

---

Subject: Insulinarme Ernährung

Posted by [Barbie's Assasin](#) on Sun, 16 Jun 2013 16:54:59 GMT

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

---

Wer von euch praktiziert das schon über einen längeren Zeitraum und kann Erfahrungen auf Allgemeinbefinden und Haarwuchs berichten?

Ich leide unter

- a) Burning Out (oder CFS)
- b) Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche
- c) häufigen Spannungskopfschmerzen
- d) diffusem Haarausfall

Ein Arzt hat mir jetzt zur insulinarmen Ernährung + Therapie im Rahmen der orthomolekularen Medizin geraten. (Vitamin C, B-Komplex, Zink, Vitamin D, Kalium und Magnesium).

Nach seiner Erfahrung macht die beste Therapie gegen Haarausfall keinen Sinn, solange man bei typisch westlicher Ernährung mit hohem Anteil an Kohlenhydraten aus Weizen/Weißmehlprodukten bleibt.

Danke im Voraus!

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 16 Jun 2013 18:08:28 GMT

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

---

selten dass sich ein arzt mit ernährung auseinandersetzt. da scheinst du glück gehabt zu haben und an den richtigen geraten zu sein. welche tipps hat er dir gegeben? oder einfach gesagt du sollst nur die kohlenhydrate aus weizen reduzieren?

also ich ernähre mich seit ca zweieinhalb monaten sehr konsequent (die mahlzeiten bei denen es nicht so war kann ich glaub ich an einer hand abzählen) kohlenhydratarm (aber nicht low carb). abgesehen von den kohlenhydraten schaue ich auch auf die natürlichkeit und Qualität meiner nahrungsmittel. meine haare sind definitiv besser geworden. also deutlich weniger Haarausfall, schuppen so ziemlich weg, die haare sehen gesünder und kräftiger aus. neuwuchs habe ich keinen, nach dem kurzen zeitraum hat das aber niemand erwartet.

abgesehen davon geht es mir körperlich deutlich besser. bessere haut, gewicht verloren, sehr gutes wohlbefinden, tolle Verdauung. ich würde auch wenn es keine positiven auswirkungen auf meine haare hätte mich nicht mehr anders ernähren wollen. der einzige körperliche nachteil den ich verzeichne ist dass man beim sport manchmal etwas schlapp ist. seit ich aber direkt davor 2 Bananen esse geht es problemlos.

generell und auch in diesem forum wirst du aber nicht viele menschen finden die zwischen (klassisch erblich bedingtem) haarausfall und ernährung auch nur einen geringen zusammenhang sehen (von anderen zusammenhängen sind alle deutlich leichter zu überzeugen- siehe voltaren ). allerdings hat es so gut wie niemand in diesem forum

ausprobiert mit ein paar ausnahmen. die haben dann aber auch gute erfahrungen damit gemacht (zb durch getreide, milch weglassen).

alles anderen begnügen sich damit zu wiederholen dass ernährung egal ist (komischerweise haut sich hier trotzdem fast jeder einen cocktail aus diversen NEMs rein).

ich empfehle dir es auszuprobieren wenn dein leidensdruck groß genug ist dass du auch die entsprechende selbstdisziplin aufbringen kannst. es wird am anfang entbehrungsreich (nach ein paar wochen das gegenteil) und ins geld gehen und zeitaufwendig da du alle mahlzeiten selbst zubereiten musst. wenn du Anleitung brauchst schreib mir eine pn ich kann dir Bücher und internetseiten empfehlen. ich würde aber deutlich mehr ändern als nur weizen wegzulassen. auch wenn das sicher ein erster schritt sein kann. eine zu radikale ernährungsumstellung schafft fast keiner.

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Mallediver](#) on Mon, 17 Jun 2013 08:40:13 GMT

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

---

gibts da EIN! nem, das so alles erstmal abdeckt? ich bin es leid mir 3-4 pillen am tag reinzuhämmern .. also 2x pille xy, die zink bition + + enthält?

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [knopper22](#) on Mon, 17 Jun 2013 11:54:36 GMT

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

---

Ich würde sagen steigere dich nicht zu doll da rein.

Manche vertreten ja auch schon bald die Meinung Kohlenhydrate und Zucker wären beinahe lebensgefährlich! Dabei ernährt sich der Mensch schon zig Jahre davon, wenn nich schon Jahrtausende.

Was eher schädlich ist, ist die Ganze Chemie in den Lebensmitteln, ja das gibt mir auch manchmal zu denken. Ich denke von nem Frühstücksbrötchen wirst du keine aggressive Platte bekommen und auch nich vom Nachmittagskaffee und Kuchen

Lies dir mal das durch!

