

---

Subject: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 24 Feb 2014 23:35:35 GMT

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

---

Hey,

ich weiß ja nicht, was ihr hier alle beruflich so macht, wie viele Medizinstudenten, Biochemiker oder fertige Pharmazeuten hier an Bord sind. Aber bei der Lektüre der Beiträge fällt mir immer wieder auf, dass so einige User ein offenbar tief fundiertes Wissen über hormonelle Zusammenhänge, über Enzyme und vieles mehr haben, was in den biochemischen Kontext der AGA passt...

Für mich als fachfremder Laie mit durchschnittlichem Abiturwissen in Chemie (Bio sogar noch vor dem Abi abgewählt) fallen diese Puzzlestücke seit Jahren einfach so vom Himmel. Manche fügen sich irgendwann zusammen, aber eher nur durch Zufall. Als Betroffener und (um die Jahrtausendwende) Interessierter an diesem Thema (in der Zwischenzeit war für mich das Thema eingeschlafen), sind mir die allseits bekannten, populärwissenschaftlich verbreiteten Feld-Wald-und-Wiesen-Zusammenhänger der AGA, die man sich selbst in wenigen Stunden im Internet anliest, natürlich geläufig. Das Wissen der User, auf die ich mich weiter oben beziehe, ist aber von ganz anderem Kaliber. Es hat SYSTEM, es hat scheinbar ein Fundament an Grundwissen, auf das man aufbauen und durch das man sich selbst ein paar kleine Schlüsse zusammenreimen kann.

Das find ich toll, dass wir solche Leute hier haben, die den Ahnungsloseren helfen.

Jetzt ist es für einen selbst natürlich viel befriedigender, wenn man alles (oder das Wesentliche) auch "versteht", statt den Ideen oder Empfehlungen fachlicher Autoritäten blind nachzulaufen. Ich spreche da gar nicht von mangelndem Vertrauen oder so, aber manchmal würde gern noch mehr verstehen, WARUM ich dieses oder jenes Mittel probieren möchte und vielleicht ein Stück weit mitdenken, usw...

Nun habe ich geraaaade nicht so GANZ die Zeit, ein komplettes Medizin- oder Biochemiestudium nach Feierabend zu absolvieren (sowas aber auch!), die Frage ist, inwieweit es realistisch ist, in welcher Zeit (Arbeitsstunden insgesamt?) sich "von Grund auf" in die Materie mittels geeigneter Literatur so einzulesen, dass es irgendwann anfängt "Sinn zu machen".

Haben dies hier Leute, die beruflich überhaupt nichts mit Medizin, Biologie, Chemie, Pharmazie... zu tun haben, rein durch Interesse und wildes Springen zwischen Google, Wikipedia und diversen Foren geschafft? Ist das einfach eine Frage der Zeit und des Interesses, bis sich (durch kontinuierliches "Stöbern" im Internet) aus diesen komplizierten Einzel-Infos das Puzzle so weit zusammenfügt, dass man echt kapiert, was/wie/warum im Metabolismus zu diesem oder jenem umgewandelt wird, wie sich die Anwesenheit von Enzym der Gruppe X, jedoch einem anderen Prähormon der Klasse Y auswirkt, aber wiederum aber ändert und eine Gegenreaktion vom Hormonspiegel Z hervorruft??? alles eine Frage der Zeit, bis ein Laie das versteht?

Oder kann jemand ein Buch (oder gutes Online-Tutorial) empfehlen, wo das "von der Pike" auf beigebracht wird, eben wie in einem Lehrbuch für Erstsemester, aber ohne zu viel fachspezischen "Ballast" - ich weiß, dass es meist nicht ganz ohne geht - sondern nach

Möglichkeit zielgerichtet auf die Dinge, die für AGA relevant sein könnten (ha, wenn man das wüsste!!)

Empfehlungen dazu?

Oder ist das viel zu komplex, um sich das "nebenher" anzueignen und man kann solche Themen wie Hormon-Wechselwirkungen, was jetzt wo irgendwie andockt oder blockiert wird, eh nur verstehen, wenn man das beruflich (bzw. in einem intensiven Vollzeit-Studium) macht?

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [ru-power](#) on Tue, 25 Feb 2014 00:20:35 GMT

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

o man

steht alles im Netz, aber um dich da jetzt stärker einzulesen brauchste nen paar Stunden.

ganz gut für den anfänger.. gibt aber noch vieeel mehr

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/13/Steroidogenesis.svg>

kümmere dich um wichtigere dinge.. es sind eigentlich nicht die hormone..

3 beta-HSD wird von Ket usw gehemmt, dadurch können einige steroide garnichtmehr entstehen

5AR von Fin/Dut -> no DHT (dafür mehr T9

RU belegt den Rezeptor.. nix kann mehr andocken; weder T, noch DHT noch sonst was

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 25 Feb 2014 06:36:04 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 25 February 2014 01:20o man

steht alles im Netz, aber um dich da jetzt stärker einzulesen brauchste nen paar Stunden.

ganz gut für den anfänger.. gibt aber noch vieeel mehr

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/13/Steroidogenesis.svg>

kümmere dich um wichtigere dinge..

Hier hat letztens erst jemand gefragt der sich einen Hormonordner oder sowas anlegen wollte.

Das geht nicht von heute auf morgen und beinhaltet ne ganze Menge...ist ein äußerst umfangreiches Thema. Der Steroidmetabolismus ist schon mal ein anfang.

Aber ganz ehrlich: @onkeldonald....erspar dir die Arbeit, ist es nicht wert.

ps. Bei Ket ist die 17-beta hsd von besonderer Wichtigkeit.

