
Subject: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 09:51:21 GMT

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

Hallo,

bitte seht euch mal folgenden TV-Bericht an. Leider ist er auf Englisch und ich verstehe nur sehr wenig.

Wer kann übersetzen?

<https://www.youtube.com/watch?v=fiHW64oHw2Y>

Ich kann mir das irgendwie nicht ganz vorstellen. Denn es gibt doch viele Männer, die sehr viel in die Sonne gehen und dort ihren kahlen Kopf bräunen. Wenn also Vitamin D tatsächlich in der Lage wäre, neue Haare wachsen zu lassen, warum gibt es dann so viele braungebrannte Männer mit Glatze?

Außerdem gibt es sicher auch genug Frauen mit Vitamin D-Mangel, die sich dennoch schönster Haarpracht erfreuen.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [mike.](#) on Sat, 26 Apr 2014 10:18:29 GMT

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

Vit D Mangel als trigger....

DIE ursache gibt es nicht.... der AGA auslöser ist mE lt heutigem wissen die hormonelle fehlkonfiguration...

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 11:40:48 GMT

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

mike. schrieb am Sat, 26 April 2014 12:18 Vit D Mangel als trigger....

DIE ursache gibt es nicht.... der AGA auslöser ist mE lt heutigem wissen die hormonelle fehlkonfiguration...

Naja, Trigger gibt es viele!

Und das mit der hormonellen Fehlregulation halte ich für grossen Unsinn.

Denn ein Mann mit Alopezie hat das selbe Hormon-Profil wie jemand mit vollem Haar.

Ich bin mir sicher: Die eigentliche Ursache ist die Schwerkraft/Verspannung der Kopfhaut in Kombination mit der Arteriosklerose.

Das ist aus meiner Sicht die einzig logische Erklärung und würde auch erklären, warum Frauen keinen Haarausfall bekommen.

Komischerweise gehen immer nur die Haare aus, die auf dem Schädeldach sitzen, also der Schwerkraft ausgesetzt sind.

Und dass die grossen Muskeln GENAU dort sitzen, wo auch die Geheimratsecken sind, ist sicher KEIN Zufall!

Viele Studien belegen: AGA ist nichts anderes als eine Durchblutungsstörung.

Wären Hormone die Ursache, so müsste ja das Gegenteil passieren. Nämlich starke Durchblutung= viel Haarausfall.

Immerhin bedeutet eine starke Durchblutung auch immer eine Versorgung des Haarfollikels mit Hormonen.

Daher kann die Hormon-Theorie nicht stimmen. Und DHT ist auch nur ein Trigger.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [proof](#) on Sat, 26 Apr 2014 12:00:08 GMT

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

Naja, braun gebrannt, heißt noch lange nicht, ordentlich Vitamin D. Ich zB werde sehr schnell braun, den ersten Tag im Sommer mit dem Fahrrad draußen -> Brathähnchen , aber ein Vit-D Stand von 6,8 ng (30-100 ist Referenz).

Das Braunwerden soll ja angeblich ein Schutz gegen zuviel UV-Strahlen sein (speziell bzgl UV-B, welches für Vit-D verantwortlich ist). In einigen Berichten ist auch ein Zusammenhang zwischen Testosteron/Vitamin D/Östrogen aufgezeigt, dass Vitamin D für ein entsprechendes Gleichgewicht sorgt. Entschuldigt den Querverweis, aber Vitamin D-Mangel soll angeblich auch die Eigenentgiftung des Körpers behindern.

Kurz gesagt, Vitamin D ist ein interessantes Thema, über das man endlos debattieren kann. Ich probiere mein Stand auf 60-80ng zu bringen (aktuell um die 30) und wenn dann nach ca. 1 Jahr nach konstant 60-80 nichts mit den Haaren passiert bzw. schlechter wird, ist das zumindest für mich keine Lösung gewesen. Aber bis dahin, ... muss schließlich erstmal auf den Stand kommen

Zuviel Vitamin D soll ja laut einigen User-Berichten (Internet) auch Probleme wie immense Kopfschmerzen, etc verursacht haben, aber da ist meine Theorie, dass das an der Entgiftung liegt. (Gift wird gelöst und kommt in die Blutbahn)

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 12:45:50 GMT

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

Durchblutung hat genau so ne Berechtigung in der Geschichte wie Hormone, glaub ich mal, Vitamin D, klar auch, ich glaub mal das Haar muss mit allem versorgt werden und schonendes gutes Umfeld haben um sich optimal zu entwickeln (wobei schonung auch den schutz vor fehlgeleiteter DHT-Funktion gegen das Haar einschliesst)...aber nur Vitamin D Mangel halte ich für ausgeschlossen, so'n Inuit am Ende der welt wo es manchmal wochenlang dunkel bleibt, hätte dann ja auch so viel Fell wie ein tunnelgrabender Nager xD (also gar nix xD)

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [proof](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:00:29 GMT

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

Naja, die Inuit sollten ja Haufenweise Fisch essen, wo in deam richtigen Fisch haufenweise Vit-D enthalten ist. Von Matjeshering reichen ja tägl. 300-400 g. Räucherall, Lachs und Sardinen sind ja ebenfalls reich daran.

Aber dass es nicht nur an Vit-D Mangel liegt, da gebe ich dir völlig recht, Eisen bzw. Ferritin sollte ja auch über 50ng/ml liegen (speziell bei Gesundheitlichen Problemen). Probiere ich ja auch nach und nach auf ca. 100 ng zu bringen. Darunter auch Magnesium, Calcium, Zink, allgemein Vitamine, ... unzählige Mikronährstoffe die im ausgewogenen Verhältnis liegen müssen.

