

---

Subject: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 10 Jul 2014 10:59:48 GMT

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

---

Ich beschäftige mich mit der Vegetarischer / Veganen Ernährung da immer mehr negatives zu Tierschen Eiweiss zum vorschein kommt.

Jedoch wenn man die meisten Vegeatrischen Männer ansieht haben die eine Glatze.

Ich glaub das viele Vegetarische Erzeugnisse voll sind mit Fett und Zusatzstoffen und somit relativ ungesund ist.

Die meisten weichen auf Soja Produkte aus wovon Soja Granulat wirklich ein super Fleisch Ersatz ist finde ich.

Jedoch habe ich gelesen das Soja ein Trypsin Inhibitor ist und somit das Eiweis wieder ungenutzt ausgeschieden wird.

Wenn man nun noch bedenkt das Haare ja aus dem Eiweis Keratin besteht ist das Übel.

Es gibt aber auch einige Vegetarier / Veganer die ne super Mähne haben.

<http://www.utopia.de/magazin/strongman-2011-patrik-baboumian-der-staerkste-mann-deutschlands-ist-vegetarier-unterversorgung-bloedsinn>

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Amsch](#) on Thu, 10 Jul 2014 11:46:59 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 10 July 2014 12:59Ich beschäftige mich mit der Vegetarischer / Veganen Ernährung da immer mehr negatives zu Tierschen Eiweiss zum vorschein kommt.

Jedoch wenn man die meisten Vegeatrischen Männer ansieht haben die eine Glatze.

Ich glaub das viele Vegetarische Erzeugnisse voll sind mit Fett und Zusatzstoffen und somit relativ ungesund ist.

Die meisten weichen auf Soja Produkte aus wovon Soja Granulat wirklich ein super Fleisch Ersatz ist finde ich.

Jedoch habe ich gelesen das Soja ein Trypsin Inhibitor ist und somit das Eiweis wieder ungenutzt ausgeschieden wird.

Wenn man nun noch bedenkt das Haare ja aus dem Eiweis Keratin besteht ist das Übel.

Es gibt aber auch einige Vegetarier / Veganer die ne super Mähne haben.

<http://www.utopia.de/magazin/strongman-2011-patrik-baboumian-der-staerkste-mann-deutschlands-ist-vegetarier-unterversorgung-bloedsinn>

Ist die Frage ernst gemeint?

Du sagst ja selber das du Vegetarier kennst, die kahl sind, gleichzeitig sagst du aber auch es gibt welche mit super mähne,

Alle Vegetarier die ich kenne, haben überdurchschnittlich guten Haarstatus.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 10 Jul 2014 12:29:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klar. Eben das interessiert mich ob die Vegetarier / Veganer die ihr kennt eher ne Glatze oder volle Mähne haben.

Machen die Leute die du kennst regelmässigen Sport?

Ein Auszug von seinem Interview:

Wie ernähren Sie sich als Veganer und Spitzensportler?

Das Hauptproblem ist das Eiweiß. Meine Hauptquelle ist Soja. Damit bin ich nicht so ganz glücklich, für die Umwelt ist das nicht unproblematisch. Dann esse ich gerne Haferflocken. Dazu kommen Nüsse, Hülsenfrüchte, etwa Bohnen. Da ist auch viel Eiweiß drin. So 'ne Dose Erdnüsse, die ich problemlos in 20 Minuten vor dem Fernseher verdrücke, enthält ein Viertel Eiweiß.

<http://www.fr-online.de/frankfurt/strongman-veganer-stark-sein-geht-auch-ohne-fleisch,1472798,16607120.html>

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 10 Jul 2014 12:41:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vegetarisch und Vegan sind zwei Paar Schuh'. Was darf es nun genau sein?

Zum Soja: Das Sojaprotein-Isolat ist frei von Trypsininhibitoren, Lektinen, Isoflavonen (d.h. es gibt isoflavonhaltige und -freie Protein-Isolate), blähenden Substanzen (Raffinosen). Was auf jeden Fall immer verbleibt, ist der hohe Gehalt an Phytinsäure. Und Oxalsäure ist auch üppig.