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 25 Feb 2014 11:15:19 GMT

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

---

AGA ist wie Jede Krankheit ein Symptom.

Meine Theorie welche Faktoren eine Rolle spielen:

Wobei Quecksilber sowie Toxine zb von Plastik noch nicht berücksichtigt sind

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/22542/0//>

Die Hauptursache dürfte die Ernährung / Darm Milieu sein.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/24781/0//>

Durch die Ernährung und Stress lässt sich weit über 30% unsere Gene (meist) zum Negativen beeinflussen. Im Prinzip werden mit dem Alter Gene komprimiert durch Methylierung (Histone) und somit nicht mehr lesbar und werden bei der Zellteilung nicht mehr kopiert.

Die Mikro RNA hat wie die Epigenetik den grössten Einfluss auf unsere Gene.

Es gibt viele Früchte und Gemüse welche einen Positiven auf die Epigenetik haben.

Sehr Intressant sind für mich die Phytochemicalien wie zb Phytoöstrogen welche die AR Rezeptoren zum Teil belegen können. Das ist sehr wichtig da ohne DHT und Östro gibts kein Haarwachstum!

Auch die Natürliche JOD zuführ ist in der Westlichen Welt extrem Unterschätzt. Chemisches Jod als Zusatz oder gar als Tablette ist extrem kontraproduktiv.

Optimal ist die Aufnahme von Jod von Algen oder Kresse. Bei der Kresse ist noch zu Erwähnen das Sie direkt nach dem Schneiden Konsummiert werden muss da Sie in 30Minuten den grössten Teil der Inhaltsstoffe kaputt sind.

Gemäss Bibel / Genesis

Sollten wir Menschen nur sachen Essen welche Samen oder Saat enthält.

Also kein Fleisch und vor allem keine Milch Erzeugnisse.

Milch (Protein Cassein) fördert Krebswachstum um ein x Faches. Jeh meh Milch Konsum in einem Land desto höher die Krebsrate

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 25 Feb 2014 11:52:15 GMT

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

---

reneschau schrieb am Tue, 25 February 2014 12:15 Das ist sehr wichtig da ohne DHT und Östro gibts kein Haarwachstum!

Nö...Kopfhaare brauchen an sich gar keine Sexualhormone um wachsen zu können.

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Tecem](#) on Tue, 25 Feb 2014 13:59:18 GMT

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

---

Was mich an solchen unwahren Theorien wie der von reneschaub immer so aufregt ist, dass damit impliziert wird, dass die Leute an ihrer Aga selbst schuld sind

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Rosso](#) on Tue, 25 Feb 2014 15:40:59 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Tue, 25 February 2014 12:15Also kein Fleisch und vor allem keine Milch Erzeugnisse.

Milch (Protein Cassein) fördert Krebswachstum um ein x Faches. Jeh meh Milch Konsum in einem Land desto höher die Krebsrate

Wenn dem so ist, dann liegt das an der Industrialisierung der Milch und nicht an der Milch per se. Naturvoelker wie die Massai, deren Hauptnahrungsquelle Milch ist, haben mit Krebs genauso viel am Hut wie Naturvoelker, die keine Milch konsumieren. Naemlich nix.

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [me too](#) on Tue, 25 Feb 2014 15:54:22 GMT

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

---

Rosso schrieb am Tue, 25 February 2014 16:40reneschaub schrieb am Tue, 25 February 2014 12:15Also kein Fleisch und vor allem keine Milch Erzeugnisse.

Milch (Protein Cassein) fördert Krebswachstum um ein x Faches. Jeh meh Milch Konsum in einem Land desto höher die Krebsrate

Wenn dem so ist, dann liegt das an der Industrialisierung der Milch und nicht an der Milch per se. Naturvoelker wie die Massai, deren Hauptnahrungsquelle Milch ist, haben mit Krebs genauso viel am Hut wie Naturvoelker, die keine Milch konsumieren. Naemlich nix.

Korrekt. Industrialisierung der Milch.

Das ist doch im eigentlichen Sinne auch keine Milch mehr.

---

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 25 Feb 2014 20:53:10 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Tue, 25 February 2014 12:15  
Gemäss Bibel / Genesis  
Sollten wir Menschen nur sachen Essen welche Samen oder Saat enthält.  
Ist in der Bibel auch etwas über den richtigen Gebrauch von Fin zu finden? Sprich wieviel mg pro Tag, topisch oder oral, on/off Modus Ja/Nein, etc.?

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 25 Feb 2014 21:03:45 GMT

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

---

systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.....  
Zitat:Gemäss Bibel / Genesis...  
Okay, das ist ein Anfang

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 25 Feb 2014 21:25:57 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Tue, 25 February 2014 21:53  
Ist in der Bibel auch etwas über den richtigen Gebrauch von Fin zu finden? Sprich wieviel mg pro Tag, topisch oder oral, on/off Modus Ja/Nein, etc.?  
Ach, die brauchten damals doch kein Min oder Finox. Ist eigentlich auch eine Wunderheilung von AGA überliefert?

---

Subject: Aw: systematische Einsteiger-Lektüre zu Hormonen, Enzymen etc.?

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 26 Feb 2014 05:13:55 GMT

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

---

Na wenn die Bibel kein vertrauenswürdiger Ernährungsratgeber ist dann weiß ich auch nicht, wer könnte unser bessere Tipps geben als der Chef persönlich? Moment wieso hat er nicht einfach alle Nahrungsmittel...ah fuck it.

---