Hab ja mal eine Zeit lang täglich von jedem Obst und Gemüse vor das ich mich nicht ekele jeweils eine Portion genommen. Aber da war dann kaum noch Platz für andere Sachen . Jetzt bin ich nur noch bei Apfel, Birne, Banane, Möhre, Tomate, Broccoli. Früher war noch Gurke, Orange, Kiwi, Paprika mit dabei. Da rennstest aber auch stündlich auf Klo durch das ganze Wasser

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 13:06:19 GMT

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

War auch nur so ein Flaxbeispiel mit den Inuit xD Glaube nur einfach nicht an "Den" Trigger sondern nur an viele verschiedene deren eigene Mischung man selbst rausfinden muss^^

Und Wasser soll doch sehr gut sein, auch für's Fell

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 26 Apr 2014 17:08:57 GMT

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

Ich habe mal für ca. ein halbes oder ganzes Jahr Vitamin D Tabletten genommen (sonst nichts) und ich habe überhaupt keine Wirkung gemerkt, am allerwenigsten auf die Haare. Eventuell wurden meine Abwehrkräfte minimal gestärkt.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 17:13:22 GMT

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

So sehe ich es auch.

Wäre Vitamin D-Mangel die Ursache, so würde das alles GANZ anders aussehen. Nämlich so:

- die Haare würden überall ausgehen, auch am Kranz
- auch Frauen und Kinder wären betroffen...

all das ist aber nicht so.

Daher dürfte Vitamin D nur ein minimaler Tropfen auf den heißen Stein sein.

Ich denke, die wahre Ursache ist eine Durchblutungsstörung. Ausgelöst durch Arteriosklerose und Verspannung der Kopfhaut-Muskulatur.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:26:20 GMT

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

ich glaube, generell müsste mal aus den Köpfen raus, AGA sei eine Krankheit. Fehlkongfiguration?

Das DHT ist ja nicht schuld. Schuld ist die Empfindlichkeit bestimmter Haarfollikel gegenüber DHT. Vielleicht hatte das früh in der Menschheitsgeschichte einen evolutionären Vorteil für Männer, dass ihnen irgendwann die Haare auf dem Oberkopf ausgehen.

Frägt sich nur, welcher das würde aber erklären, wieso AGA meist bei Männern verbreitet ist, und eben nicht oder kaum bei Frauen. Frauen und Männer hatten lange Zeit komplett unterschiedliche Lebenssituationen.

So, und Norwood, wieso trifft denn die Schwerkraft nicht auf Frauen zu, bzw. haben Frauen diese von dir angesprochenen verantwortlichen Muskeln nicht?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:43:05 GMT

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

Zitat: Schuld ist die Empfindlichkeit bestimmter Haarfollikel gegenüber DHT.

Das halte ich für ein Märchen.

Zitat: So, und Norwood, wieso trifft denn die Schwerkraft nicht auf die Frauen zu, bzw. haben Frauen diese von dir angesprochenen verantwortlichen Muskeln nicht?

Weil Männer deutlich mehr Muskeln und weniger Fett haben.

Man sieht es ja auch schon anhand der Stirn. Man sieht sehr viele Männer mit Stirnfalten, aber nur äußerst wenige Frauen die Stirnfalten haben. Und diese wenigen Frauen haben dann meist auch eine hohe Stirn.

Aber das ist nicht der einzige Grund für den Haarausfall. Dazu kommt noch die Arterienverkalkung.

Jeder Haarfollikel hat 2 kleine ganz dünne Blutgefäße, die den Haarfollikel mit Nährstoffen

versorgen. Da kann man sich vorstellen, dass bei einer Arteriosklerose diese kleinen Blutgefäße als erstes verstopfen. Dadurch wird die Blutzufuhr zum Haarfollikel abgeschnitten und somit kein Haarwachstum mehr möglich.

Frauen bekommen erst durchschnittlich 15 Jahre später eine Arteriosklerose, da ihr Östrogen vor Arteriosklerose schützt.

Beim Mann ist dieser Schutz leider nicht gegeben. Mehr noch: Die wichtigen Stoffe zur Verhinderung der Arteriosklerose (Lecithin und Vitamin C) verliert der Mann durch sein Sperma. Denn in der Hierarchie hat die Fortpflanzung Priorität.

Deswegen führt häufiger Sex meist auch zur frühzeitigen Alopezie.

Noch dazu ist im Sperma viel Prostaglandin E2, was Blutgefäßerweiternd wirkt. Bei häufigem Sex fehlt dieses Prostaglandin dann für den eigenen Körper und so gehen die Haare aus.

Warum dennoch einige wenige Männer von AGA gänzlich verschont bleiben? Weil sie entweder keine Verspannung der Kopfhaut und/oder keine Arteriosklerose haben. Auch blutdrucksenkende Medikamente wirken sich gut bis sehr gut auf das Haarwachstum aus.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Pandemonium](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:43:20 GMT

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

fredfirestone schrieb am Sat, 26 April 2014 20:26vielleicht hatte das früh in der menscheitsgeschichte einen evolutionären vorteil für männer, dass ihnen irgendwann die haare auf dem oberkopf ausgehen.

fragt sich nur welcher.

Meine Erklärung: Wenn man davon ausgeht, dass sich die Männer der Urzeit die Haare lang wachsen ließen, so müssten die Haare aus dem GHE-Areal genau vor den Augen hängen und somit die Sicht stark einschränken. Verliert ein Mann dort seine Haare, sieht er schlicht besser - ein großer Vorteil im Überlebenskampf und bei der Jagd nach Nahrung.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:48:19 GMT

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

Ich glaube ehrlich gesagt nicht an sowas wie Evolutions-Theorie.

Der Mensch wurde von Anfang an durch einen Architekten entworfen.

Der ganze Körper mit seinen zahlreichen Organen und alles perfekt aufeinander abgestimmt.. sowas kann kein Zufall der Natur sein!

