es trinken wenn man nicht empfindlich ist aber nach Vanille schmeckt es nicht im entferntesten...

soja hat einen geschmack nach mais vom bauern

Aprosoja z.B. ist reine Sojamilch und die hab ich schon öfter getrunken als LI

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 09 Aug 2013 19:59:00 GMT

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

Wahnsinn! Man findet soviel Widersprüchliches im Netz:

<http://www.sylt-gesund-leben.de/texten/SOJA.HTM>

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 09 Aug 2013 20:22:14 GMT

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

Dann wären viele Asiaten schon längst Tot

In Indien wo Schulkinder gestorben sind hat es sich um Versuchtes Soja gehandelt (GMO und Haufenweise Pestizid Rückstände)

Zu deR Süsslupine. Ich habe es als Gyros gekauft und gibts auch als Steak im Bio Laden. Beim Braten entsteht wirklich eine Fleischartige Kruste die sehr gut schmeckt.

Je nach Würzmischung schmeckt mann auch das süssliche nicht mehr heraus. Habe vor kurzem ein Burger gemacht mit Lupinen Gyros und als ich den Ass schmeckt er wie zu 95% nach einem Hamburger vom MC.

Beim Mehl habe ich bis jetzt noch keine gute Erfahrungen Sammeln können. Der Teig geht nicht auf und das Mehl hat auch keine "Kleb" Eigenschaften zum das ganze zusammen zuhalten obwohl ich nur 20% reingetan habe und der Rest Weizenmehl war.

Die Süsslupine sollte eigentlich schon viel mehr verbreitet sein da Sie den Äckern hilft sich zu regenerieren das Sie Stickstoff aus der Luft absobieren und nicht vom Boden nehmen wie andere Pflanzen.

Für mich ist aber noch ein wenig bedenklich wegen dem Alkaloidgehalt zwar unter 0,05 Prozent liegt, aber wenn man dies täglich zu sich nimmt?

Da gibts glaub noch keine Studie dazu. Aber denke schon das die Süsslupine besser als Soja ist.

Milch Ersatz gibts ja haufenweise zb Mandel, Reismilch etc ..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 10 Aug 2013 10:57:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Fri, 09 August 2013 21:59Wahnsinn! Man findet soviel Widersprüchliches im Netz:

<http://www.sylt-gesund-leben.de/texten/SOJA.HTM>

na Mahlzeit.... ich glaub ich bau mir nen eigenen Garten an

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 14 Aug 2013 11:45:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit ich jetzt Soja als Milchersatz hernehme (Schoko, Vanille, Reis und rein Natur Geschmackrichtung), ist meine Libido zwar noch da, aber ich spüre rein gar nix mehr. Es ist sogar unerträglich. Ohne Soja gings nur mit Konzentration = DHT noch weiter runtergefahren, ich werde jetzt weniger als 250 ml pro Tag trinken.

Anders kann ichs mir ja nicht erklären...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:03:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Wed, 14 August 2013 13:45Seit ich jetzt Soja als Milchersatz hernehme (Schoko, Vanille, Reis und rein Natur Geschmackrichtung), ist meine Libido zwar noch da, aber ich spüre rein gar nix mehr. Es ist sogar unerträglich. Ohne Soja gings nur mit Konzentration = DHT noch weiter runtergefahren, ich werde jetzt weniger als 250 ml pro Tag trinken.

Anders kann ichs mir ja nicht erklären...

So übel sollten die Isoflavone sich aber nicht auswirken? Du nimmst kein Fin? Hab hier auch noch so ne große Packung "Menopausenkrams" rumstehen, werd mich da mal ranmachen. 2 Tabs haben wohl 48mg Sojaisoflavone.