[http://de.wikipedia.org/wiki/Zucker#Daten\\_zur\\_Kulturgeschichte\\_des\\_Zuckers](http://de.wikipedia.org/wiki/Zucker#Daten_zur_Kulturgeschichte_des_Zuckers)

Da steht was von 8000 Jahr v. Chr.! und? Sind die alle am Zucker erkrankt?

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:09:04 GMT

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

---

naja wenn man sich 100.000 jahre und noch deutlich länger auf eine gewisse art ernährt hat

und dann seit einem Bruchteil der Zeit die Ernährung plötzlich stark kohlenhydratlastig wird hat das logischerweise Auswirkungen auch wenn die Medizin keine Wahrheiten will. Aber es gibt Gott sei Dank auch immer mehr Ärzte und Menschen die sich darüber Gedanken machen. Und nur weil irgendwelche Zuckerrohrfunde 8000 Jahre alt sind heißt das nicht dass dein täglicher Marmeladentoast zum Frühstück und Nachmittagskuchen und Abendbrot und wahrscheinlich noch mittags Spaghetti gesund sind. Aber du kannst es dir natürlich einreden und die Augen vor den Fakten verschließen. Und in dem Ausmaß essen wir das Zeug nicht seit Tausend Jahren sondern wohl nichtmal seit 200 Jahren. Und dass die anderen etwaigen Farbgeschmacks- und Konservierungsstoffe nicht gesund sind gebe ich dir recht. Aber in welchen Nahrungsmitteln sind die enthalten? In einem Apfel oder einer Zucchini? Wohl kaum. Aber es hat eh keine Diskussion hier einen Sinn. Wenn das Gefühl beschleicht Haarausfall ist eigentlich nicht natürlich dem kann ich nur ans Herz legen seinen Lebensstil zu überdenken. Die anderen können ja immernoch Finasterid probieren und damit glücklich werden.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [knopper22](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:18:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja ich denke da muss man aber immer auf dem Teppich bleiben, denn auf die Menge kommts schließlich an.

Klar das n ganzes Marmeladenglas wohl eher nicht so gut wäre, aber doch nicht das bisschen aufm Brot!

Wie gesagt in Bezug auf AGA denke ich das es so gut wie unmöglich ist, ne aggressive allein durch diese Ernährungsumstellung zu stoppen, aber bei nem schon kahlköpfigen wieder Haare sprießen zu lassen. Das sind andere Prozesse am Werkeln....

Was ist denn weniger kohlenhydratlastig? Fleisch oder? Toll dann kommen wieder die Vegetarier an und meinen Fleisch wäre ungesund und nich so toll usw...

... Fazit man kann eigentlich gar nichts mehr essen!

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:31:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die Diskussion ("Fakten" ) ist völlig mühselig.

Glucose ist DER Energielieferant des Gehirns. Ohne Glucose/Sauerstoff im Gehirn kippt man innerhalb von Sekunden um.

Der Körper kann Glucose auch aus Fett, Proteinen und langkettigen Zuckern gewinnen. Ironischerweise jedoch unter Glucoseverbrauch.

diese Dämonisierung von Kohlenhydraten und vor allem deren Begründung ist gerade zu lächerlich.

wobei ich dennoch der Meinung bin, dass seit spätestens den 50iger Jahren zu viel Einfachzucker konsumiert werden.

aber immer schön schwarz/weiß denken... die Menge macht's!

P.S.:

Kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate ist gefährlich:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Ketose\\_%28Stoffwechsel%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Ketose_%28Stoffwechsel%29)

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:53:55 GMT

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

---

ja euer problem ist anscheinend dass ihr nicht sinnerfassend lesen könnt.

habe ich nie gesagt 0,0 kohlenhydrate. ich habe nur ein problem mit lebensmitteln wo auf 100g deutlich über 50g kohlenhydrate kommen. das trifft vor allem auf getreide und pseudocerealien zu. und ich habe ein problem mit stark verarbeiteten Lebensmitteln. das trifft vor allem auf tiefkühl und fertiggerichte zu und auf das meiste fleisch das wir essen (wurst, Schinken, Salami).

wenn du Bananen, kartoffeln, Kürbis und süßkartoffeln als energieträger verwendest bin ich mir ganz sicher dass dein gehirn überleben wird

abgesehen davon kannst neben den in der zeile darüber genannten lebensmitteln jedes obst jedes gemüse unverarbeitetes fleisch, fisch, eier nüsse Samen usw essen. fleisch macht den geringsten teil meines konsums aus (2-3/woche) deswegen kann ich mir da dann auch bessere qualität leisten.