Und auch die Schönheit der Tiere.. ich denke nur an den Panda-Bären mit seinen schwarzen Ohren und dem weißen Fell.

Oder der Tiger, der Pfau... alles nur Zufall der Evolution? Nein, da steckt mehr dahinter!

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:56:27 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 20:48Ich glaube ehrlich gesagt nicht an sowas wie Evolutions-Theorie.

Der Mensch wurde von Anfang an durch einen Architekten entworfen.

Der ganze Körper mit seinen zahlreichen Organen und alles perfekt aufeinander abgestimmt.. sowas kann kein Zufall der Natur sein!

Und auch die Schönheit der Tiere.. ich denke nur an den Panda-Bären mit seinen schwarzen Ohren und dem weißen Fell.

Oder der Tiger, der Pfau... alles nur Zufall der Evolution? Nein, da steckt mehr dahinter!

schon klar

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:00:16 GMT

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

Pfauen sind bunt um Weibchen anzulocken, Tiger gestreift um gut getarnt zu sein, der Mensch sit kein völlig behaarter Affe mehr weil er durch Manipulation seiner Lebensumstände weniger Fell als Kälteschutz benötigte, was das mit der AGA evolutionär soll...wer weiss das schon, ist vielleicht nicht mal ein wirklicher Anpassungsprozess

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:05:58 GMT

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

PirateMetal schrieb am Sat, 26 April 2014 21:00Pfauen sind bunt um Weibchen anzulocken, Tiger gestreift um gut getarnt zu sein, der Mensch sit kein völlig behaarter Affe mehr weil er durch Manipulation seiner Lebensumstände weniger Fell als Kälteschutz benötigte, was das mit der AGA evolutionär soll...wer weiss das schon, ist vielleicht nicht mal ein wirklicher Anpassungsprozess

Wenn man bedenkt, dass die Ursache eine Artiosklerose in Verbindung mit einer verspannten Kopfhaut ist, wird schnell klar, wo die Ursachen zu finden sind: In der Ernährung (zu wenig Vitamin C und Lecithin) sowie in zu häufigem Sex (da zu viel Verlust der wertvollen Essenzen). Sperma ist immerhin VOLL mit Lecithin und das fehlt dann im eigenen Körper.

Einen evolutionsbedingten Grund für AGA sehe ich keinen.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:16:00 GMT

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

Lecithin ist auch keine Musterlösung, bei mir entwickelt sich der Fellverlust zB im Moment sehr schnell obwohl ich eigentlich Lecithintechnisch hervorragend versorgt sein müsste durch mehrere Jahre regelmäßig asiatische Küche Ich denk auch mal Durchblutung ist ein

großer Faktor, kann aber eben von so ziemlich allem beeinflusst werden, zB auch eben Stressbedingt veränderte Ausschüttung von Hormonen, Aufnahme von Schwer- und Flugstoffen wie Sporen oder Staub (der bei vielen allergische reaktionen verursacht), generell höherer Blutdruck, mechanischen Schaden sicher auch... die kleinsten Blutgefäße leiden am schnellsten unter allem, oft unbemerkt, aber Lecithinarme Ernährung würde Frauen und Kinder ebenfalls stark betreffen und nicht jeder Mann hat ein sehr ausgeprägtes Sexualleben (Ich zB absolut nicht in den letzten Jahren xD)

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:30:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Denken wir das mal weiter, nicht nur Lecithin wirkt positiv auf Gefäße, Sport doch ebenso oder generell Stimulanz für die durchblutung, müsste man sich dann nicht bemühen den ganzen verdammten Komplex an Faktoren abzudecken anstatt Löffelweise Sojasoße zu futtern? Ganz davon ab Dass Bewegung zB generell heute nicht mehr so das Ding ist und ältere aus vorherigen Generationen zur AGA neigten wo ich heute mit 20 schon viele Kandidaten sehe...an der Durchblutung ist vielleicht wirklich was dran, aber nur Nahrungsergänzungen werden das dann nicht lösen, das würde eine komplette Lebensumstellung erfordern dann xD (Da wäre dann auch Vit.D wieder ein Thema, da die Leute heute mehr drin hocken und weniger raus gehen in ihrer Freizeit xD)

(edit: da es auch Sportler mit AGA gibt, bin ich mir gar nicht so sicher, glaube eher es ist ein Übergreifen verschiedener Faktoren)

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:46:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist die Verspannung der Kopfhaut in Kombination mit der Arteriosklerose, die dann die AGA letztlich auslöst.

Dazu kommen dann noch diverse kleinere Trigger wie Vitamin-Mangel, Parasiten der Kopfhaut (Schuppen), freie Radikale u.s.w.

Nicht zu vergessen auch der Vitamin C-Mangel, der maßgeblich an der Entstehung der Arteriosklerose beteiligt ist.

Frauen bekommen erst 15 Jahre später Arteriosklerose und auch nicht so in dem extremen Ausmaß wie Männer.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 21:46

Frauen bekommen erst 15 Jahre später Arteriosklerose und auch nicht so in dem extremen Ausmaß wie Männer.

weil sie sich vernünftiger ernähren z.b.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider wahr, der Mann ist tendenziell ein Asket, wenn der Körper funktioniert, reicht ihm das meist xD So oder so werd ich aber auch mehr auf Ernährung und Bewegung achten in Zukunft, an den Theorien vom modernen Leben ist einiges dran (auch wenn ich nicht denke das war's schon an Ursachen xD) kann nur vorteilhaft sein, ob für AGA sei mal dahingestellt, aber für den Rest des Körpers ganz sicher notfalls hat man mit besserer Durchblutung zumindest ne bessere Chance auf systemisches Responding

