
Subject: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Gast](#) on Mon, 30 Jun 2014 00:44:16 GMT

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

Hallo,

zum Thema:

Meine AGA begann als ich 20 war!

Bis zum Ende meines 25. Lebensjahres war ich ein dürrer Spargeltarzan (175cm, BMI 19).

Körperfettanteil: im einstelligen Bereich.

Im letzten Jahr habe ich über 10kg zugenommen. Ich wiege jetzt 70kg auf 1,75cm und mein KFA beträgt ~15% .

Mir sind zwei Sachen aufgefallen: Meine Haut ist wesentlich geschmeidiger(fettiger) und schöner geworden. Ich hatte immer ultra-trockene rissige Haut.

Und meine Haare haben sich auch etwas gebessert. Sind nicht mehr ganz so spröde, trocken und glanzlos wie noch vor einem Jahr. In meinen Geheimratsecken sprießen sogar wieder ein paar feine Härchen...

Das hatte mich natürlich interessiert, also hab ich gegoogelt und ein paar Papers überflogen. Und bin immer wieder auf das Thema Östrogenstoffwechsel gestoßen. Körperfett ist ja gemäß diverser wissenschaftlicher Studien eine eigene Hormondrüse, die z.B. Östrogen produziert. Ein höherer KFA sorgt durchschnittlich für eine höhere Östrogenproduktion und Östrogen soll wohl ganz gut für Haut und Haare sein. Vereinfacht gesagt

Keine Ahnung, ob da was dran ist!?

Ich mache mir jetzt zwar keine großen Hoffnungen (weil die meistens eh vergeben sind), aber interessieren tut mich das schon.

Habt ihr zufällig Ahnung vom Thema und könnt dazu etwas beisteuern?

Grüße, Nomadd

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 Jun 2014 11:36:39 GMT

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

Hallo,

was hast Du denn an Deinem Lebensstil verändert, dass Du plötzlich 10 KG zugenommen hast?

Ansonsten denke ich nicht, dass es einen Zusammenhang zwischen Körperfett und AGA gibt. Denn es gibt viele dicke Männer mit Glatze!

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Trinitas](#) on Mon, 30 Jun 2014 11:39:41 GMT

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

@Nomadd

bin etwas verwundert, weil meiner Auffassung nach Dein Körpergewicht von 70 kg bei 175 cm auf absoluten Normalstatus deutet.

Vielleicht hast Du ja vorher eine Art Mangelercheinung (60 kg auf 175 cm war ziemlich dürr) gehabt in Verbindung mit evt. Streß und mittlerweile an irgend einer Stelle Deine Ernährungswohnheiten geändert/ verbessert- ich spekuliere..??

Ich ging immer davon aus, dass die Östrogenbildung erst richtig relevant mit Übergewicht wird- Hüftspeck usw.... ?

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 Jun 2014 11:42:28 GMT

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

Dazu fällt mir gerade ein:

Als ich 18 war, wog ich gerade mal 55 KG bei einer Größe von 1,80 m.

Ich nahm innerhalb von nur 2 Monaten 13 KG zu und kam dann somit auf 68 KG!

Dieses Gewicht konnte ich bis heute halten.

Und 18 war auch gerade das Alter, wo ich viele Schuppen hatte und wo meine AGA so richtig anfang.

Daran kann man ja sehen, dass es mit dem Körperfett überhaupt nichts zu tun hat.

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Gast](#) on Mon, 30 Jun 2014 16:09:18 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 30 June 2014 13:36Hallo,

was hast Du denn an Deinem Lebensstil verändert, dass Du plötzlich 10 KG zugenommen hast?

Gar nix. Ich vermute einfach, dass mein Stoffwechsel umgeschlagen ist und ich jetzt einfacher zunehme.

Ich hatte zwar vor zwei Jahren grenzwertige B12-Werte (bei normalem Holo-TC wohlgermerkt!) und hab auch 3 Cobalamin-Spritzen bekommen, aber glaube nicht so recht, dass es daran lag...

<http://www.abload.de/img/blutwertejndvq.png>

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 30 June 2014 13:36

Ansonsten denke ich nicht, dass es einen Zusammenhang zwischen Körperfett und AGA gibt.

Denn es gibt viele dicke Männer mit Glatze!

Gute Frage! Ich habe irgendwo mal gehört, dass bei zuviel Übergewicht bzw. zu hohem KFA sich die Vorteile des Östrogen wieder ins Gegenteil verkehren...

Trinitas schrieb am Mon, 30 June 2014 13:39@Nomadd

bin etwas verwundert, weil meiner Auffassung nach Dein Körpergewicht von 70 kg bei 175 cm auf absoluten Normalstatus deutet.

Das stimmt!

Trinitas schrieb am Mon, 30 June 2014 13:39Vielleicht hast Du ja vorher eine Art Mangelerscheinung (60 kg auf 175 cm war ziemlich dürr) gehabt in Verbindung mit evt. Streß und mittlerweile an irgend einer Stelle Deine Ernährungsgewohnheiten geändert/ verbessert- ich spekuliere..??

