
Subject: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 17:09:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.bodyfatguide.com/Baldness.htm&prev=/search%3Fq%3Dmale%2Bpattern%2Bbaldness%2Bcholesterol%26biw%3D1366%26bih%3D622>

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Yes No](#) on Sun, 15 Jun 2014 17:35:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Artikel fängt bereits falsch an: Es sind nicht die "eating habits", sondern vielmehr der "way of life". Das bedeutet auch "eating habits" aber nicht nur.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 17:50:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber offensichtlich haben Asiaten kaum AGA und bekommen diese erst, wenn sie mit der westlichen Ernährung "in Berührung" kommen.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Yes No](#) on Sun, 15 Jun 2014 17:54:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sie kommen ja nicht nur mit der Ernährung in Berührung. Das wäre eine unzulässige Reduktion.
So gibt es auch Veganer, also mit für den "Westen" untypischer Ernährung, auch in jungen Jahren aber (wohl) vergleichbaren Ergebnissen.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:11:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Sun, 15 June 2014 19:54 Sie kommen ja nicht nur mit der Ernährung in Berührung. Das wäre eine unzulässige Reduktion.

So gibt es auch Veganer, also mit für den "Westen" untypischer Ernährung, auch in jungen Jahren aber (wohl) vergleichbaren Ergebnissen.

Es geht nicht um Vegan oder nicht.

Es geht um das SOJA. Das enthält sowohl Lecithin (wirkt gegen Cholesterin-Ablagerungen in den Blutgefäßen), als auch pflanzliche Östrogene. Beides gut fürs Haarwachstum.

In unseren Breitengraden wird Soja nur mäßig bis kaum oder gar nicht verzehrt. Dafür aber viel entzündungsförderndes Schweinefleisch.

http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf

Irgendwie muss man sich ja schon für die deutsche Esskultur schämen. Fast auf der ganzen Welt (mit Ausnahme der USA) ernähren die Leute sich weitgehend gesund. Ob nun die mediterrane Küche aus Italien oder die indische Küche mit ihren vielen gesunden Gewürzen oder eben die asiatische Küche mit ihrem vielen Soja.

Nur die deutsche und amerikanische Küche ist ungesund (von Ausnahmen wie Grünkohl und Blumenkohl mal abgesehen).

Mir schmeckt die ausländische Küche auch viel besser.

Deutsche Küche ist nicht so mein Fall.

Aber ich bin ich dennoch froh, überhaupt was zum essen zu haben. Ist ja auch keine Selbstverständlichkeit.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung

Posted by [Yes No](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:18:22 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 15 June 2014 20:11

Es geht nicht um Vegan oder nicht.

Es geht um das SOJA.

Soja ist schlecht für Haarwachstum, hat doch der reneschaub erst kürzlich eine Studie dazu reingestellt.

Un das Mäßten mit billigem Fleisch ist auch nur ein Phänomen der letzten Jahrzehnte; in Europa gabe es für die Massen durch die Geschichte hindurch eher weniger zu essen.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:29:53 GMT

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

Soja in Maßen hat den Haare nie was gebracht sondern auf dem Papier eher geschadet, dazu kommen die Phytoöstrogenen Eigenschaften von Soja in Massen (kA ob man so einen Effekt durch Nahrung allein überhaupt erzielen kann).

Und wieder etwas was Norwood nicht in seinen Schädel kriegen will weil er das Haus nie verlässt. Westliche Ernährung beschränkt sich nicht auf den Westen. Die Fressen in Asien genauso Dreck wie wir, die haben genauso Mc Donalds, KFC, Burger King und Coca Cola (teilweise sogar noch schlimmeren Kommerzfraß aus dem eigenen Land), und dazu sei noch mal gesagt, dass nicht amerikanisches Essen nicht grundsätzlich gesünder ist. Der Westen hat weder das ungesunde Essen noch ungesundes Leben erfunden egal wie viele Propagandisten der Naturheilkunde dich davon überzeugen wollen, dass mediterran auch heute noch automatisch gesund und naturbelassen bedeutet.