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PirateMetal schrieb am Sat, 26 April 2014 22:04 Leider wahr, der Mann ist tendenziell ein Asket, wenn der Körper funktioniert, reicht ihm das meist xD So oder so werd ich aber auch mehr auf Ernährung und Bewegung achten in Zukunft, an den Theorien vom modernen Leben ist einiges dran (auch wenn ich nicht denke das war's schon an Ursachen xD) kann nur vorteilhaft sein, ob für AGA sei mal dahingestellt, aber für den Rest des Körpers ganz sicher notfalls hat man mit besserer Durchblutung zumindest ne bessere Chance auf systemisches Responding

ich weiß was du meinst, aber asket in dem zusammenhang ist missverständlich. asketen sind ja eher gesünder, weil sie sich nicht den bauch mit ungesunden fleischbergen und alkohol zuschütten.

ist eher eine überflussverwahrlosung...

ich weiß, du meinst, männer achten nicht so sehr auf ihren körper.

aber auch das wandelt sich. wie man an diesem forum sehen kann

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:23:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frauen ernähren sich gesünder. sie rauchen und saufen weniger als männer.
und was die ernährung betrifft, so sind sie speziell im fleischkonsum um einiges maßvoller als männer.

gibt zig studien darüber. aber das bringt bei norwood sowieso nüscht.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:33:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und sie sind auch nicht so stressanfällig, generell geistig belastbarer... Naja, die genetische und hormonelle Komponente sind sicher auch nicht außer Acht zu lassen, aber manchmal wenn ich so seh wie ich und einige andere leben denk ich auch "Im grunde fordern wir den Verfall doch heraus" wo Frauen sich Kräuterquark, Knäckebrot und genug Wasser zu Gemüte führen und man selbst manchmal den ganzen Tag nur mit nem Schinkenbrot überlebt xD Und wenn man dann vom Arzt Blutwerte kriegt fragt man sich dann "Ja, sind die normal für nen Mann generell oder für nen Mann unserer Zeit?" ^^

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 23:32:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Sat, 26 April 2014 21:58Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 21:46
Frauen bekommen erst 15 Jahre später Arteriosklerose und auch nicht so in dem extremen Ausmaß wie Männer.

weil sie sich vernünftiger ernähren z.b.
Nein! Weil das Östrogen vor Arteriosklerose schützt.
Des Weiteren haben Frauen keinen Samenverlust. Das bedeutet: Das ganze Lecithin und Vitamin C kann für den eigenen Körper verwendet werden, statt für den Nachwuchs.
Es sei denn, die Frau ist gerade schwanger.
Darum sagt man ja auch, jedes Kind kostet der Mutter einen Zahn.
Da kann man sich ausrechnen, was der Preis für Männer ist, die viel Sex haben und somit viele wertvolle Essenzen verlieren.
Immerhin stecken im Sperma die BESTEN Stoffe.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 23:35:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Sat, 26 April 2014 22:23frauen ernähren sich gesünder. sie rauchen und saufen weniger als männer.
und was die ernährung betrifft, so sind sie speziell im fleischkonsum um einiges maßvoller als männer.

gibt zig studien darüber. aber das bringt bei norwood sowieso nüscht.

Dann zeig doch mal Deine Studien.
Fleisch-Konsum soll sogar sehr gesund sein. Denn im Fleisch steckt viel Lecithin!
Aber das ist nicht der Grund, warum Frauen erst spät Arteriosklerose bekommen.

Sondern ihr Östrogen und der nicht vorhandene Samenverlust. Somit kann alles Lecithin, was über die Nahrung aufgenommen wird für den eigenen Körper verwendet werden.
Bei Männern geht immer zuerst alles ins Sperma und erst wenn dann immer noch was übrig bleibt, bekommt es der Mann.
Denn in der Hierarchie hat die Fortpflanzung Priorität. Dass wir Sex zum Großteil nur zum Spass machen, versteht die Natur offenbar gar nicht.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 23:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Sat, 26 April 2014 22:23frauen ernähren sich gesünder. sie rauchen und saufen weniger als männer.
und was die ernährung betrifft, so sind sie speziell im fleischkonsum um einiges maßvoller als männer.

gibt zig studien darüber. aber das bringt bei norwood sowieso nüscht.
Unter den Jugendlichen sollen aber mehr Mädchen als Burschen rauchen...

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 00:31:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenn mehr Frauen in ca. meinem Alter die rauchen als Kerle, und saufen tun die auch ganz gut. Was Fleisch angeht siehts ähnlich aus nur, dass Frauen tendenziell irgendwie nen Ekel vor Rind haben scheints mir

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sun, 27 Apr 2014 06:14:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich seh das nicht sooo kommen, immerhin weisen viele Fachärzte darauf hin dass die Spermaproduktion sowieso ein fortlaufender Prozess ist, egal ob man das Zeug verfeuert oder nicht...die kleinen Tierchen leben eben nicht ewig... Also sind wir entweder wieder bei hormonell oder dem Konsum von mehr Lecithin als Mann so am Tag aufnehmen sollte oder könnte, um das letztliche AGA-Problem zu lösen...

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [fredfirestone](#) on Sun, 27 Apr 2014 07:09:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [fredfirestone](#) on Sun, 27 Apr 2014 07:58:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 27 April 2014 01:32
Des Weiteren haben Frauen keinen Samenverlust. Das bedeutet: Das ganze Lecithin und Vitamin C kann für den eigenen Körper verwendet werden, statt für den Nachwuchs.

jung! wenn du dich ausgewogen ernähren würdest, müsstest du dir keine gedanken über vit c, lecithin usw. machen. was zuviel ist wird ausgeschieden, und lecithin overdose oder vit d overdose...google mal...

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sun, 27 Apr 2014 08:59:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zumal einige Quellen drauf hinweisen dass der Körper Lecithin selbst bilden kann xD

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Kahlschläger](#) on Sun, 27 Apr 2014 09:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mich mit Verspannungs - und Durchblutungstheorien nicht anfreunden, wieso sollten diese Art "Störungen" in einem so großen und evolutionär relevantem Maß einfach auftreten ?