Und warum interessiert es dich überhaupt, weil wenn ich nicht irre hast du ja keine AGA?

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 10 Jul 2014 20:14:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

whathair? schrieb am Thu, 10 July 2014 14:41 Vegetarisch und Vegan sind zwei Paar Schuh'.

---

Was darf es nun genau sein?

Zum Soja: Das Sojaprotein-Isolat ist frei von Trypsininhibitoren, Lektinen, Isoflavonen (d.h. es gibt isoflavonhaltige und -freie Protein-Isolate), blähenden Substanzen (Raffinosen). Was auf jeden Fall immer verbleibt, ist der hohe Gehalt an Phytinsäure. Und Oxalsäure ist auch üppig.

Und warum interessiert es dich überhaupt, weil wenn ich nicht irre hast du ja keine AGA?

ich glaube er hat einfach zuviel Freizeit

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 10 Jul 2014 20:21:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PeterNorth schrieb am Thu, 10 July 2014 22:14whathair? schrieb am Thu, 10 July 2014 14:41Vegetarisch und Vegan sind zwei Paar Schuh'. Was darf es nun genau sein?

Zum Soja: Das Sojaprotein-Isolat ist frei von Trypsininhibitoren, Lektinen, Isoflavonen (d.h. es gibt isoflavonhaltige und -freie Protein-Isolate), blähenden Substanzen (Raffinosen). Was auf jeden Fall immer verbleibt, ist der hohe Gehalt an Phytinsäure. Und Oxalsäure ist auch üppig.

Und warum interessiert es dich überhaupt, weil wenn ich nicht irre hast du ja keine AGA?

ich glaube er hat einfach zuviel Freizeit

Rene hat mal Pics vor 2 Jahren oder so gepostet...der hat ne NW7 Vollplatte.

btt. Kenne galube nur einen Veganer, der hat aber nix mehr an Kopfbehaarung.

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Yes No](#) on Thu, 10 Jul 2014 20:23:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Thu, 10 July 2014 22:14  
ich glaube er hat einfach zuviel Freizeit

Freizeit ist immer so ne Sache..  
Villich hat er auch nur Angst sowas könne man durch richtiges Essen akquirieren???

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 10 Jul 2014 22:24:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 10 July 2014 12:59  
Ich glaub das viele Vegetarische Erzeugnisse voll sind mit Fett und Zusatzstoffen und somit relativ ungesund ist.

selbst zubereiten, möglichst keine prozessierten produkte kaufen. fertig

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Jul 2014 12:27:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 10 July 2014 14:29 Klar. Eben das interessiert mich ob die Vegetarier / Veganer die ihr kennt eher ne Glatze oder volle Mähne haben.  
Machen die Leute die du kennst regelmässigen Sport?

Ein Auszug von seinem Interview:

Wie ernähren Sie sich als Veganer und Spitzensportler?

Das Hauptproblem ist das Eiweiß. Meine Hauptquelle ist Soja. Damit bin ich nicht so ganz glücklich, für die Umwelt ist das nicht unproblematisch. Dann esse ich gerne Haferflocken. Dazu kommen Nüsse, Hülsenfrüchte, etwa Bohnen. Da ist auch viel Eiweiß drin. So 'ne Dose Erdnüsse, die ich problemlos in 20 Minuten vor dem Fernseher verdrücke, enthält ein Viertel Eiweiß.

<http://www.fr-online.de/frankfurt/strongman-veganer-stark-sein-geht-auch-ohne-fleisch,1472798,16607120.html>

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?  
In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 30 Jul 2014 14:07:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 14:27  
reneschaub schrieb am Thu, 10 July 2014 14:29  
Klar. Eben das interessiert mich ob die Vegetarier / Veganer die ihr kennt eher ne Glatze oder volle Mähne haben.  
Machen die Leute die du kennst regelmässigen Sport?

Ein Auszug von seinem Interview:

Wie ernähren Sie sich als Veganer und Spitzensportler?

