
Subject: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Ross](#) on Mon, 12 May 2014 16:50:06 GMT

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

Inwiefern kann diese Ernährung Haarausfall auslösen? Ich hab im April letzten Jahres angefangen, auf Fleisch sowie alle Milchprodukte zu verzichten. Dazu 3x die Woche Sport. Habe mich sehr unausgewogen ernährt und auch relativ Eiweissarm ernährt. Mein Blutbild hat einen Vitamin B12-Mangel festgestellt, der mittlerweile mit Spritzen behandelt wird. Seit Februar konsumiere ich wieder Fleisch/Milchprodukte/Fisch. Dazu vermutet mein Arzt einen Zink und Eiweissmangel, wodurch er den Haarausfall erklärt. Hat jemand von euch mit Nährstoffmangeln und Haarausfall Erfahrungen?

Grüße

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Yes No](#) on Mon, 12 May 2014 17:11:04 GMT

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

Frag mal Penner auf der Straße oder Leute in Hungersgebieten, Leute die an Anorexie leiden usw.

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Ross](#) on Mon, 12 May 2014 17:16:47 GMT

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

In meinem letzten Thread hast du mir gesagt, mein Ausfall kommt dir nicht typisch vor und ich sollte mal herausfinden wodurch er ausgelöst wurde. Nun habe ich eine Theorie meines Arztes und du haust hier einen Kommentar rein, der mich überhaupt nicht weiterbringt. Es kann ja sein, dass es sich bei mir nicht um ernährungsbedingten Ausfall handelt; die Existenz aber in Frage zu stellen find ich dann schon ein bisschen "einfach".

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Yes No](#) on Mon, 12 May 2014 17:20:06 GMT

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

Ok du hast recht; wollte nur sagen, dass Haarverlust nicht generell bei schwacher Ernährung eintritt. Haare sind idR sehr widerstandsfähig.

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall
Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 12 May 2014 17:35:41 GMT

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

whathair? schrieb am Mon, 12 May 2014 19:20

Ok du hast recht; wollte nur sagen, dass Haarverlust nicht generell bei schwacher Ernährung eintritt. Haare sind idR sehr widerstandsfähig.

früher wenn leute auf see unterwegs waren und dort mangelernährung und mangelversorgung mit vitaminen der fall war, dann aber diffuser haarausfall und nach wiederaufnahme der nährstoffe aber auch wieder völlig zurückgehend. hat mMn nix mit AGA zu tun

da sind aber dann auch zähne ausgefallen.....die allerdings blieben dann auch aus

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall
Posted by [Yes No](#) on Mon, 12 May 2014 18:32:33 GMT

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

PeterNorth schrieb am Mon, 12 May 2014 19:35..die allerdings blieben dann auch aus lol der war gut!

Aber so einen heftigen Mangel wird TE hoffentlich nicht haben.

Hatte schon selbst mit Mangelernährung Erfahrung. Diverse körperliche Symptome, z.B. entmineralisierung der Zähne (wurden zum Teil transparent), so trockene Haut dass sie z.B. an den Fingerkuppen von selbst aufriß bis zum Fleisch (Linolsäuremangel) usw. Aber die Haare sind mir nicht vermehrt ausgegangen dank Fin & Co..

Es kann natürlich schon sein, je nach Individuum.

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [sealfirst](#) on Thu, 15 May 2014 12:24:07 GMT

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

Dann ist dein Haarausfall jetzt also verschwunden seitdem du wieder Fleisch und Milchprodukte zu dir nimmst?

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 May 2014 14:15:34 GMT

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

Ernährung hat Epigenetisches Einfluss.

Vegane Ernährung ist nicht immer Gesund. Zb viel Zusatzstoffe (Soja, Tofu etc). Also ich würde Abstand halten von Fleisch Ersatz Produkten oder diese nur selten essen zb 1 x in der Woche.

Durch Vegane Ernährung bekommt man kein Beweismangel wen man das richtige ist. Vitamin B12 kann auch schon lange vor der Nahrungsumstellung vorgelegen haben.

Der Darm Braucht ca 2 -4 Wochen bis er sich auf die Nahrungsumstellung gewöhnt hat. Da der Darm länger wird. Bei häufigem Fleischkonsum wird er kürzer damit dies so schnell wie möglich ausgeschieden wird wegen der Fäulniss.

Vitamin D Mangel hast du sicher auch.

Ich würde mal eine Stoffwechselanalyse machen damit du weisst was du für ein Typ bist.

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [stfn111](#) on Sat, 31 May 2014 14:04:37 GMT

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

Man darf der Ernährung auch nicht allzu viel Gewicht bemessen. Beispielsweise essen Mongolen keinerlei Fisch, weil es in ihrer Kultur Unglück bringt und Japaner essen Fisch in rauhen Mengen. Völlig unterschiedliche Ernährung und bei beiden Völkern gibt es weniger aga Fälle als bei uns Kaukasiern. Ethnie und somit Veranlagung ist das was aga zum großen Teil ausmacht!