Wüsste ich jetzt nicht

Hab nix verändert.

Trinitas schrieb am Mon, 30 June 2014 13:39Ich ging immer davon aus, dass die Östrogenbildung erst richtig relevant mit Übergewicht wird- Hüftspeck usw.... ?

Das ist genau die Frage, die ich mir jetzt stelle.

Gibt's da irgendeine Schwelle oder ist das ein linearer Zusammenhang zwischen KFA <=> Östrogen?

Mein KFA ist durch die Zunahme von ~8% auf ~15% gestiegen.

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Gast](#) on Wed, 02 Jul 2014 16:20:55 GMT

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

So, hab heute noch mal meine Geheimratsecken begutachtet. Es sprießen viele neue Härchen!

Hoffentlich halten sie sich. Ich werde das ganze weiterhin beobachten und dann berichten...

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [the_steve](#) on Thu, 03 Jul 2014 04:04:55 GMT

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

frag mal die fettesten Zwillinge der Welt, ach ne die sind ja schon tot.....

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 03 Jul 2014 07:09:08 GMT

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

the_steve

Hohes Gewicht steht nicht in relation zum KFA!

Vermute das wir einfach viel zuviel Fett aufnehmen (Öle zum Kochen, Fritieren, Gehärte Öle zum Konservieren und als Geschmacksträger etc)

Das einzige Öl das vom Körper zum grössten Teil verwerten werden kann ist das Olivenöl da die Olive schon natürlich einen sehr hohen Fettanteil hat.

Avocados ist auch eine super Gesund und recht Fetthaltig. (positiven Epigentischen Einfluss)

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Fri, 04 Jul 2014 19:44:19 GMT

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

Fett als solches macht nicht Fett sonst würde Atkins und Ableger nicht funktionieren. Zuviel Fett in Verbindung mit zuvielen Kohlenhydraten funktioniert einfach nicht, wie es bei vielen die Essgewohnheiten sind.

Bsp: Pizza Hawaii Dr.Oetker (350 g nichtmal sonderlich viel): 770 Kcal , 90 g KH , 30 g Fett ,komm dazu noch noch 'nen halben Liter Cola 220 Kcal, 55 g KH - schön rasende Carbs ,da freut sich das Insulin.

Dazu nehmen wir die Fette vor allem in einem unausgewogenen Verhältnis auf.

Paradebeispiel Verhältnis Omega6(meist deutlich zu hoch) zu Omega3 auch schon in anderen Threads erwähnt kann zu Entzündungen, Bluthochdruck, Übergewicht etc führen.

Wirklicher Müll industrieller Errungenschaften sind die Transfettsäuren (Herzinfarkttrisiko, Entzündungsbereitschaft allgemein=> oft in fritierten Speisen, Backwaren, oft in Brat/Backfett) , das es schon verkaufsfördernd ist, Zero Transfette anzugeben.

Also wenn das in die Richtung gehen sollen zunehmen für mehr Haare ist das definitiv der falsche Ansatz ^^

(aus

<http://www.diabetes-ratgeber.net/Abnehmen/Warum-Bauchfett-so-gefaehrlich-ist-343349.html>)

Ein runder Bauch besteht vor allem aus innerem Fett

Fettzellen, die sich im Körperinneren und um die Organe ansammeln, stehen im Verdacht, mehr schädliche Hormone herzustellen, als das Fettgewebe direkt unter der Haut. Ein runder Bierbauch besteht vor allem aus innerem Fettgewebe. Das ist ein Grund dafür, warum dieser als schädlicher gilt, als wenn sich die Speckpolster über den gesamten Körper verteilen. Bei der gleichmäßigen Ausbreitung ist der Anteil am Unterhautfettgewebe höher. Mediziner sprechen hier vom „subkutanen“ Fett, beim inneren Fettgewebe vom „viszeralen“.

Vermutlich hat das innere Fettgewebe aber noch einen weiteren negativen Einfluss. „Bauchfett ist besonders dynamisch“, sagt Heeren. Es gibt einen größeren Anteil an Fettsäuren in den Körper ab. Gelangen diese in die Leber, fördern sie dort eine Verfettung des Organs. Das hat wiederum Auswirkungen auf den Stoffwechsel. So steht eine Fettleber im Verdacht, die Insulinwirkung zu verschlechtern und Diabetes Typ 2 zu begünstigen. Ob Hormone oder Fettsäuren mehr zur schädlichen Wirkung des Bauchfetts beitragen, ist noch unbekannt, sagt

Heeren. „Vermutlich spielen aber beide Faktoren eine Rolle“

Lieber Entzündungen im Körper gering halten mit freien , gut durchbluteten Gefäßen mit Sport ,Ernährung , no Smoking und niedrigem KFA , damit tut man seinen Haaren auf Dauer mit Sicherheit den größten Gefallen , als irgendein Östrogenspleen- und wie jemand schon erwähnte , gerade die Dicken haben oft die übelsten Glatzen..

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 04 Jul 2014 20:12:40 GMT

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

Hairtefallzwei schrieb am Fri, 04 July 2014 21:44Fett als solches macht nicht Fett sonst würde Atkins und Ableger nicht funktionieren.