Ich denke die Menge machts.. und ich glaube auch dass Soja nicht soo dolle für den Körper ist. Ab und an, OK. Aber um die AGA zu stoppen ohne weitere Mittel eher nicht..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Gorilla](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:05:35 GMT

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

zuviel Soja haut doch Schilddrüse zusammen?

ich konzetrier mich erstmal auf Rotklee als Isos -only

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:18:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Wed, 14 August 2013 15:05zuviel Soja haut doch Schilddrüse zusammen?

ich konzetrier mich erstmal auf Rotklee als Isos -only

nimm aber nicht zuviel Rotklee ist potenter als der Sojakram

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:30:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir dient Soja als Milchersatz. Von der Milch hatte ich anscheinend immer diese Blähungen. Ein gesunder Darm nimmt auch die Nährstoffe besser auf. Ich habe ein gutes Gefühl, dass jetzt alles besser aufgenommen wird.

Oder der Vitalpilz Polyporus den ich jetzt seit einer Woche nehme. Der könnte auch diese Blähungen geheilt haben. Eines von beiden halt. Ich tippe aber eher auf den Verzicht auf Milch.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:35:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Wed, 14 August 2013 15:30Bei mir dient Soja als Milchersatz. Von der Milch hatte ich anscheinend immer diese Blähungen. Ein gesunder Darm nimmt auch die Nährstoffe besser auf. Ich habe ein gutes Gefühl, dass jetzt alles besser aufgenommen wird.

Oder der Vitalpilz Polyporus den ich jetzt seit einer Woche nehme. Der könnte auch diese Blähungen geheilt haben. Eines von beiden halt. Ich tippe aber eher auf den Verzicht auf Milch.

was wiederrum auf Lactoseintoleranz zurückzuführen wäre... ich hab das auch! Hatte 2 Jahre Beschwerden (eig schon länger) wenn ich Milch getrunken hab (kurzes Übelkeitsgefühl, Mundgeruch, teilweise leichten Durchfall). Seitdem ich das weglassen ist es weg. Bei Schokolade usw (die ich sowieso nicht oft esse, frage nicht so danach) gibts auch leichte Durchfälle.. beobachte das mal!

Hab das durch Zufall vor ein paar Monaten herausgefunden, ob meine Verbesserung der Haarstruktur daher kommt oder von Fin: kA

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 14 Aug 2013 13:44:35 GMT

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

Aja, auf Fruchtjoghurt verzichte ich jetzt auch schon über eine Woche. Schokolade (Manner Schnitten habe ich sehr gerne) habe ich gestern wieder gegessen und auch die letzten Tage. Also esse mehr Schokowaffeln und weniger Schokolade wie z.B. Milka. Da gibts keine Probleme. Das Soja kaufe ich vom Hofer, da ist österr. Qualität drin.

Vor lauter Blähungen hatte ich auch schon Blutungen und Schmerzen im Afterbereich beim grossen Geschäft. Das ist jetzt Gott sei Dank alles abgeheilt. Zu 100% kann ich noch nicht sagen woher das kommt. Aber an 1. Stelle setzte ich mal das Fruchtjoghurt.

Mein Vater hat übrigens auch Probleme mit der Milch, allerdings bei keiner erhitzten die länger haltbar ist. Muss ich also teilweise geerbt haben.

Edit: Fin habe ich noch nie angerührt.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [haireinspaziert](#) on Wed, 14 Aug 2013 18:37:18 GMT

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

Hallo Leute

nochmal back to the topic: Ist eine Verweiblichung durch die Einnahme von Soja/Rotklee NEM's wirklich ausgeschlossen? Hier im Forum war mal ein User, der durch die Einnahme von Rotklee Tabletten eine deutliche Brustvergrößerung wahrgenommen hat. Im Netz selbst gibt es mehrere verschiedene (keine wissenschaftliche Artikel/Quellen), die andeuten, dass eine hohe Dosierung solcher NEM's eine Verweiblichung möglich macht bzw. unterstützt.

Was denkt ihr? Hat einer besondere Erfahrungen? Wenn ich mich recht erinnere, hat Mike einige dieser NEM's genommen und von Haarwuchs berichtet?!?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Aug 2013 18:59:09 GMT

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

meine meinung
mit PES wird man hier nichts reißen können!