und ihr habt recht die menge macht den unterschied. 2-3 mal pro woche würde man wohl noch verkraften. aber nicht 2-3 mahlzeiten pro tag davon.

und @tysa findest du die begründung wirklich so lächerlich? selbst unsere hühner bekommen die gleichen zivilisationskrankheiten wie wir menschen. sie bekommen nämlich genauso hauptsächlich getreide gefüttert was einfach nicht artgerecht ist. natürlich wirkt sich das selten aus weil sie vorher geschlachtet werden.

dass sich der mensch meilenweit von seiner ursprünglichen ernährung entfernt hat kann niemand leugnen. über die folgen kann man zwar streiten da es im prinzip keine brauchbaren ernährungsstudien gibt aber ich finde die folgen sind unübersehbar wenn ich durch die stadt gehe.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Gast](#) on Mon, 17 Jun 2013 15:13:41 GMT

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

---

das weiß ich doch alles.

Esse selbst nur in Ausnahmefällen Süßigkeiten (z.B. Kuchen bei Besuch), aber dafür viel Obst. Verwende praktisch keinen raffinierten Zucker, koche viel und meiner Meinung nach ausgewogen (Fette, Kohlenhydrate, Proteine) und vor allem abwechslungsreich mit frischen, unverarbeiteten Ausgangsprodukten.

und hilft's mir bei AGA? Nein!

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 17 Jun 2013 15:30:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber ich nehme an getreide isst du im üblichen ausmaß. oder meidest du brot nudeln usw?

ich will hier auch wirklich niemandem zu nahe treten und in die ernährung pfuschen, ein schlechtes gewissen machen oder sonstwas. das einzige was mich hier im forum wirklich stört ist dass jeder sagt es ist vollkommen scheißegal was man isst in bezug auf AGA. nur hat hier niemand eine sinnvolle ernährungsumstellung über mindestens ein jahr durchgezogen um das beurteilen zu können. deswegen spricht hier niemand aus eigener erfahrung. und wenn jemand einen thread eröffnet und fragen bezüglich ernährung schreibt dann ebe ich halt gerne meine erfahrung und mein wissen weiter. ich frage mich echt wieso sich hier jeder so todsicher ist.

ich äußere mich auch nicht zu finansterid und minoxidil und zwar einfach aus dem grund weil ich beides noch nie genommen habe und deswegen auch keine kompetenz besitze.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [derdeumling](#) on Mon, 17 Jun 2013 17:06:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

also ich ernähre mich seit 6 Monaten Paleo. Ab und zu gönne ich mir mal was aber das lässt mit der Zeit nach, am Anfang war das schwerste für mich der Verzicht auf gesüßte Getränke...

Das man komplett auf Kohlenhydrate verzichten muss ist natürlich Humbug. Ich esse weiterhin Süßkartoffeln, Gemüse etc. in denen auch Kohlenhydrate enthalten sind.

Hab jahrelang unter vielen Autoimmunkrankheiten gelitten (Psoriasis/Atrithis/Heuschnupfen) und leide immer noch drunter aber viel viel weniger als früher obwohl ich jegliche Medikamente abgesetzt habe. Wenn Du Probleme mit Autoimmunkrankheiten hast würde ich Dir raten vorerst auch Milchprodukte/Nüsse/Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse sein zu lassen. Zum Thema Haarausfall: Ich rasiere mir seit 2 Jahren die Birne und ich müsste lügen wenn ich sagen würde es wäre besser geworden, der HA schreitet voran wie früher, aber das tat er auch während vier Jahren FIN/Minox. Allerdings sieht meine rasierte Kopfhaut und auch die Gesichtshaut viel gesünder aus.

Fürn ANfang würd ich mit dem WHole30 starten, einfach mal googeln. Interessant auch

marksdailyapple und auch deutsch urgeschmack.de. wenn du dich auf urgeschmack umsiehst wirste aber schnell merken das paleo HA nicht heilt

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 17 Jun 2013 17:33:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich kenne die Seite und habe einmal die rezepte dort überflogen. ich finde es wird aber unter anderem deutlich zuviel fleisch empfohlen. aber eine solche ernährung ist sicher ein schritt in die richtige richtung.  
ich denke auch jeder mensch hat unterschiedliche startvoraussetzungen. aber du hast ja zumindest einige erfolge zu verbuchen. weiter so!