Guck dir mal die asiatischen und indischen Ballungsgebiete an, dagegen sind die westlichen Großstädte die reinsten Heilkurmetropolen, die leben da im Turbokapitalismus. Asiaten haben weniger Haarausfall weil sie wie alle menschlichen "Rassen" oder regionalen Ethnien einfach anderes Erbgut haben, und zu dem zählt eben, dass sie TENDENZIELL weniger AGA haben (da gibts genug die Haarausfall haben!) und eben meist dunkles bis schwarzes Haar...gehört eben zu ihren Körpermerkmalen wie die Augen form und die Körpergröße, so wie Schwarze tendenziell anfällig für Sichelzellenanämie sind.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:55:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soja ist SEHR gesund für die Haare. Ich selbst trinke 1-2 Liter Sojamilch am Tag und mir ist seitdem kein einziges Haar ausgefallen

Hier die Studie.. Soja-Isoflavone erhöhen SHBG= sexualhormon-bindendes-Globulin. Und dass freie Androgene schlecht fürs Haarwachstum sind, ist ja allgemein bekannt.

Diät-Isoflavone beeinflussen Sexualhormon-bindendes Globulin Werten bei postmenopausalen Frauen.

Pino AM, Valladares LE, Palma MA, Mancilla AM, Yanez M, C Albala Instituto de Nutricion y Tecnologia de Los Alimentos, Universidad de Chile in Santiago.

Die Untersuchungen in diesem Bericht vorgestellt wurden entworfen, um weiteren Untersuchung der Kausalzusammenhang zwischen der Handlung und phytoestrogen Anstieg der Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) Ebenen. Phytoöstrogene sind Isoflavone, die Östrogen-Rezeptoren binden und somit östrogene Wirkung ausüben. An dieser Studie nahmen 20 postmenopausale Frauen, die 30 g Soja-Milch eingenommen täglich für 10 Wochen. Plasma-Konzentrationen von Isoflavonen und SHBG gemessen wurden. Insgesamt Isoflavone signifikant von 0,014 erhöht + / - 0,01 Mikromol / L (Ausgangswert) auf 0,53 + / - 0,19, Mikromol / L, und gepaarte Antworten zeigten, dass einige Fächer deutlich erhöht ihre SHBG-Spiegel. Die prozentuale Veränderung des SHBG zeigte eine positive Korrelation mit phytoestrogen Konzentration; alle Frauen, die zirkulierenden phytoestrogen von über 0,6 hatte Mikromol / L von mindestens 30% ihrer SHBG-Werte erhöht. Die Ergebnisse legen nahe, dass Phytoöstrogene können deutlich erhöhen SHBG bei Probanden, deren

SHBG-Konzentrationen sind in dem unteren Ende der Konzentrationsbereich.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:58:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer aber nun glaubt, SHBG sei ja gar nicht so wichtig fürs Haarwachstum, der irrt.
Dazu habe ich nämlich auch eine Studie in meiner Datenbank:

SHBG-Spiegel und Haarausfall

Es ist eine klinisch etablierte inverse Beziehung zwischen Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) und androgenetische Alopezie (AGA). Studien haben gezeigt, dass diejenigen mit niedrigeren zirkulierenden Spiegel von SHBG im Vergleich zu den nicht-Glatzenbildung übergeordnet sein.

Es gibt mehrere Medikamente (wie orale Antiandrogene), die SHBG-Spiegel zu erhöhen, haben aber eine Reihe von Nebenwirkungen, die ihre Nutzung auf einer kontinuierlichen Basis bei Männern zu begrenzen.