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Aug 2013 19:13:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

80erman schrieb am Wed, 14 August 2013 20:59meine meinung
mit PES wird man hier nichts reißen können!

der schlanke hagere virile typ mit normalen teso-spiegel schon..meine ich.. er wird etwas
molliger.. und femininer

der fette/dicke typ könnte ein gutes antiestroigen haben und etwas kantiger werden... (dünnes
estrogenisiertes haar dicker werden)

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 16 Aug 2013 18:30:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 14 August 2013 15:18Gorilla schrieb am Wed, 14 August 2013
15:05zuviel Soja haut doch Schilddrüse zusammen?

ich konzetrier mich erstmal auf Rotklee als Isos -only

nimm aber nicht zuviel Rotklee ist potenter als der Sojakram

Stimmt nicht ganz. Seit der Einnahme von Soja ist meine Libido fast=kein Gefühl mehr im
Keller, bei nur 200-250 ml Sojamilch/Tag. Wenn ich dann noch Rotklee dazu nehme wars das
wahrscheinlich.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [PartyStar](#) on Fri, 16 Aug 2013 19:18:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke er meint potenter im Sinne von stärker, dominanter.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 16 Aug 2013 19:20:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Fri, 16 August 2013 20:30padesch schrieb am Wed, 14 August 2013

15:18Gorilla schrieb am Wed, 14 August 2013 15:05zuviel Soja haut doch Schilddrüse zusammen?

ich konzetrier mich erstmal auf Rotklee als Isos -only

nimm aber nicht zuviel Rotklee ist potenter als der Sojakram

Stimmt nicht ganz. Seit der Einnahme von Soja ist meine Libido fast=kein Gefühl mehr im Keller, bei nur 200-250 ml Sojamilch/Tag. Wenn ich dann noch Rotklee dazu nehme wars das wahrscheinlich.

Du hast deine Potenz mit Soja gekillt?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 16 Aug 2013 19:39:00 GMT

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

Ich nehme ja nicht nur Soja alleine. Muss ich halt die Dosierung etwas ändern von meinen Regimen.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 16 Aug 2013 20:03:20 GMT

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

ich gebe mal meinen unqualifizierten senf dazu: ich kann mir beim besten willen nicht vorstellen das ein frei erhältliches lebensmittel wie soja eine so große wirkung entfalten kann auch wenn man überdurchschnittlich viel davon ist. die auswirkung sind denk ich eher marginal. es gibt sicher genug menschen auf der welt die sehr viel bzw mehrmals täglich sojaprodukte zu sich nehmen. hätte das so große auswirkungen würde man davon hören. aber vielleicht lieg ich auch falsch...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 16 Aug 2013 20:10:27 GMT

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

Ich kanns mir auch nicht vorstellen. Warst du nicht auch der der sagte durch die DHT Hemmung durch Omega 3 Probleme mit der Libido zu haben?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 17:53:33 GMT

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

Jep, aber ich bin von 5 auf 3 Kapseln runter gegangen. Soja nahm ich heute mal keines und die Libido war wieder sowie immer. Gestern wars noch fast beschissen. Hatte sogar ein Ziehen in Händen und Füßen. NW durch zu viel DHT Reduzierung?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Sat, 17 Aug 2013 17:54:28 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sat, 17 August 2013 19:53 Jep, aber ich bin von 5 auf 3 Kapseln runter gegangen. Soja nahm ich heute mal keines und die Libido war wieder sowie immer. Gestern wars noch fast beschissen. Hatte sogar ein Ziehen in Händen und Füßen. NW durch zu viel DHT Reduzierung?

DHT wird da net groß reduziert. Wahrscheinlich Einbildung.. probiers doch in ein paar Tagen nochmal aus

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 17:55:47 GMT

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

Aber es war wirklich die letzten 2 Tage beschissen. Das konnte nur das Soja sein. Wahrscheinlich wurde die Grenze damit unterschritten zusammen mit meinen anderen natürlichen DHT Hemmern.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Sat, 17 Aug 2013 17:58:08 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sat, 17 August 2013 19:55 Aber es war wirklich die letzten 2 Tage beschissen. Das konnte nur das Soja sein. Wahrscheinlich wurde die Grenze damit unterschritten zusammen mit meinen anderen natürlichen DHT Hemmern.

Du wirst das DHT natürlich so gut wie garnicht hemmen können.. eher ein Estrogenanstieg und somit die NW.