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 17 Jun 2013 17:41:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LeroySmith schrieb am Mon, 17 June 2013 17:30das einzige was mich hier im forum wirklich stört ist dass jeder sagt es ist vollkommen scheißegal was man isst in bezug auf AGA. nur hat hier niemand eine sinnvolle ernährungsumstellung über mindestens ein jahr durchgezogen um das beurteilen zu können.  
Ich mach' konsequent die letzten 2+ Jahre high carb (400-500g), low protein (~ 35-40g), low fat (ca 30g aus Sonnenblumen- und Leinöl), frei von Gluten und auch die meiste Zeit frei von Stärke. Junk all the way :D

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 17 Jun 2013 18:11:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und du hast haarausfall? das beweist doch meine aussagen

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 17 Jun 2013 18:32:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LeroySmith schrieb am Mon, 17 June 2013 20:11und du hast haarausfall?  
Ja. Nur viel, viel, viel länger.  
Und in dieser langen Zeit habe ich auch so ziemlich alles durch: Von "normal" (also querbeet, mit Fleisch), über alle Kombi von high/low (Milch-)Protein(ohne Fleisch)/Fat/Carbs, Vegetarier/Vegan..  
Allerdings unter Meds (Fin & Minox & Alternativ 10+ Jahre). Fazit: Bzgl HA-Rate nichts

---

besonderes aufgefallen.

D.h. mit den Meds scheint die Ernährung für mich wirklich kein nennenswerter Faktor zu sein.

Es gab aber auch gewisse Überschneidungen: Die letzten zwei Jahre etwa hat sich Haarwuchstechnisch wieder was getan aber da habe ich neue Drogen dazugenommen ( Entzündungshemmer - man sehe sich etwa den Voltaren-Thread an :D ).

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [fiebius](#) on Sat, 14 Sep 2013 19:37:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=404 schrieb am Mon, 17 June 2013 19:41][quote title=LeroySmith schrieb am Mon, 17 June 2013 17:30

Ich mach' konsequent die letzten 2+ Jahre high carb (400-500g), low protein (~ 35-40g), low fat (ca 30g aus Sonnenblumen- und Leinöl), frei von Gluten und auch die meiste Zeit frei von Stärke. Junk all the way  
[/quote]

Die Omega6 Bombe Sonnenblumenkernöl ist so mit das ungesündeste was man sich antun kann. Meistens schon im Verpackungsbehälter ranziges Leinöl ebenso.

<http://www.westonaprice.org/know-your-fats/precious-yet-perilous>

<http://www.issfal.org/statements/pufa-recommendations/statement-3>

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Ninguno](#) on Sat, 14 Sep 2013 20:30:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

35-40 g Eiweiß???

Warum willst du deinen Körper selbst demontieren?

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 14 Sep 2013 21:02:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Sat, 14 September 2013 21:37

Die Omega6 Bombe Sonnenblumenkernöl ist so mit das ungesundeste was man sich antun kann. Meistens schon im Verpackungsbehälter ranziges Leinöl ebenso.

Raffiniert schon; ich verwende native Öle aus erster Pressung und die scheinen ok. Es ist so, dass ich diese Mengen aus irgendeinem Grund brauche, sonst bekomme ich Probleme (z.B. Haut), es ist nicht unbedingt ein Spaß diese Mengen runterzuwürgen. Westonaprice ist nicht unbedingt eine seriöse Informationsquelle da einseitig.. Studienergebnisse bedeuten für ein konkretes Individuum nichts, sollte klar sein; sie haben nur einen statistischen Wert.

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 14 Sep 2013 21:06:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninguno schrieb am Sat, 14 September 2013 22:3035-40 g Eiweiß??

Warum willst du deinen Körper selbst demontieren?  
Weißt du wovon du sprichst oder meinst du nur zu wissen? Die Menge ist innerhalb der Empfehlung der WHO; auch funktioniert sie nach meinem Eindruck am besten. Davor habe ich z.B 2g/kgKG gemacht und bei der geringen Menge habe ich dieselbe Menge und Qualität an Muskulatur.

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 14 Sep 2013 21:07:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin ziemlich Überzeugt das man mit der Art gerechten Ernährung sehr viel erreichen kann. Eventuell bringt nicht viel für die Haare aber ne Menge für die Gesundheit und ein Langes Leben.

Mir ist aufgefallen das viele Veganer "Männer" eigentlich immer ne Platte haben oder gerade das krasse gegenteil (Hippy Style).  
Ich denke wen man mal ne Platte hat kann "nur" eine Ernährungsumstellung nichts bringen um Haare spriesen zu lassen.

Ich finde die Videos von Michael super welcher seine unheilbare Krankheit durch eine Ernährungsumstellung geheilt hat.  
Auch seine Theorie zu Krebs ist absolut einleuchtend und stimme ihm absolut zu.  
<http://www.youtube.com/user/MichaelRhikozr?feature=g-high-crv>

Ich habe in der Vergangenheit nicht so viel Fleisch gegessen (3-5 im Monat) und kann darauf locker verzichten oder weiter Einschränken.