Darüber hinaus gibt es jedoch zwei Verbindungen, die Verbesserung der Gesundheit SHBG-Spiegel und bietet zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit und sind frei von Nebenwirkungen erhöhen. Grüner Tee Extrakt erhöht SHBG, während mit dem zusätzlichen Vorteil der Reduzierung der Östrogenspiegel, die über eine verbindliche Route SHBG Androgen-Aktivität regulieren können. Soja-Isoflavone haben auch in mehreren Studien wurde gezeigt, dass SHBG-Spiegel zu erhöhen und um zu einer milden anti-östrogene.

Zusätzlich zu einer signifikant geringeren Vorfälle von den meisten Krebsarten, wie Prostata-und Brustkrebs, die orientalischen Bevölkerung, deren traditionelle Ernährung ist in Soja-Isoflavonen und Grüntee-Catechine reichlich haben eine drastisch niedrigere Inzidenz von androgenetische Alopezie und Akne Vergleich zu den USA .

Interessanterweise haben die asiatischen Ursprungs leben in den USA eine fast identische Inzidenz von Androgen-vermittelten Erkrankungen (Prostatakrebs, BPH, Haarausfall) als der US-Bevölkerung.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [PirateMetal](#) on Sun, 15 Jun 2014 20:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wär da etwas vorsichtig, da ich in engem Kontakt mit asiatischen Kulturkreisen steh hab ich es oft auch mit asiatischem Essen, Soja, roher Fisch etc. zu tun und dennoch mit dem Haaransatz zu kämpfen

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung

Posted by [Yes No](#) on Sun, 15 Jun 2014 20:25:23 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 15 June 2014 20:55: Soja ist SEHR gesund für die Haare. Ich selbst trinke 1-2 Liter Sojamilch am Tag und mir ist seitdem kein einziges Haar ausgefallen

Zum Glück vertrage ich kein Soja. Allerdings konsumiere ich z.Zt. geringe Mengen isoflavonhaltiges (~300mg/100g) Sojaproteinisolat. Sojaproteinisolat ist frei von den Soja-Allergenen und Stoffen die blähen.

Aber bei dir fällt auch dann kein Haar mehr ab wenn du kein Soja konsumierst.. Ich denke du kannst dir den ganzen Gedöns sparen, wozu gibst du das Geld aus?

Ich habe eine (jap.) Studie gelesen (allerdings kann ich sie nicht mehr finden) wonach nicht etwa der hohe Phytinsäuregehalt im Soja die Aufnahme von Mineralstoffen hemmt (wie zu erwarten wäre), sondern die Isoflavone.

Das Problem entsteht, wenn man sich auf nur einen Parameter einschießt, so wie z.B. das SHBG, aber den Rest ignoriert.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 15 Jun 2014 20:46:08 GMT

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

die asiaten sind doch viel gläubiger als wir, deshalb haben die auch noch fast alle haare auf der birne

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 15 Jun 2014 20:52:33 GMT

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

whathair? schrieb am Sun, 15 June 2014 22:25

Das Problem entsteht, wenn man sich auf nur einen Parameter einschießt, so wie z.B. das SHBG, aber den Rest ignoriert.

Norwood ist wirklich ein tolles Beispiel für selektive Wahrnehmung, was wiederum dafür sorgt dass ein Blödsinn den nächsten jagt.

Auch interessant dass es jetzt plötzlich die Isoflavone sind die bei dir (Norwood) einen Stopp

verursacht haben. Vor ein paar Monaten war es das Silizium Gel, ein paar Monate davor die Basencitrate, davor der Kopfhautrelexer und was sonst noch alles. Jemand der sich selbst "Wissenschaftler" schimpft, sollte auch wenigstens versuchen Studien richtig zu lesen bzw nicht ständig etwas rein zu interpretieren was in keiner Form da steht...und vor allem der englischen Sprache mächtig sein...mal ehrlich den Google-translate-Kauderwelsch-Mist den du hier immer postest kann sich doch keine Sau durchlesen.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 15 Jun 2014 21:08:33 GMT

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

mal ehrlich: wenn norwood wissenschaftler wäre, wäre das Rad nie erfunden worden ...