Abgesehen von dem DHT-Wirkmechanismus, ist AGA nicht eventuell von weiter weg betrachtet ein evolutionärer Modernisierungsprozess ?

Dass sich die Haare beim "modernen" Menschen also rückbilden, so wie es kleiner Zeh, Steißbein, bestimmte Zähne etc, allgemein gesagt "Rudimente", also ungebrauchte Körperfunktionen, tun ?. Unter Rudimente ist auch jedesmal Körperbehaarung aufgeführt, die der Mensch heute dank zivilisatorischer Fortschritte nicht mehr benötigt, und es kann ja sein, dass die Kopfbehaarung das Überbleibsel der durch die Jahrtausende schwindenden Körperbehaarung ist, sozusagen der "Kranz" der Evolution.

Interessant wäre demnach nur zu wissen, ob die AGA durch die Menschheitsgeschichte zunimmt (und nicht nur über 30Jahre) und wieso der Mitteleuropäer oder Asiat eher betroffen ist als Schwarze/Latinos/Inuits. Das könnte man jedoch auch mit zivilisatorischen Fortschritten und einer schwindenden Bedeutung des "Fells" in den industriellen Kulturkreisen erklären.

Man muss immer bedenken, die Natur hat ihre makrokosmischen Prozesse, die sicher nicht an unsere Gesellschaft, ihre Werte und unsere ästhetischen Befindlichkeiten denkt.

Ich denke auch, Vitamin D-Mangel o.ä. sind nur Trigger, spielen ihre Rolle, aber ursächlich ist anderes, hormonelle Prämissen eben.

Andere Frage: Dass ich der Natur Nährstoffe, die AGArelevant sind, durch mein Sperma

abgebe, da die Fortpflanzung Priorität hat, ist das hier Konsens, empirisch oder Meinung eines Einzelusers ? Kenne das Forum noch nicht so lange.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:12:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gefachsimpel, Ideengesammel, manches ist ganz nützlich aber schlecht umzusetzen, manches einfach nur richtig aber nur teil des Puzzles und manches ist totaler Humbug, darum stell ich auch nur Fragen anstatt das ganze Forum von a bis z durchzulesen xD

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin von Vitamin D ein wenig gespaltener Meinung. Da meinem Vater ein Vitamin D mangel diagnostiziert wurde bekam er 5000UI was ich mal denke das dies total überdosiert ist/war und er von dem Nebenwirkungen bekam.

Ich habe sehr viel positives gelesen über Vitamin D und ich weis auch das der Vitamin D Rezeptor (VDR) massgeblich am Haarwachstum beteiligt ist.
Es gab auch sehr gute Erfolge mit topischem Vitamin D bei Alopezie Totalis.

Neue Hoffnung für Glatzköpfe

<https://www.youtube.com/watch?v=fiHW64oHw2Y>

Ich habe selber 2000UI am Tag genommen aber konnte nichts spezielles Feststellen. (Negativ oder Positiv) Daher nehme ich es nur Sporadisch.

In letzter Zeit habe ich immer Kalte Hände und auch einen Tinnitus sowie Stechen beim Laufen in den Beinen. Nehme Gingko aber das hilft nur Kurzfristig.

Da Glatze/Haarausfall in einer relation zu den Aterien / Arteriosklerose , Homocystein und schlussendlich Herzinfarkt steht habe ich mich wieder ein wenig beschäftigt mit Vitamin D , Kalzium.

Dabei ist mir Vitamin K ins Auge gesprungen vor allem die aktive Form Vitamin K2.

Vitamin K - Das vergessene Vitamin

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-k-ia.html>

Also wen man Vitamin D schluckt dann unbedingt mit Vitamin K2.

Da Vitamin K2 wie Vitamin B12 durch Mikroorganismen gebildet wird ist es unmöglich dies durch die heutige Nahrung aufzunehmen.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:56:40 GMT

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

PirateMetal schrieb am Sun, 27 April 2014 10:59 Zumal einige Quellen drauf hinweisen dass der Körper Lecithin selbst bilden kann xD
in Maßen.

Ansonsten wäre Arteriosklerose nicht so stark verbreitet.

Laut Studien haben sogar Kinder schon Arteriosklerose!

Da kann man sich leicht ausrechnen, wie die Arterien dann erst mit 30 aussehen. Oder gar mit 80.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:59:23 GMT

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

Kahlschläger schrieb am Sun, 27 April 2014 11:48 Ich kann mich mit Verspannungs - und Durchblutungstheorien nicht anfreunden, wieso sollten diese Art "Störungen" in einem so großen und evolutionär relevantem Maß einfach auftreten ?

Es ist eben so. Alles durch Studien bewiesen.

Je stärker die Durchblutung, desto besser der Haarwuchs.

Dort, wo die Glatze ist, sind die Haarfollikel gänzlich von der Blutversorgung abgeschnitten.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:09:40 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 27 April 2014 12:59 Kahlschläger schrieb am Sun, 27 April 2014 11:48 Ich kann mich mit Verspannungs - und Durchblutungstheorien nicht anfreunden, wieso sollten diese Art "Störungen" in einem so großen und evolutionär relevantem Maß einfach auftreten ?

Es ist eben so. Alles durch Studien bewiesen.

Je stärker die Durchblutung, desto besser der Haarwuchs.

Dort, wo die Glatze ist, sind die Haarfollikel gänzlich von der Blutversorgung abgeschnitten.