Und obs DHT ist.. wer weiß. Dann müsste sich ja mit der topischen Dutlösung der Schweden das Haarproblem definitiv beseitigen lassen..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:19:10 GMT

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

Früher hatte ich oft ein lästiges Jucken im AGA Bereich und das ist jetzt auch weg. Da half damals auch kein Shampoo wie KET wo ich noch keine DHT Hemmer genommen habe. Das

nicht mehr vorhandene Jucken deutet eindeutig auf DHT Reduzierung hin und ich bekomme neue Haare. Aber noch keine Terminal, sondern dünne schwarze. Aber mehr mittig, nicht vorne an der Front. Da gibts nur ein paar neue. Nur weil ich kein Fin nehme, muss man nicht gleich sagen, dass diese Spielereien sowieso nix bringen. Natürliche DHT Hemmer können schon zunutze sein. Bin froh, dass es ohne Fin funktioniert.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Yes No](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:37:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So ein Libido-Abfall geht schon mit Ernährungsweise; aber üblicherweise bei der Kombi wenig Kalorien + "no fat" + vegan..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:40:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 17 August 2013 20:19Früher hatte ich oft ein lästiges Jucken im AGA Bereich und das ist jetzt auch weg. Da half damals auch kein Shampoo wie KET wo ich noch keine DHT Hemmer genommen habe. Das nicht mehr vorhandene Jucken deutet eindeutig auf DHT Reduzierung hin und ich bekomme neue Haare. Aber noch keine Terminal, sondern dünne schwarze. Aber mehr mittig, nicht vorne an der Front. Da gibts nur ein paar neue. Nur weil ich kein Fin nehme, muss man nicht gleich sagen, dass diese Spielereien sowieso nix bringen. Natürliche DHT Hemmer können schon zunutze sein. Bin froh, dass es ohne Fin funktioniert.

Was ist denn dein DHT Hemmer? Die Leinsamen? Die nehme ich auch seit ein paar Tagen.. merke keinen Unterschied.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [opti](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:47:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reichen die Doppelherz tabletten mit 50mg soja isoflavone egt als NEM aus?Zum einnehmen wenn man mal grüner tee trinkt ?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 18:48:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jep z.B. die Leinsamen. Seit fast 5 Monaten nehme ich die jetzt täglich. Anfänglich nur 2 EL. Jetzt 5 EL. Dann nehme ich noch 500 mg Sägepalme und das Omega 3. Sägepalme habe ich noch eine Flasche die ich im Winter mal gekauft habe und verbrauche sie nur. Danach lasse ich das mal weg, weil ich denke dass Sägepalme nix bringt. Es soll ja angeblich nur im Gewebe das DHT senken. Wenn danach die Haare wieder stärker ausgehen, greife ich auf Sägepalme zurück. Richtige Beweise habe ich hier im Forum noch keine gefunden. Der eine meint es bringt was, der andere wiederum meint es bringt nix.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [mike.](#) on Sat, 17 Aug 2013 19:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 17 August 2013 19:53 Jep, aber ich bin von 5 auf 3 Kapseln runter gegangen. Soja nahm ich heute mal keines und die Libido war wieder sowie immer. Gestern wars noch fast beschissen. Hatte sogar ein Ziehen in Händen und Füßen. NW durch zu viel DHT Reduzierung?

es geht nicht um DHT

ziehen von händen und füßen könnte eine E2 entzug sein..(hatte ich oft..mit weiteren negativen NW (auch bei anderen medikationen)).. durch zuviel E1 und PES ... dauerhaft kontraproduktiv.. vermute ich

was hast du alles genommen

aufpassen bei aufgeschwemmten gesicht!!!! -> es droht darauf eine virilsierung en mass!##