Subject: Aw: Artikel ber Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 16 Jun 2014 06:33:14 GMT

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

Das essen hat definitiv einen Genetischen Einfluss (Epigenetik) entweder positiv oder negativ. Ich denke nicht das es überwiegend am Soja zu verdanken ist das Asiaten so super Haut und Haare haben da Sie nach meinem Kenntnis Stand auch gar nicht so viel Soja Konsumieren wie einige von hier glauben. Die haben auch diverse Gerichte mit Schweinefleisch und Hühnchen. Ich denke eine Mineralen Reiche Ernährung sowie Rohkost und schönendes Kochen sind Ausschlag gebend. Vor allem super sind die diversen Algen. (Unmengen Beta Carotene, Eisen, Jod etc)

Bin immer total Neidisch wen ich Ältere Asiaten sehe welche makellose Haut haben und kein einziges Fältchen und volles Haar.

Sicherlich spielen nebst der Ernährung auch die Darmbakterien eine wesentliche Rolle da diese Entscheiden ob mann die Nahrung verwerten kann oder eben nicht.

Zb haben die meisten Asiaten eine Laktose Intoleranz. Wie wir ja wissen sind Milchprodukte schädlich.

Anderer seits vertrage ich zb Kokosnuss Milch nicht.

Einige Asiaten haben ein Bakterium welches Soja Genistein zu S-Equol umwandeln kann und somit den Östro Rezeptor belegt.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [El Paso](#) on Mon, 16 Jun 2014 08:26:43 GMT

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

<http://www.urgeschmack.de/problem-soja/>

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Peder](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:07:46 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 15 June 2014 20:55: Soja ist SEHR gesund für die Haare. Ich selbst trinke 1-2 Liter Sojamilch am Tag und mir ist seitdem kein einziges Haar ausgefallen

Falsch: Du bildest dir ein das du deinen Haarausfall gestoppt hast.

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 16 Jun 2014 11:37:03 GMT

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

Zumal ich ihm das "kein einziges" mit oder ohne Haarausfallstop auf keinen Fall glaube. Es fallen immer Haare aus...von daher...

Subject: Aw: Artikel über Haarausfall und die westliche Ernährung
Posted by [Trinitas](#) on Mon, 16 Jun 2014 16:44:12 GMT

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

@Ab-2008-Norwood-null

Zitat: In unseren Breitengraden wird Soja nur mäßig bis kaum oder gar nicht verzehrt. Dafür aber viel entzündungsförderndes Schweinefleisch.

http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf

Irgendwie muss man sich ja schon für die deutsche Esskultur schämen. so weit würde ich nun nicht gehen wollen, mich zu schämen, denn es gibt ja viele gesunde und leckere Gerichte aus deutscher Küche. Wenn ich mir vor Augen führe, was die Asiaten alles so essen (alles was lebt) und vor allem wie (brrr), wird mir auch nicht appetitlicher

Aber dennoch fand ich die PDF über Schweinefleisch sehr lesenwert und interessant. Wir werden das mal austesten... auch in Bezug auf die gesundheitlichen Aspekte

Früher dachte ich immer- Schweine als Allesfresser sind genau deswegen "unreine Tiere" und werden deswegen als nicht kosher gewertet, weil sie in der Tat jeden Sudel fressen (schönes Beispiel mit den Eiterbinden im Lazarett- siehe PDF)- und man deswegen Gefahr läuft, über diese Kette solche Erreger aufzunehmen. Immerhin liefen sie ja früher überall frei herum und wenn man weiß, wie früher die Gassen in Städten aussahen (Schüttel)... Und ich dachte, dass sich das mit verantwortlicher Haltung heutzutage erledigt hätte.

Dass das aber nur eine Seite der Medaille war, wußte ich nicht. (Armes Schwein).

Wenn der Verzehr von Schweinefleischprodukten in der Folge solch einen toxischen Einfluss auf den Stoffwechsel hat (Entzündungen etc.), ist es definitiv ratsam, es zu überdenken.