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 31 May 2014 19:30:30 GMT

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

stfn111 schrieb am Sat, 31 May 2014 16:04Man darf der Ernährung auch nicht allzu viel Gewicht bemessen. Beispielsweise essen Mongolen keinerlei Fisch, weil es in ihrer Kultur Unglück bringt und Japaner essen Fisch in rauhen Mengen. Völlig unterschiedliche Ernährung und bei beiden Völkern gibt es weniger aga Fälle als bei uns Kaukasiern. Ethnie und somit Veranlagung ist das was aga zum großen Teil ausmacht!

Interessanterweise sieht man ziemlich viele Japaner (welche in DE leben) mit (meist diffuser)

AGA...

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [stfn111](#) on Sat, 31 May 2014 19:44:47 GMT

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

Haar2O schrieb am Sat, 31 May 2014 21:30stfn111 schrieb am Sat, 31 May 2014 16:04Man darf der Ernährung auch nicht allzu viel Gewicht bemessen. Beispielsweise essen Mongolen keinerlei Fisch, weil es in ihrer Kultur Unglück bringt und Japaner essen Fisch in rauen Mengen. Völlig unterschiedliche Ernährung und bei beiden Völkern gibt es weniger aga Fälle als bei uns Kaukasiern. Ethnie und somit Veranlagung ist das was aga zum großen Teil ausmacht!

Interessanterweise sieht man ziemlich viele Japaner (welche in DE leben) mit (meist diffuser) AGA...

Was ich sagen wollte, ist dass die ernährung asiatischer völker eine riesige bandbreite hat und die trotzdem in asien weniger haarausfall haben.

VI ist es nicht die ernährung sondern die generation porno, was sie in deutschland nicht vertragen

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 31 May 2014 19:54:29 GMT

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

stfn111 schrieb am Sat, 31 May 2014 21:44Haar2O schrieb am Sat, 31 May 2014 21:30stfn111 schrieb am Sat, 31 May 2014 16:04Man darf der Ernährung auch nicht allzu viel Gewicht bemessen. Beispielsweise essen Mongolen keinerlei Fisch, weil es in ihrer Kultur Unglück bringt und Japaner essen Fisch in rauen Mengen. Völlig unterschiedliche Ernährung und bei beiden Völkern gibt es weniger aga Fälle als bei uns Kaukasiern. Ethnie und somit Veranlagung ist das was aga zum großen Teil ausmacht!

Interessanterweise sieht man ziemlich viele Japaner (welche in DE leben) mit (meist diffuser) AGA...

Was ich sagen wollte, ist dass die ernährung asiatischer völker eine riesige bandbreite hat und die trotzdem in asien weniger haarausfall haben.

VI ist es nicht die ernährung sondern die generation porno, was sie in deutschland nicht vertragen

Hab schon verstanden was du sagen wolltest...

Grundsätzlich hat die Ernährung ja über verschiedene Wege einen Einfluss auf das

Hormonsystem...ob das bei AGA von Relevanz ist..

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 31 May 2014 23:44:41 GMT

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

mir hat erst einer gesagt, warum die asiaten alle einen kleinen pippi haben > weil sie sich überwiegend von soja ernähren und da weibliche hormone drin sein sollen.

so einen quatsch habe ich schon lange nicht mehr gehört

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Sat, 07 Jun 2014 05:01:18 GMT

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

Soooooooo weit hergeholt ist das nun auch wieder nicht.

" Darüber hinaus wurde bei japanischen Männern in der Tendenz ein Zusammenhang zwischen dem Testosteronspiegel und der Sojaproteinzufuhr mit natürlichen Lebensmitteln festgestellt: Je mehr Sojaprotein aufgenommen wurde, desto geringer war der Testosteronspiegel.

Wie stark die Wirkung der Phyto-Östrogene ausfällt, mag man auch daran ermessen, dass ein Glas Soja-Milch etwa soviel „Pflanzen“-Östrogene liefert, wie eine Anti-Baby-Pille. Bewährt haben sich Sojaprodukte in höherer Dosis offenbar auch bei zölibatär lebenden Menschen, zumal der hohe Gehalt an Phyto-Östrogenen die Libido ("sexuelle Lust") dämpft. "

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 07 Jun 2014 07:39:12 GMT

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

Hairtefallzwei schrieb am Sat, 07 June 2014 07:01Soooooooo weit hergeholt ist das nun auch wieder nicht.

" Darüber hinaus wurde bei japanischen Männern in der Tendenz ein Zusammenhang zwischen dem Testosteronspiegel und der Sojaproteinzufuhr mit natürlichen Lebensmitteln festgestellt: Je mehr Sojaprotein aufgenommen wurde, desto geringer war der Testosteronspiegel.