Poste mal bitte alle Studien die das belegen und auch alle Studien die die Behauptungen deines vorigen Posts belegen. Man kann Studien auch einfach direkt posten statt zu behaupten, dass alles durch Studien belegt ist. Zumal Studien nicht unbedingt ein Beweis sind.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Sun, 27 Apr 2014 11:29:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich verwirrt das grade, einerseits sagen alle ohne Studien ist wertlos und andererseits Studien sind kein Beleg? Ich halt mich mal einfach raus und warte ab, aber Studien SEHEN wäre dennoch nett, wenn man darauf zu sprechen kommt

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Apr 2014 18:52:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Studien für Dich eh keine Beweise sind, warum soll ich sie dann posten? Versteh ich nicht.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 27 Apr 2014 18:55:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 27 April 2014 12:59Kahlschläger schrieb am Sun, 27 April 2014 11:48Ich kann mich mit Verspannungs - und Durchblutungstheorien nicht anfreunden, wieso sollten diese Art "Störungen" in einem so großen und evolutionär relevantem Maß einfach auftreten ?

Es ist eben so. Alles durch Studien bewiesen.
Je stärker die Durchblutung, desto besser der Haarwuchs.
Dort, wo die Glatze ist, sind die Haarfollikel gänzlich von der Blutversorgung abgeschnitten.

also liegts doch nicht an der Schwerkraft ?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Apr 2014 18:58:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Links zu den Studien habe ich keine, da ich diese einfach durch den Google-Übersetzer hae und mir diese dann in der Datenbank speichere.
Also hier ist die Studie bezüglich Schwerkraft. Die erklärt, warum die Haare nur dort ausgehen, wo die Haarfollikel von unten nach oben wachsen, also am Schädeldach:

Erhältlich Theorien über die Ätiologie und Pathogenese der männlichen Haarausfall nicht zufriedenstellend . Dennoch ist die am weitesten verbreitete Theorie heute die androgenetische Theorie. Der aktuelle Artikel stellt eine neue Theorie . Nach der neuen Theorie der Druck, der durch das Gewicht der Kopfhaut ist die Ursache der Kahlköpfigkeit . Das Gewicht der gesamten

Kopfhaut über dem lockeren Bindegewebe ist die operative Gewicht. Die Haarfollikel sind zwischen der Kopfhaut und der Schädelknochen gepresst. Die Weichteile um die Haarfollikel arbeiten als Puffer gegen den Druck . Wenn der Puffer abnimmt und unzureichend mit dem Alter der effektive Druck auf die Haarfollikel zu. Im Gegensatz zu den bestehenden Theorien ist die neue Theorie in der Lage, jede Funktion der männlichen und weiblichen Haarausfall erklären und stimmt vollständig mit allen wissenschaftlich fundierten Fakten und erzeugten Daten . Die neue Theorie verspricht eine radikale Veränderung, wie Haarausfall konzipiert und behandelt. Hinweis des Autors: Die Materialien und Methoden, die in diesem Artikel zur Vorbeugung und Behandlung von Haarausfall beschrieben neue Theorie verwenden, sind in der zum Patent angemeldeten Status.

Und in dieser Studie wird aufgezeigt, wie wichtig die Blutversorgung der Haare ist.

Dickes Haar dank vieler Blutgefäße
Bessere Durchblutung kann Glatzenbildung offenbar verhindern

Boston - Dermatologen um Michael Detmar und Kiichiro Yano vom Massachusetts General Hospital (MGH) <http://www.mgh.harvard.edu/> ist es an Labormäusen gelungen, Haare schneller und dichter wachsen zu lassen als zuvor. Ein Protein, das das Wachstum von Blutgefäßen in der Kopfhaut fördert, sorgte indirekt für dichteren Haarwuchs. Die Haarbälge der Tiere waren jeweils größer als die normaler Mäuse, was zu einem um 70 Prozent höheren Gesamtvolumen der Haare führte, berichten die Forscher im Journal of Clinical Investigation. Sollte sich die Wirkung des Proteins auch auf menschliche Haarbälge herausstellen, so wäre eine gezielte Therapie für typische Formen männlichen Haarausfalls möglich.

Gegen Haarausfall die Durchblutung der Kopfhaut zu fördern, üblicherweise durch Massagen, ist ein alter Tipp im Friseurhandwerk. Die Studie der MGM-Forscher weist aber erstmals den engen Zusammenhang zwischen dem Wachstum der Blutgefäße und dem Haarwachstum nach. Schließlich, so Detmar, gingen beim typischen männlichen Haarausfall die Haarbälge nicht verloren. Sie schrumpften nur zu Miniatur-Bälgen. Das Team hatte das Haarwachstum an zwei Gruppen von Labormäusen untersucht. Eine davon war genetisch so verändert, dass sie ein Übermaß des Proteins VEGF produzierte, eines Proteins, das bekanntermaßen das Wachstum von Blutgefäßen fördert.

Bereits innerhalb der ersten beiden Wochen nach der Geburt war den VEGF-Mäusen schneller und mehr Haar gewachsen als einer normalen Vergleichsgruppe. Ihnen wuchs das Haar auch schneller nach, nachdem man beide Gruppen mit acht Wochen rasiert hatte. Zudem zeigten sie zwölf Tage nach dieser "Enthaarung" einen dreißigprozentigen Zuwachs im Durchmesser der Haarbälge, so die Forscher. Auch die Gefäße rund um die Haarbälge waren dicker. Im Gegenteil, der die Aktivität des VEGF-Proteins bei normalen Mäusen blockierte, wuchs den so behandelten Tieren das rasierte Haar deutlich langsamer und dünner nach als ihren "unblockierten" Artgenossen. Noch 12 Tage nach der Rasur hatten sie kahle Stellen am Körper und insgesamt reduzierten Haarwuchs, berichten die Forscher. Ihr Fazit: Über die VEGF-Steuerung könne man direkt die Dicke des Haares beeinflussen. Noch suchen sie nach der eindeutigen Erklärung für die Veränderungen. Zugleich arbeitet das Team aber auch bereits an einer Technik, VEGF lokal in die Kopfhaut zu bringen. Es sei eine große Herausforderung, die Ergebnisse an Mäusen auf Menschen zu übertragen, so Detmar.