Das Hauptproblem ist das Eiweiß. Meine Hauptquelle ist Soja. Damit bin ich nicht so ganz glücklich, für die Umwelt ist das nicht unproblematisch. Dann esse ich gerne Haferflocken. Dazu kommen Nüsse, Hülsenfrüchte, etwa Bohnen. Da ist auch viel Eiweiß drin. So 'ne Dose Erdnüsse, die ich problemlos in 20 Minuten vor dem Fernseher verdrücke, enthält ein Viertel Eiweiß.

<http://www.fr-online.de/frankfurt/strongman-veganer-stark-sein-geht-auch-ohne-fleisch,1472798,16607120.html>

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?

In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

Nö, 100 Gramm Rumpsteak haben durchschnittlich 6-7 Gramm mehr Eiweiß als 100 Gramm Sonnenblumenkerne.

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/naehrwerte-kalorien-rumpsteak.html>

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/naehrwerte-kalorien-sonnenblumenkerne.html>

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Jul 2014 14:20:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gibt ja noch andere Steaks als Rump.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:08:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 14:27

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?

In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

Man kann das nicht so vergleichen.

Der Fehler der i.d.R. gemacht wird ist, dass kalorimetrische Werte angepriesen werden. Aber der mensch. Körper arbeitet nicht wie Kalorimetrie. Darum ist das, was durch den Mund geht, oft nicht das, was im Blutkreislauf endet, und nur das zählt. Also die Bioverfügbarkeit. Und bzgl der Bioverfügbarkeit schneidet das Stück Fleisch wahrscheinlich besser ab, als die Sonnenblumen. Denn je ballaststoffreicher eine Nahrung desto weniger Nährstoffe werden daraus extrahiert. Ausserdem ist das Fleisch-Protein "kompatibler" zum eigenen Gewebe und der Mensch braucht weniger davon.

Aber die schlechtere Verfügbarkeit kann auch ein Vorteil sein; in den sog. reichen Ländern essen die Menschen i.d.R. zu viel Protein und befeuern damit (offensichtlich) das Wachstum von Krebs.

Denn Protein erhöht IGF-1 und Tumoren sprechen stärker darauf an als normales Gewebe. Senkt man die Proteinzufuhr genügend ab (~5%) und damit das IGF-1, können Tumore im Prinzip nicht wachsen. Kein Krebs. Ausserdem lebt man aufgrund des dann weniger vorhandenen L-Methionins länger (der bekannte Calorie Restriction Effekt, der tatsächlich ein Protein- bzw Methionin Restriction Effekt ist).

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:21:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich kenne einige vegetarier und denen geht es nicht anders als den nicht-vegetarier. sind welche mit glatze dabei und welche ohne glatze, dafür mir haare

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Ninguno](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:24:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Wed, 30 July 2014 18:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 14:27

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?  
In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

Man kann das nicht so vergleichen.  
Der Fehler der i.d.R. gemacht wird ist, dass kalorimetrische Werte angepriesen werden. Aber der mensch. Körper arbeitet nicht wie Kalorimetrie. Darum ist das, was durch den Mund geht, oft nicht das, was im Blutkreislauf endet, und nur das zählt. Also die Bioverfügbarkeit.

Und bzgl der Bioverfügbarkeit schneidet das Stück Fleisch wahrscheinlich besser ab, als die Sonnenblumen.

Denn je ballaststoffreicher eine Nahrung desto weniger Nährstoffe werden daraus extrahiert. Ausserdem ist das Fleisch-Protein "kompatibler" zum eigenen Gewebe und der Mensch braucht weniger davon.

Aber die schlechtere Verfügbarkeit kann auch ein Vorteil sein; in den sog. reichen Ländern essen die Menschen i.d.R. zu viel Protein und befeuern damit (offensichtlich) das Wachstum von Krebs.