Michael hat das Beispiel mit dem Gorila gebracht der zu 97% das gleiche Genom wie der Mensch hat und sich rein Pflanzlich Ernährt.

Dieser ist nicht nur grösser sonder auch viel Stärker und könnte uns locker ein paar Knochen Brechen. Soviel das Pflanzliches Eiweiss minderwertig ist..

Immer mehr Spitzensportler setzten auf Vegane Kost.

Ich denke die Insulin Diät bekomme ich ganz gut hin und versuche nun auch Brot und Teigwaren Konsum zu reduzieren.

Was ich noch unbedingt optimieren sollte ist Sport zu machen. Weil dieser bringt wirklich sehr viel. (Hormone und Entgiftung durchs Lymphsystem)

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 15 Sep 2013 09:23:27 GMT

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

---

Der Stärkste Mann Deutschlands ist Veganer und hatt volles Haar:)

<http://www.youtube.com/watch?v=UYXzp3jccW4>

<http://www.youtube.com/watch?v=ShqRkmc2v8I>

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Sun, 15 Sep 2013 10:47:49 GMT

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

---

reneschau schrieb am Sat, 14 September 2013 23:07

Mir ist aufgefallen das viele Veganer "Männer" eigentlich immer ne Platte haben oder gerade das krasse gegenteil (Hippy Style).

Ich denke wen man mal ne Platte hat kann "nur" eine Ernährungsumstellung nichts bringen um Haare spriesen zu lassen.

naja gerade veganer und vegetarier essen oft sehr viele Kohlenhydrate.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Sep 2013 07:35:47 GMT

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

---

Kohlenhydrate sind ja auch nichts schlimmes. Erst in Kombi mit viel Fett wird es dann Kritisch. Habe noch nie einen übergewichtigen Vegetarier gesehen

Kohlenhydrate werden auch schnell verbrannt zu Körperwärme denke ich mal.

Habe gerade die Aussage gelesen das 95% aller Krankheiten Stress der Auslöser ist und "nur"

---

5% Genetisch bedingt.

Das also ausgerechnet AGA Genetisch bedingt ist wird so wahrscheinlich sein das ich morgen im Lotto Gewinne

Stress kann durch sehr viel ausgelöst werden auch Unterbewust. Körper / Geist.

Wenn da was drann ist könne man AGA mit dem "The Healing Code" ja "heilen"

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 16 Sep 2013 08:05:53 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 09:35

Habe noch nie einen übergewichtigen Vegetarier gesehen

sagt dir die bezeichnung puddingvegetarier was?

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [knopper22](#) on Mon, 16 Sep 2013 11:14:01 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 09:35

Habe gerade die Aussage gelesen das 95% aller Krankheiten Stress der Auslöser ist und "nur" 5% Genetisch bedingt.

hmm und Ernährung nun wieder nicht?

Dachte das spielt die größere Rolle?

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Sep 2013 12:05:51 GMT

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

---

Für mich ist die Ernährung einer der Zentrallen Rollen (Körperlich)  
Stress (Pyschisch & Körperlich)

Wenn man Nahrung zu sich nimmt welche nicht für den Menschlichen Körper geeignet sind  
Stresst mann den Körper.

Das beste Beispiel ist Koffein. Dieser löst im Körper eine Stress Situation aus und mann ist  
für Flucht oder Angriff hellwach.

---

Energy Drinks sind das schlimmste was man seinem Körper Antun kann!

Zu Stress:

Wir gehen davon aus das unser Immunsystem, Selbstheilungskräfte besitzen, um uns selbst gesund und in innerer Harmonie von Körper, Geist und Seele erhalten zu können. Den Selbstheilungskräften stellt er den Stress gegenüber, der unser Selbstheilungssystem deaktiviert und als Hauptursache für alle Krankheiten und Leiden seelischer Natur gilt. 1998 wurden die Forschungsergebnisse des Stanford-Wissenschaftlers Dr. Bruce Lipton publiziert, einer der renommiertesten und anerkanntesten Zellbiologen. Seine Untersuchungen zeigen, dass 95% aller Krankheiten stressbedingt sind, auch die amerikanische Seuchenschutzbehörde (CDC) behauptet auf ihrer Website, dass 90% aller Krankheiten seien im Zusammenhang mit Stress entstanden. Es gibt eine weitere Liste von massgeblichen medizinischen Institutionen, die ähnliches berichten. Stress verdirbt die Lebensfreude, beeinträchtigt die Betroffenen seelisch und körperlich. Das heisst zusammenfassend, dass jedes Problem seinen Ursprung in Stress hat. Dabei ist es oft der Fall, dass die Betroffenen nicht wissen, was sie dagegen tun können. Das Problem an der Wurzel anzupacken, ist jedoch der wirkungsvollste Weg, der zu Heilung führen kann. Das bedeutet, dass ein Weg gefunden werden muss, konsequent und zuverlässig Stress zu heilen.