Und in dieser Studie gehts um die Arteriosklerose in Bezug auf AGA:

Haarausfall und Herzinfarkt bei Männern: die Atherosklerose-Risiko in Gemeinden Studie.
Shahar E 1, Heiss G , Rosamond WD , Szklo M .
Autoreninformation

1 Abteilung für Epidemiologie und Biostatistik, Mel und Enid Zuckerman College of Public Health, University of Arizona, Tucson, AZ 85724, USA.

shahar@email.arizona.edu

Abstrakt

Da Haarausfall kann ein Surrogat der androgenen Aktivität-möglicherweise Determinante der koronaren Atherosklerose-mehrere Studien sein, haben das Vorhandensein und das

Ausmaß der einen Zusammenhang zwischen Haarausfall und Myokardinfarkt (MI) erforscht. Insbesondere Scheitelhaarausfall, aber nicht frontal Kahlheit allein, war stark

mit MI Vorfall zugeordnet ist, in einem großen, Krankenhaus-, Fall-Kontroll-Studie. Die Autoren untersuchten diese Zusammenhänge in einer Querschnittsprobe von 5056

Männern im Alter von 52 bis 75 Jahren, von denen 767 hatte eine Geschichte von MI. Die Probe wurde von der Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Studie (1987-1998)

ab. Im Vergleich zu einer Glatze freien Referenzgruppe, die geschätzten Odds Ratios für MI verbreitet von einem multivariablen Modell von 1,28 (Stirnhaarausfall), 1.02

(mild Scheitelhaarausfall), 1,40 (moderate Scheitelhaarausfall) und 1.18 (schwere Scheitelhaarausfall). Andere Regressionsmodelle wurden ähnliche Ergebnisse erzielt,

einschließlich der Abwesenheit einer monoton "Dosis-Wirkungs-Beziehung" zwischen dem Umfang der Eckenhaarausfall und verbreitet MI. Die Autoren untersuchten auch die

Beziehung von Kahlheit Muster Carotis Intima-Media-Dicke, eine Maßnahme, von Arteriosklerose, unter denen, die frei von klinischen Herz-Kreislauf-Krankheit waren. Die

geschätzte mittlere Unterschiede in der Carotis Intima-Media-Dicke zwischen Gruppen von Menschen mit verschiedenen Arten von Haarausfall und ihre Kahlheit freien

Kollegen waren alle nahe Null. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass männliche Glatzenbildung ist kein Surrogat eines wichtigen Risikofaktor für Herzinfarkt oder

asymptomatische Atherosklerose.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 27 Apr 2014 20:40:10 GMT

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

ich dachte es reicht wenn man sich Sperma auf die Rübe schmiert

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Apr 2014 21:38:26 GMT

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

PeterNorth schrieb am Sun, 27 April 2014 22:40ich dachte es reicht wenn man sich Sperma auf die Rübe schmiert

Ich halte Sperma topisch durchaus für eine der besten AGA-Therapien!

Zwar habe ich es noch nicht ausprobiert, ich kann mir aber vorstellen, dass es so ziemlich das Nonplus-Ultra wäre.

Warum?

Erstens wegen dem Spermidin (gibts ne Studie zu), dann wegen dem Prostaglandin E2 (gibts auch ne Studie zu) und dann auch wegen den Aminosäuren.. Noch dazu kostet dieses tolle Mittel nichtmal Geld.

Also ich würde es an eurer Stelle sofort ausprobieren.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 00:41:20 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 27 April 2014 20:52Wenn Studien für Dich eh keine Beweise sind, warum soll ich sie dann posten? Versteh ich nicht.

Studien können auch nichts weiter als Indizien sein. Im schlimmsten Fall sind sie einen Dreck wert. Ich wollte damit eher sagen, dass bevor du die Studien auf die du dich beziehst nicht postest wir hier gar nicht weiter reden müssen.

Wenns dir darum geht unhaltbare Theorien zu diskutieren ist das was anderes.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Abece](#) on Mon, 28 Apr 2014 06:22:39 GMT

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

Bei mir wurde ein starker Vitamin D Mangel festgestellt

Kann man durch Vitamin d Mangel über einen längeren Zeitraum haarausfall (diffuse) bekommen ?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 28 Apr 2014 14:07:57 GMT

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

Etliche Leute haben Vit-D Mangel, mein Vater nimmt dagegen ein Präparat. Darauf testen halt nur die wenigsten Ärzte.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Apr 2014 20:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das stimmt.
Dennoch: Dass das was mit AGA zu tun haben soll, ist an den Haaren herbei gezogen.
Wer kommt denn auf solch absurde Ideen?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 29 Apr 2014 10:45:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 April 2014 22:17Das stimmt.
Dennoch: Dass das was mit AGA zu tun haben soll, ist an den Haaren herbei gezogen.
Wer kommt denn auf solch absurde Ideen?
Sag mal...merkst du noch was?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Mmax](#) on Tue, 29 Apr 2014 12:11:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PirateMetal schrieb am Sat, 26 April 2014 22:33Und sie sind auch nicht so stressanfällig,
generell geistig belastbarer...

Ist nicht dein ernst`???????

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 29 Apr 2014 17:00:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zumindest haben Norwoods Äusserungen immer hohen Unterhaltungsfaktor. Immer das positive aus dem Negativen ziehen, dann tuts auch nicht so weh

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Tue, 29 Apr 2014 19:01:46 GMT

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

Irgendwie zweifel ich jetzt n bisschen an der Diskussion generell xD Kalzium kann die Wahrheit sein, Vitamin D aber unmöglich? Ich komm nicht mehr mit, entweder fehlt mir Fachwissen oder es wird langsam irgendwie albern xD

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PirateMetal](#) on Tue, 29 Apr 2014 19:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was Vitamin C Mangel angeht, davon hab ich zB eigentlich genug, viel Obst auf dem Futterplan!