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [mike.](#) on Sat, 17 Aug 2013 19:24:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 17 August 2013 20:19 Früher hatte ich oft ein lästiges Jucken im AGA Bereich und das ist jetzt auch weg. Da half damals auch kein Shampoo wie KET wo ich noch keine DHT Hemmer genommen habe. Das nicht mehr vorhandene Jucken deutet eindeutig auf DHT Reduzierung hin und ich bekomme neue Haare. Aber noch keine Terminal, sondern dünne schwarze. Aber mehr mittig, nicht vorne an der Front. Da gibts nur ein paar neue. Nur weil ich kein Fin nehme, muss man nicht gleich sagen, dass diese Spielereien sowieso nix bringen. Natürliche DHT Hemmer können schon zunutze sein. Bin froh, dass es ohne Fin funktioniert.

eine AGa oder AGA nach Norwood kann man schon damit beseitigen... da bin ich überzeugt..
nur sollte man aufpassen, das man nicht andere "Krankheiten" NW einfängt..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 19:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte eine, die letzten 2 Tage. Sogar wie gesagt ein Ziehen in Armen und Beinen. Nur Soja habe ich dazu genommen und sonst keine Veränderung. Mit Sojamilch (um die 200 ml) fing es an. Sonst nehme ich das alles in der Sig. Ja und die Sägepalme die ich nur verbrauche und dann absetze.

Was ist denn E2? Mit den ganzen Fachausdrücken kenne ich mich nicht aus.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [mike.](#) on Sat, 17 Aug 2013 19:40:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach einfach pausen

ziehen sollte optimalerweise nichts !
man muss sich schon gut fühlen...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 17 Aug 2013 19:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute war kein Ziehen, habe auch keine Sojamilch genommen. Omega 3 Fischöl reduziere ich mal von 5 auf 3 Kapseln und trinke ab morgen wieder Sojamilch. Mal gucken, ich muss das alles noch raus finden.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [ru-power](#) on Sat, 17 Aug 2013 20:35:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gehen dir denn weniger Haare aus als vor dem ganzen Kram den du nimmst?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 18 Aug 2013 17:55:47 GMT

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

Ein Tag ziehen dann wieder nicht, ein paar tage Libido dann wieder nicht...das würde ja heißen, dass Soja Gedöns DHT mit allem drum und dran tageweise blockieren würde und daraus ohne Umwege NW`s entstehen die bei Nicht Einnahme sofort wieder abklingen...klingt für mich eher nach einem Kopf der seine Libido und sein Wohlbefinden von Soja Konsum abhängig macht.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 26 Aug 2013 11:08:40 GMT

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

padesch schrieb am Sat, 17 August 2013 22:35gehen dir denn weniger Haare aus als vor dem ganzen Kram den du nimmst?

Ja, mind. die Hälfte. Bin gespannt ob das Rotklee ein bissl was bei der Front reisen kann, weil da sehe ich nur leere Folikelkanäle.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 15 Nov 2013 21:45:22 GMT

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

Ich habe hier jetzt ein reines Beta Sitosterol mit 375 mg pro Tablette. Alle 2 Tage eine nehmen müsste ja reichen (sind dann 187,5 mg) oder besser Tablette teilen?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [chrisszz](#) on Tue, 18 Feb 2014 10:00:53 GMT

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

Ich las gerade folgendes zu Soya:

"Streichen Sie bitte alle Soya Produkte (außer Soya-Sauce), Rapsöl, und gebratene Speisen aus Ihrer Ernährung. Gerade Soya verschlackt und blockiert die feinen Kanälchen, die die Haarfollikel ernähren. Enzymblocker in Soyaprodukten blockieren die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen im Darm. Seit der Verbreitung von Soya-Produkten gibt es eine explosionsartige Zunahme von kahlköpfigen Männern. Sie müssen nicht dazugehören! Fermentierte Soyaprodukte wie Sojasauce können verwendet werden."

nachzulesen auf:

http://www.ein-langes-leben.de/index.php?option=com_content&view=article&id=65:stoppen-sie-haarausfall-durch-die-zufuhr-von-optimalen-nstoffen&catid=21:heilung-mit-rohkost-vitalkost&It

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [jiggo](#) on Tue, 18 Feb 2014 10:36:49 GMT