Pudding Vegetarier hat wahrscheinlich sehr wenig mit Kohlenhydraten zu tun. Sonst wären 90% der Inder übergewichtig.

Es ist klar das man Lebensmittel mit hohem Fettanteil nicht zu oft konsumieren sollte (Nüsse und speziell Avocado)

Aber ich bezweifle Stark das du von 2 Kilo Paprikas fett wirst oder 10 KG Wassermelonen (Wenn man es überhaupt schaffen würde solche Mengen zu essen

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Sep 2013 12:31:32 GMT

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

---

Koffein im Kaffee vs Tee

KaffeebohnenDie warnenden Stimmen vor dem Genuss von Kaffee und seinem Koffein sind zahlreich. Und nicht zu Unrecht. Denn die Substanz ist in Kaffee anders als im grünen Tee nicht an Gerbstoffe gebunden, sondern an die sogenannte Chlorogensäure. Im Kaffee existieren auch keine Aminosäuren (besonders das L-Theanin) wie sie im grünen und teilweise im schwarzen Tee vorhanden sind, die die Wirkung des Koffeins deutlich verträglicher machen. Wegen der mangelnden Bindung an Gerbstoffe gelangt es beim Kaffee durch den Magen in höherer Geschwindigkeit in den Blutkreislauf und verursacht in der fehlenden Wirkungskombination mit Aminosäuren schon ab einem relativ geringen Konsum eine ungebremste Wirkung bzw. Überdosierung, bis hin zu einer Toleranzbildung bei den Nervenzellen und Entzugerscheinungen. Das Kaffee-Koffein gelangt wegen seiner mangelnden Gebundenheit an die vorgenannten Stoffe über die Blutbahn zur Nebennierenrinde. Dort löst es die Freisetzung des Stress-Hormons Adrenalin aus, das stark anregend wirkt. Um das Adrenalin wieder abzubauen, gilt es vom Körper Noradrenalin auszuschütten. Das ungebundene Koffein hat nur

eine kurzanhaltende Wirkung. Dieser Prozeß ist für den Körper insgesamt belastend und kostet Energie. Nach der anregenden Wirkung ist der Organismus also sogar erschöpfter als zuvor.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 16 Sep 2013 12:38:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tl;dr

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 14:05  
Wenn man Nahrung zu sich nimmt welche nicht für den Menschlichen Körper geeignet sind  
Stresst mann den Körper.  
Das beste Beispiel ist Koffein. Dieser löst im Körper eine Stress Situation aus und mann ist  
für Flucht oder Angriff hellwach.

\*klugscheißmoduson\*

Koffein löst keine Prozesse im Körper aus wie sie auch unter Stress ausgelöst werden.  
Koffein ist ein Adenosinrezeptoragonist

\*klugscheißmodusoff\*

aber worum´s eigentlich geht: Wenn du mal wieder längere Texte von irgendwelchen  
(dubiosen Shops?) Internetseiten kopierst und hier einfügst, könntest du diese bitte als Zitate  
kenntlich machen und die Quelle dazu angeben? Fällt zwar häufiger auf, dass es kopiert ist,  
aber ist doch ziemlich verwirrend, zumal ich oft gern die weitergehende Quelle in Augenschein  
nehmen würde...

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 16 Sep 2013 13:03:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich komme auch nicht mehr ganz mit worum es dir hier eigentlich geht. Vegetarismus?  
kohlenhydratreduktion? das ist beides absolut nicht das gleiche.  
und puddingvegetarier heißen so weil sie zwar vegetarier sind sich aber trotzdem mit müll  
zuschütten wozu ja dann immer noch genug möglichkeit besteht. das vegetarier per se  
gesünder sind als nichtvegetarier ist ein Irrglaube.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Gast](#) on Mon, 16 Sep 2013 13:21:57 GMT

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

---

Adenosinrezeptorantagonist.

Mein Fehler!

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Sep 2013 16:14:14 GMT

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

---

Zitat:Koffein täuscht Stress vor Koffein wirkt, indem es ein Hormon imitiert, das den Nebennieren signalisiert mehr Adrenalin auszustossen. Die Nebennieren denken dann, dass eine stressauslösende Situation vorliegt und von ihnen erwartet wird, zusätzliche adrenale Hormone zu produzieren.