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Apr 2014 19:35:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PirateMetal schrieb am Tue, 29 April 2014 21:13 Was Vitamin C Mangel angeht, davon hab ich zB eigentlich genug, viel Obst auf dem Futterplan!
Lecithin-Mangel nicht zu vergessen. Und Lysin-Mangel.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 30 Apr 2014 22:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 April 2014 21:35 PirateMetal schrieb am Tue, 29 April 2014 21:13 Was Vitamin C Mangel angeht, davon hab ich zB eigentlich genug, viel Obst auf dem Futterplan!
Lecithin-Mangel nicht zu vergessen. Und Lysin-Mangel.

letztendlich wirds wohl doch ***Edit*** liegen

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [romue77](#) on Sun, 22 Oct 2017 16:00:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 20:48 Ich glaube ehrlich gesagt nicht an sowas wie Evolutions-Theorie.
Der Mensch wurde von Anfang an durch einen Architekten entworfen.
Sorry, aber bei intelligent design gehe ich nicht mit.

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 20:48 Der ganze Körper mit seinen zahlreichen Organen und alles perfekt aufeinander abgestimmt.. sowas kann kein Zufall der Natur

sein!

Es geht auch nicht um Zufall im engeren Sinne, sondern vielmehr um Trial and error, und mittels "Trial and error" lässt sich bei Optimierungsproblemen sehr wohl eine annähernd perfekte *Abstimmung* und *Feinjustierung* erreichen.

Was anderes wäre es, wenn nicht bloß um die optimale Abstimmung, sondern um ein möglichst *einfaches* Design ginge. Das würde dann viel eher für intelligent design sprechen. Aber der menschliche Körper ist nicht möglichst einfach designed. Ganz im Gegenteil: Vieles erscheint sogar unnötig kompliziert mit zahlreichen unintuitiven Indirektionen, etc. pp. Genauso wie es halt zu erwarten ist, wenn ein Organismus über Jahrtausende durch "Trial and Error" entstanden ist.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Faraday](#) on Sun, 22 Oct 2017 22:05:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man die AGA als evolutionäre Anpassung an den saisonalen Vitamin-D-Mangel in nördlichen Breiten versteht, kann man die scheinbaren Widersprüche zu anderen Hypothesen aufheben. Ein Mann mit Glatze kann im Frühling schnell seinen saisonalen Vitamin-D-Mangel ausgleichen, weil die männliche Glatze durch ihre spezielle Form und Ausrichtung wie ein "Sammler" für die natürliche UVB-Strahlung wirkt. Dies bringt verschiedene Vorteile mit sich:

- Schutz vor Muskelschwäche
- Schutz vor Knochenabbau (Osteoporose)
- höhere Eigenbeweglichkeit der Spermien

Die natürliche UVB-Strahlung (Dorno-Strahlung) liegt ganz am Rand des Spektrums, das von der Atmosphäre gerade noch durchgelassen wird. Dieser Umstand bewirkt, dass die UVB-Strahlung, die auf der Erdoberfläche ankommt, nur unter ganz bestimmten Einfallswinkeln auftritt. Wenn man diese Einfallswinkel berücksichtigt, kann man auch die spezielle Form und Ausrichtung der männlichen Glatze erklären. Der Ausdünnungsprozess der AGA beginnt genau an den Stellen der Kopfhaut, an denen die Bestrahlungsstärke am höchsten ist. Es wäre somit falsch, die AGA als eine gewöhnliche Mangelerscheinung zu betrachten. Vielmehr kann die AGA als erfolgreicher Kompensationsmechanismus verstanden werden, der einem Vitamin-D-Mangel entgegenwirkt.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 22 Oct 2017 22:22:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du bist doch jetzt schon ewig an dem Thema dran.
Hats dir denn Haarausfall mäßig was gebracht ?

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [romue77](#) on Mon, 23 Oct 2017 06:35:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 27 April 2014 20:58Also Links zu den Studien habe ich keine, da ich diese einfach durch den Google-Übersetzer haue und mir diese dann in der Datenbank speichere.
Also hier ist die Studie bezüglich Schwerkraft. Die erklärt, warum die Haare nur dort ausgehen, wo die Haarfollikel von unten nach oben wachsen, also am Schädeldach:
Am Arsch wachsen mir die Haare wie wild, obwohl ich den ganzen Tag darauf sitze. Da fällt es mir schwer zu glauben, dass das Eigengewicht der Kopfhaut die Killerursache Nummer eins sein soll.

Subject: Aw: Vitamin D-Mangel als AGA-Ursache?
Posted by [bullet23](#) on Thu, 26 Oct 2017 21:34:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer das Vitamin d unbedingt versuchen möchte, dann bitte in Kombination mit vit b12 hochdosiert. Alle 5 Tage 3000 µg als Injektion. Vit d, 20000 ie Tag in Verbindung mit vit k2. Den vit d3 Spiegel vorher messen und bis max 150ng bringen. Falls es bei euch gut anschlägt, merkt ihr es spätestens nach 8 Wochen, ansonsten abbrechen.

Wer keine Haare mehr auf dem Kopf hat, sollte es lassen, aber für diejenigen die noch Haare haben wäre es ein Versuch wert.
B12 bitte als aktive Form nehmen, es heißt methylcobalamin. Man kann durch die hohe Dosis Pickeln bekommen, dem kann man mit biotin entgegen wirken.

Jeder ist für seine Gesundheit selber verantwortlich und handelt in eigener Verantwortung.