Wie stark die Wirkung der Phyto-Östrogene ausfällt, mag man auch daran ermessen, dass ein Glas Soja-Milch etwa soviel „Pflanzen“-Östrogene liefert, wie eine Anti-Baby-Pille. Bewährt haben sich Sojaprodukte in höherer Dosis offenbar auch bei zölibatär lebenden Menschen, zumal der hohe Gehalt an Phyto-Östrogenen die Libido ("sexuelle Lust") dämpft. "

ok ich kenne persönlich keinen asiaten, der aga hat. ob die alle soja proteine zu sich nehmen, muss ich mal die jungs fragen wenn ich wieder treffe. wir haben immer wiedermal

besuch aus fernost bei uns in der arbeit (taiwan, japan).

das hat aber jetzt nichts damit zu tun, dass die asiaten kleinen penis haben, also wegen den mehr an östrogenen ?! die frage meine ich ernst

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Sat, 07 Jun 2014 08:59:04 GMT

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

Na ja, glaube eher weniger ,dass sich dies auf die Länge auswirkt ,sondern eher auf das, was man damit de facto anstellen kann ^^

Einfache Kiste wer gerne einen hohen Testospiegel haben möchte(Stichwort Krafttraining)

,sollte den dauerhaften / regelmäßigen Sojakonsum meiden.

Umgekehrt aber auch : Wer hin und wieder mal 'n Tofukram futtert oder Sojamilch süffelt , ist immer noch in der Lage Betttechnisch seinen Mann zu stehen.

Zudem :

"In der Sojabohne häufen sich die Unterarten Genistein und Daidzein: Das sind pflanzliche Hormone, die dem Östrogen ähneln; dieses weibliche Hormon ist für Männer und Frauen lebenswichtig zu viel davon kann aber Krebs auslösen. "

Wie immer gilt: Die Dosierung machts.

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 07 Jun 2014 09:01:39 GMT

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

regelmässig sojamilch zu trinken, würde sich das dann positiv auf den haarausfall auswirken

also bei AGA ??

oder sojamilch topisch

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Sat, 07 Jun 2014 09:18:56 GMT

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

PeterNorth schrieb am Sat, 07 June 2014 11:01regelmässig sojamilch zu trinken, würde sich das dann positiv auf den haarausfall auswirken

also bei AGA ??

oder sojamilch topisch

Glaube noch effektiver wäre frisch gepresster Asiate sublingual und topisch !

Scherz beiseite , einfach lassen

"Frauen, die schwanger werden wollen, sollten auf jeden Fall die Finger von Soja lassen. Denn Isoflavone können auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, weil sie die Funktion der Schilddrüse hemmen. Das verändert den Hormonhaushalt, bringt einen verlangsamten Metabolismus (Stoffwechsel) mit sich und verursacht Probleme bei der Empfängnis. Ratten wuchsen sogar Kröpfe, als ihnen pures Isoflavon verabreicht wurde auch das wird von der Schilddrüse gesteuert. "

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 07 Jun 2014 09:26:13 GMT

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

Hairtefallzwei schrieb am Sat, 07 June 2014 11:18PeterNorth schrieb am Sat, 07 June 2014 11:01regelmässig sojamilch zu trinken, würde sich das dann positiv auf den haarausfall auswirken

also bei AGA ??

oder sojamilch topisch

Glaube noch effektiver wäre frisch gepresster Asiate sublingual und topisch !

Scherz beiseite , einfach lassen

"Frauen, die schwanger werden wollen, sollten auf jeden Fall die Finger von Soja lassen. Denn Isoflavone können auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, weil sie die Funktion der Schilddrüse hemmen. Das verändert den Hormonhaushalt, bringt einen verlangsamten Metabolismus (Stoffwechsel) mit sich und verursacht Probleme bei der Empfängnis. Ratten wuchsen sogar Kröpfe, als ihnen pures Isoflavon verabreicht wurde auch das wird von der Schilddrüse gesteuert. "

also würde das trinken von sojamilch doch einen einfluss beim mann haben , also in bezug auf haarausfall , wenn frauen das nicht trinken sollten wenn sie schwanger werden

wollen !?!?!? steh jetzt irgendwie auf m schlauch

Subject: Aw: unausgewogene/vegane Ernährung und Haarausfall

Posted by [stfn111](#) on Sat, 07 Jun 2014 09:29:09 GMT

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

Hairtefallzwei schrieb am Sat, 07 June 2014 11:18PeterNorth schrieb am Sat, 07 June 2014 11:01regelmässig sojamilch zu trinken, würde sich das dann positiv auf den haarausfall auswirken

also bei AGA ??

oder sojamilch topisch

Glaube noch effektiver wäre frisch gepresster Asiate sublingual und topisch !

Scherz beiseite , einfach lassen

"Frauen, die schwanger werden wollen, sollten auf jeden Fall die Finger von Soja lassen. Denn Isoflavone können auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, weil sie die Funktion der Schilddrüse hemmen. Das verändert den Hormonhaushalt, bringt einen verlangsamten Metabolismus (Stoffwechsel) mit sich und verursacht Probleme bei der Empfängnis. Ratten wuchsen sogar Kröpfe, als ihnen pures Isoflavon verabreicht wurde auch das wird von der Schilddrüse gesteuert. "

Außerdem vertragen Europäer Soja nicht so gut wie Asiaten. Soja gehört zu den hauptallergenen. Ist eben umgekehrt wie bei Kuhmilch. Die Evolution schafft sich verschiedene Wege .