Quelle

Absolut einverstanden das man als Vegetarier per se nicht Gesünder lebt. Jedoch macht es nicht derart Krank wie Fleisch / Milchkonsum Konsum.

Vorallem wen man so Fleisch Ersatz Zeugnisse ansieht zb Quorn (Schimmelpilz) , Tofu(Soja) etc sind für mich bedenklich.

Bei der Insulin Diät geht es nicht um einen Verzicht sondern jeglich einer Umstellung der Essgewohnheit.

Dabei sollte man nur Abends keine Produkte konsumieren welche Stärke oder Zucker enthalten. (Zb Kartoffeln - Stärke)

Kohlenhydrate sind dabei total egal. Keine Ahnung wer immer damit Anfängt..

Der Sinn und Zweck von dem ganzen ist das am Abend durch das Essen kein Insulin "hoch" herrscht damit das Hormon HGH nachts die Fettzellen abbauen kann. Insulin braucht ca 3-4 Stunden bis es abgebaut ist. Daher optimal früh nacht zu essen und möglichst Zucker und Stärke zu meiden. Zimt hilft den Insulin Spiegel zu regulieren.

Morgens finde ich sind Früchte Optimal. Diese liefern über die Fructose Zucker Energie für die ATP Bildung.

Wichtig dabei ist diese nicht mit Müsli oder Kornflakes oder sonst was zu mischen da die Früchte innerhalb 20min den Darm passieren. Wen man nun Müsli (Balaststoffe) mitisst staut es sich an und diese fangen an zu gähren.

Übrigens Fleisch kann bist über 1 Monat im Magen Verweilen.

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Gast](#) on Mon, 16 Sep 2013 16:17:19 GMT

---

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

---

naja, zentrum-der-gesundheit. der internetshop mit bißchen "gesundheitsinformation". das zitat ist murks. schade...  
deshalb bleibe ich dabei. mit "stresssituation vergleichbar" ist falsch

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 16 Sep 2013 18:09:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 18:14  
Dabei sollte man nur Abends keine Produkte konsumieren welche Stärke oder Zucker enthalten.  
(Zb Kartoffeln - Stärke)  
Kohlenhydrate sind dabei total egal. Keine Ahnung wer immer damit Anfängt..

das ist doch erstens ein Widerspruch und zweitens vollkommen willkürlich. mit der gleichen begründung könnte ich auch sagen man soll in der früh keine produkte mit stärke oder zucker konsumieren. vl ist es rein zum abnehmen sinnvoll am abend keine kohlenhydrate zu konsumieren das kann ich nicht beurteilen. aber wenn es rein um die gesundheit gehen soll ist das doch nicht begründbar. entweder die erwähnten produkte sind immer ungesund oder gar nicht. ich glaube auch nicht an dieses spät essen ist ungesund gequatsche. ein tier oder wir früher haben gegessen wann essen da war. glaubst du einem neanderthaler der den ganzen tag auf der jagd war verweigert dann das abend essen weil es schon nach 18 uhr ist

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 18:14  
Übrigens Fleisch kann bist über 1 Monat im Magen Verweilen.

sicher kann. aber nicht bei einem zumindest noch halbwegs gesunden mensch.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Sep 2013 19:48:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Am morgen früh ist HGH (Human Growth Hormon) aber nicht aktiv.  
Und am morgen ist es ja Sinn und Zweck wach zu werden und Energie zu bekommen.

Glaubst du echt das Neanderthaler gejagt haben?  
Der Energie Aufwand zum Ertrag ist / war ist zu gering. Zumal auch Feuer erst spät Anwenndbar war. Rohes Fleisch war glaub höchstens Notnahrung und stamm von Kleintieren (Hase, Geflügel)  
Aber was vor Tausenden von Jahren wirklich war lässt sich nur erahnen..

Es gibt haufenweise Artikel. Must nur mal Kaffee + Stress in Google eingeben

<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/gesundheit-stress-statt-entspannung-das-aus-fuer-die-kaffeepause-1142638.html>

[http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/kaffee-und-stress-koffein-foerdert-halluzinationen\\_aid\\_648280.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/kaffee-und-stress-koffein-foerdert-halluzinationen_aid_648280.html)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/kaffee-zu-viel-koffein-schadet-der-gesundheit-a-892052.html>

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [LeroySmith](#) on Mon, 16 Sep 2013 20:52:21 GMT