Doch ,,Fett macht schon Fett, in der hinsicht dass mehr Fett auch mehr Aromatase bedeutet was wiederum die Produktion von Estrogenen ankurbelt, was wiederum für vermehrte Fett und-Wassereinlagerungen sorgt.

Atkins funktioniert aufgrund der mangelnden Zufuhr von direkter Energie (Zucker) was dazu führt dass der Insulinspiegel unten bleibt und auch aus dem daraus resultierendem verringerten Gefühl des Appetits und Hungers.

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Sat, 05 Jul 2014 07:59:06 GMT

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

Haar2O schrieb am Fri, 04 July 2014 22:12Hairtefallzwei schrieb am Fri, 04 July 2014 21:44Fett als solches macht nicht Fett sonst würde Atkins und Ableger nicht funktionieren.

Atkins funktioniert aufgrund der mangelnden Zufuhr von direkter Energie (Zucker) was dazu führt dass der Insulinspiegel unten bleibt und auch aus dem daraus resultierendem verringerten Gefühl des Appetits und Hungers.

Es funktioniert vor allem dadurch , dass der Körper Fett zur Energiegewinnung (externes und internes) heranzieht ,wenn die Glykogenspeicher nicht überquillen.

Das mit dem Insulin und dem Heißhunger ist ja nicht das Hauptproblem, sondern folgendes : Bei einem hohen Insulinspiegel (zB nach Verzehr unserer beispielhaften Pizza / Cola Mahlzeit) , kommt danach die Freisetzung von gespeichertem Fett bei Aktivitäten komplett zum erliegen, da Glucagon nicht gleichzeitig aktiv sein kann. Adere Transportmittel wie Carnitin werden

unterdrückt. Zudem machen die Zellen ,wenn sie genug Nahrung erhalten haben normalerweise "dicht" wg. Überzuckerung.Die Nährstoffe verbleiben aber im Blut und müssen irgendwohin, was zu einer noch grösseren Insulinausschüttung führt um noch weitere kleine Teile in die Zelle zu pressen + Rest ab ins Fettdepot. Erst wenn der Blutzuckerspiegel wieder fällt kannste auch wieder Fett verbrennen.

Es bleibt bei der Grundaussage : Fett als solches macht nicht fett - es ist die Kombi mit anderen Nahrungsmitteln und auch die Art der Fette in der Menge.

67 % der Männer haben Übergewicht , 1/4 davon leidet unter Adipositas.

..und nein ich bin kein Vertreter der Low Carb Hysterieaber ich befürworte durchaus eine moderate Zufuhr.

Von zuviel "Benzin" läuft der Tank irgendwann über ^ ...120-max 150(je nach Aktivitäten an dem Tag)pro Gr reichen

dann spielt auch das Gehirn nicht verrückt und man hat dennoch eine große Auswahl an Speisen und kann das nachhaltig durchziehen.

=> Umgekehrt kommt es zu einer geringeren Aminosäureverbrennung, wenn mehr Fett anstatt Kohlenhydraten zugeführt wird, da diese Fette vermehrt zur Energiegewinnung herangezogen werden und eine Aminosäureoxidation hinauszögern. So zeigen Daten am Menschen und bei Tieren (7, , dass bei einem höheren Fettanteil in einer Mahlzeit, die Verwertung des Proteins im Körper verbessert wird und die Stickstoffspeicherung (sprich: Gewebe-/Muskelaufbau) höher ist. Der größere Fettanteil hat außerdem eine gewisse antikatabole Wirkung: Bei einem fehlenden Nachschub an Nahrung, greift der Körper vermehrt auch auf Körperfett zurück, um seinen Energiebedarf zu decken, anstatt gleich Aminosäuren aus der Muskulatur in Kohlenhydrate umzuwandeln. Somit ist auch dieser Sicht ein moderater Fettanteil von ca. 30 % der Gesamtkalorien beim Bodybuilder wünschenswert. Wichtig ist dabei jedoch, wie bereits erwähnt, dass die Gesamtkalorienzahl gleich bleibt. Es sollten gleichzeitig die Kohlenhydrate zugunsten der Fette reduziert werden (z.B. 30 % Fett, 40 % Kohlenhydrate, 30 % Eiweiß). Dann klappt's auch mit dem Muskelaufbau...
.Dr. Torsten Albers

Pauschal zu sagen : Fett macht Fett ist und bleibt ein Mythos , vergleichbar mit : Wenn du als Kind schielst ,bleiben die Augen so stehen.

Subject: Aw: Haarausfall <=> Körperfettanteil | Östrogenstoffwechsel?

Posted by [Gast](#) on Wed, 23 Jul 2014 00:06:15 GMT

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

kleiner Zwischenstand:

meine noch vorhandenen Haare sind (gefühl) dichter/voluminöser geworden. ich bin i.d.R.
nicht anfällig für Placebos...

Die neu sprießenden Haare in den Geheimratsecken beobachte ich weiter

Nächste Statusmeldung in ein paar Wochen dann