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

Totaler Schwachsinn! Soja wird seit Jahrhunderten in Asien konsumiert und die Asiaten haben sogar mit weniger Haarproblemen zu kämpfen als wir. Wie kann das nur passen? Dir müsste doch aufgefallen sein, dass dieser Scharlatan wie die ganzen anderen nur darauf aus ist sein Bücher zu verkaufen. Das macht man am besten in dem man provokativ Aussagen aufstellt und mit Pseudo-Erklärungen untermauert.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [mike.](#) on Tue, 18 Feb 2014 21:45:04 GMT

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

jiggo schrieb am Tue, 18 February 2014 11:36 Totaler Schwachsinn! Soja wird seit Jahrhunderten in Asien konsumiert und die Asiaten haben sogar mit weniger Haarproblemen zu kämpfen als wir. Wie kann das nur passen? Dir müsste doch aufgefallen sein, dass dieser Scharlatan wie die ganzen anderen nur darauf aus ist sein Bücher zu verkaufen. Das macht man am besten in dem man provokativ Aussagen aufstellt und mit Pseudo-Erklärungen untermauert.

soya (phytoestrogene an sich) hat pro und kontra seiten

über stimulation des ER-beta erfolgt eine dowregulation der AR

es ist leider ein gegenspieler von E2 und um einiges schwächer.... "antiestrogen"....

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [ru-power](#) on Tue, 18 Feb 2014 21:46:28 GMT

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

mike. schrieb am Tue, 18 February 2014 22:45 jiggo schrieb am Tue, 18 February 2014 11:36 Totaler Schwachsinn! Soja wird seit Jahrhunderten in Asien konsumiert und die Asiaten haben sogar mit weniger Haarproblemen zu kämpfen als wir. Wie kann das nur passen? Dir müsste doch aufgefallen sein, dass dieser Scharlatan wie die ganzen anderen nur darauf aus ist sein Bücher zu verkaufen. Das macht man am besten in dem man provokativ Aussagen aufstellt und mit Pseudo-Erklärungen untermauert.

soya (phytoestrogene an sich) hat pro und kontra seiten

über stimulation des ER-beta erfolgt eine downregulation der AR

es ist leider ein gegenspieler von E2 und um einiges schwächer.... "antiestrogen"....

ergo fällt T, aber hat eben auch die Nachteile von weniger normalem E2? quasi eher kein +..

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Wed, 19 Feb 2014 11:27:47 GMT

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

jiggo schrieb am Tue, 18 February 2014 11:36Totaler Schwachsinn! Soja wird seit Jahrhunderten in Asien konsumiert und die Asiaten haben sogar mit weniger Haarproblemen zu kämpfen als wir. Wie kann das nur passen? Dir müsste doch aufgefallen sein, dass dieser Scharlatan wie die ganzen anderen nur darauf aus ist sein Bücher zu verkaufen. Das macht man am besten in dem man provokativ Aussagen aufstellt und mit Pseudo-Erklärungen untermauert.

In Asien selber werden zu den unfermentierten Produkten, die hier den Renner sind (Tofu, Sojamilch) überwiegend fermentierte Produkte konsumiert, vor allem Miso oder Tempeh mit Sojasoße, mit denen die meisten Leute hier nicht viel anfangen können.

Eine explosionsartige Zunahme von kahlköpfigen Männern gibt es übrigens durch die immer steigende Lebenserwartung und nicht durch die Verbreitung von Tofu. Je mehr alte Leute, desto mehr Kahlköpfe.

Japaner (hohe Lebenserwartung) haben nicht minder mit Kahlköppen zu kämpfen, als unsereins

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 19 Feb 2014 11:58:39 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 18 February 2014 22:46mike. schrieb am Tue, 18 February 2014 22:45jiggo schrieb am Tue, 18 February 2014 11:36Totaler Schwachsinn! Soja wird seit Jahrhunderten in Asien konsumiert und die Asiaten haben sogar mit weniger Haarproblemen zu kämpfen als wir. Wie kann das nur passen? Dir müsste doch aufgefallen sein, dass dieser Scharlatan wie die ganzen anderen nur darauf aus ist sein Bücher zu verkaufen. Das macht man am besten in dem man provokativ Aussagen aufstellt und mit Pseudo-Erklärungen untermauert.

soya (phytoestrogene an sich) hat pro und kontra seiten

über stimulation des ER-beta erfolgt eine dowregulation der AR

es ist leider ein gegenspieler von E2 und um einiges schwächer.... "antiestrogen"....

ergo fällt T, aber hat eben auch die Nachteile von weniger normalem E2? quasi eher kein +..