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

---

kaffee halte ich nicht für gesund aber darüber habe ich auch nicht mit dir diskutiert. dass fleisch einen überraschend großen anteil an einer natürlichen ernährung ausmachen kann sieht man an ureinwohnern die noch keinen oder kaum kontakt zur zivilisation gehabt haben bzw ihren lebensstil nicht angepasst haben in afrika und südamerika. die jagen alle mit zum teil sehr interessanten jagdstilen. die essen aber halt nur gemüse obst knollen dazu. und natürlich fleisch von ganz anderer qualität und unverarbeitet. keine wurst und den blödsinn. wobei zugegeben in afrika zb hirse relativ weit verbreitet ist. aber das ist eine urform und wird ganz anders zubereitet. zb über nacht fermentiert. man kann nicht leugnen dass unsere kohlenhydratreiche mischkost einfach nicht normal ist für unseren körper. man fällt halt nicht gleich tot um wenn man brot und nudeln ist aber die fülle an stoffwechselerkrankungen lässt für mich keinen zweifel an der schädlichkeit unserer lebensweise. ich würde als obergrenze an kohlenhydraten Bananen, Kartoffeln und süßkartoffeln wählen.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [jo1983](#) on Tue, 17 Sep 2013 12:37:41 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sat, 14 September 2013 23:07Ich bin ziemlich Überzeugt das man mit der Art gerechten

Ich finde die Videos von Michael super welcher seine unheilbare Krankheit durch eine Ernährungsumstellung geheilt hat.

Auch seine Theorie zu Krebs ist absolut einleuchtend und stimme ihm absolut zu.

<http://www.youtube.com/user/MichaelRhikozr?feature=g-high-crv>

Einleuchtend? Glücklicherweise hören nicht viele auf solche Witzfiguren. Ich glaube ja noch dran, dass man Krebs in Grenzen vorbeugen kann aber wenn er mal ausgebrochen ist, zu sagen, es sei die "Putzfrau des Körpers" und man solle sie nicht rausschmeißen ist wirklich die Krönung. Der junge Mann hat sich leider zu sehr in seine Theorien reingesteigert.

---

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Yes No](#) on Tue, 17 Sep 2013 14:42:25 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 16 September 2013 21:48Am morgen früh ist HGH (Human Growth Hormon) aber nicht aktiv.

Man kann hGH morgens pushen, dazu muß man aber reines Protein essen, ohne Fette oder Zucker:

Protein breakfast is an anabolic breakfast

Only pure protein causes GH peak

Noch paar interessante Sachen zu hGH und Co:

<http://www.ergo-log.com/gh.html>

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [kakaioje](#) on Fri, 27 Sep 2013 02:19:12 GMT

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

---

tysa schrieb am Mon, 17 June 2013 17:13das weiß ich doch alles.

Esse selbst nur in Ausnahmefällen Süßigkeiten (z.B. Kuchen bei Besuch), aber dafür viel Obst. Verwende praktisch keinen raffinierten Zucker, koche viel und meiner Meinung nach ausgewogen (Fette, Kohlenhydrate, Proteine) und vor allem abwechslungsreich mit frischen, unverarbeiteten Ausgangsprodukten.

und hilft's mir bei AGA? Nein!

Ist dein Obst richtiges Bio? D.h angebaut wie vor 100 Jahren und zu 100% rein. Trinkst du reines Wasser? Atmest du frische Luft ein? Hast du wenig Streß? Bewegst du dich viel? Lebst du in keiner reinen Umgebung?

---

Subject: Aw: Insulinarme Ernährung

Posted by [Gast](#) on Fri, 27 Sep 2013 05:19:38 GMT

---

Gegenfrage: Wie siehst denn bei dir aus? Was möchtest du mir mit den Fragen sagen?

Das sind doch alles Suggestivfragen, die niemand, ob vor hundert Jahren oder im Regenwald alle mit Ja beantworten kann (mal von der Bewegung abgesehen).

Es ist ja wirklich loblich, dass ihr versucht euch gesund zu ernähren. Es gibt sicherlich zu viele Menschen, die Junk Food essen, um nicht hungrig zu sein. Und eine ausgewogene Ernährung hat unbestreitbar positive gesundheitliche Effekte. Nur bitte nicht zu sehr reinsteigern. Davon abgesehen, dass es beim Thema Ernährung so viel Unsinn erzählt wird und das von selbst ernannten Experten, deren einzige Qualifikation darin zu bestehen scheint, dass sie essen. Bitte mir Skepsis bei auch so einleuchtenden Erklärungen/Beweisen (Evolutionsargumente sind meine Lieblinge, die ziehen offenbar immer, egal wie idiotische, selbst wenn man evolutionär das Gegenteil erklären könnte)

---