Tja...hatte vor ner Weile tatsächlich auch mal kurzzeitig mit dem Gedanken gespielt Soja-PES zu besorgen. Allerdings...wenns in Richtung Krebserregend geht.

Außerdem hat man beobachtet dass bestimmte Tierarten die sich von PES-Haltigen Pflanzen ernähren absolut steril werden und sich nicht mehr fortpflanzen können. Wenn man die Schiene fahren will sollte mans wohl tatsächlich mit bioidentischem E2 versuchen...soll jetzt keine Empfehlung sein...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Paperbird](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:06:30 GMT

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

Hehe, zu der Karte oben könnte man viel sagen.

Erstmal: Ich bin doch ziemlich erstaunt, dass AGA rund ums Mittelmeer und Skandinavien stärker verbreitet sein soll, als sonstwo in Europa. Die Mittelmeerländer (einschl. Nordafrika) ernähren sich doch ganz anders als die Schweden u. Norweger. Die Mediterranen viel Pasta, Tomaten, Obst und Olivenöl (Mittelmeerdiät) und die Skandinavier viel Milchprodukte und dunkles Brot und sie haben viel weniger Vitamin D, weil zu wenig Sonnenlicht.

Holland hätte ich voll zum schwarzen in der Karte gedacht, (ganz viel AGA) weil bei denen sieht man echt sauviel Glatzen -- mehr als in Italien, wer beide Länder bereist wird mir recht geben.

Und zu Deutschland: auch komisch, daß es in Ost - u. Nordwestdeutschland weniger AGA gibt als in Süddeutschland. Obwohl, vielleicht sind's die vielen deftigen Fleischmahlzeiten im Süden.

Wenn die Karte wirklich stimmen sollte.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:16:33 GMT

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

Paperbird schrieb am Wed, 19 February 2014 20:06

Und zu Deutschland: auch komisch, daß es in Ost - u. Nordwestdeutschland weniger AGA gibt als in Süddeutschland. .

Tja...im Osten kann man sich scheinbar nicht mal ne Platte leisten..*hust*

Und wenn wir mal ernst bleiben kann ich diese Grafik zumindest bezogen auf DE nicht so ganz ernst nehmen.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [jiggo](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:47:34 GMT

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

Diese Grafik ist auch nicht auf AGA bezogen, sondern auf männlichen körperlichen Haarwuchs. Da ist dann nachvollziehbar, dass die Mittelmeerländer so schlecht/gut abschneiden.

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Paperbird](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:52:05 GMT

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

Haar20, bist doch selber Ostdeutscher, mach doch nicht Witze auf Kosten deiner eigenen Leute!

Die Karte kann man auch nicht ernst nehmen, in Spanien danach mehr AGA als auf den britischen Inseln?? Die spinnen, Hindley und Damon!

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Paperbird](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:54:16 GMT

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

HÄ, wie jetzt?

Die Karte zeigt die Verteilung der Körperhaare-Stärke?

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 19 Feb 2014 20:01:51 GMT

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

Paperbird schrieb am Wed, 19 February 2014 20:52 Haar20, bist doch selber Ostdeutscher,!

Genau darum darf ich den Witz auch machen...

Und wenn ich mich recht erinnere bist du auch nur gefühlte 3-4 Meter vom Osten entfernt...

Subject: Aw: Soja Produkte und Haarausfall/Haarwuchs
Posted by [Paperbird](#) on Wed, 19 Feb 2014 20:21:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Richtig, ich bin Ostberliner (da aufgewachsen). Aber meine väterliche Linie kommt komplett aus dem teilschwarzen Bereich der Karte, also habe ich die Arschkarte gezogen in Bezug auf AGA, oder ?

Vielleicht äussert sich ja der BackeBackeKuchen mal, wie man die Karte verstehen soll.