Denn Protein erhöht IGF-1 und Tumoren sprechen stärker darauf an als normales Gewebe. Senkt man die Proteinzufuhr genügend ab (~5%) und damit das IGF-1, können Tumore im Prinzip nicht wachsen. Kein Krebs. Ausserdem lebt man aufgrund des dann weniger vorhandenen L-Methionins länger (der bekannte Calorie Restriction Effekt, der tatsächlich ein Protein- bzw Methionin Restriction Effekt ist).

Heißt das, dass Bodybuilder und Sportler ein höheres Risiko haben an Krebs zu erkranken?

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:34:15 GMT

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

---

whathair? schrieb am Wed, 30 July 2014 18:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 14:27

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?

In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

Man kann das nicht so vergleichen.

Der Fehler der i.d.R. gemacht wird ist, dass kalorimetrische Werte angepriesen werden.

Aber der mensch. Körper arbeitet nicht wie Kalorimetrie.

Darum ist das, was durch den Mund geht, oft nicht das, was im Blutkreislauf endet, und nur das zählt. Also die Bioverfügbarkeit.

Und bzgl der Bioverfügbarkeit schneidet das Stück Fleisch wahrscheinlich besser ab, als die Sonnenblumen.

Denn je ballaststoffreicher eine Nahrung desto weniger Nährstoffe werden daraus extrahiert. Ausserdem ist das Fleisch-Protein "kompatibler" zum eigenen Gewebe und der Mensch braucht weniger davon.

Aber die schlechtere Verfügbarkeit kann auch ein Vorteil sein; in den sog. reichen Ländern essen die Menschen i.d.R. zu viel Protein und befeuern damit (offensichtlich) das Wachstum von Krebs.

Denn Protein erhöht IGF-1 und Tumoren sprechen stärker darauf an als normales Gewebe. Senkt man die Proteinzufuhr genügend ab (~5%) und damit das IGF-1, können Tumore im

Prinzip nicht wachsen. Kein Krebs. Ausserdem lebt man aufgrund des dann weniger vorhandenen L-Methionins länger (der bekannte Calorie Restriction Effekt, der tatsächlich ein Protein- bzw Methionin Restriction Effekt ist).

Bei bestehendem Krebs sollte man IGF-1 niedrig halten, da es logischerweise auch das Tumorstadium begünstigt.

Aber wie kommst Du auf die Idee, dass IGF-1 zu Krebs führt? Das ist an den Haaren herbei gezogen. Schulmedizinisches Schubladen-Denken.

Krebs wird durch Toxine und schlechtes Immunsystem ausgelöst, aber doch nicht durch IGF.1 Das ist genauso lächerlich wie die Aussage, dass Testosteron die Ursache für AGA sei.

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:35:24 GMT

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

---

Ninguno schrieb am Wed, 30 July 2014 18:24whathair? schrieb am Wed, 30 July 2014

18:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 14:27

Wieso sollten Veganer Probleme mit Eiweiß haben?

In 100 g Sonnenblumenkernen ist mehr Eiweiß als in einem Steak

Man kann das nicht so vergleichen.

Der Fehler der i.d.R. gemacht wird ist, dass kalorimetrische Werte angepriesen werden.

Aber der mensch. Körper arbeitet nicht wie Kalorimetrie.

Darum ist das, was durch den Mund geht, oft nicht das, was im Blutkreislauf endet, und nur das zählt. Also die Bioverfügbarkeit.

Und bzgl der Bioverfügbarkeit schneidet das Stück Fleisch wahrscheinlich besser ab, als die Sonnenblumen.

Denn je ballaststoffreicher eine Nahrung desto weniger Nährstoffe werden daraus extrahiert.

Ausserdem ist das Fleisch-Protein "kompatibler" zum eigenen Gewebe und der Mensch braucht weniger davon.

Aber die schlechtere Verfügbarkeit kann auch ein Vorteil sein; in den sog. reichen Ländern essen die Menschen i.d.R. zu viel Protein und befeuern damit (offensichtlich) das Wachstum von Krebs.

Denn Protein erhöht IGF-1 und Tumoren sprechen stärker darauf an als normales Gewebe.

Senkt man die Proteinzufuhr genügend ab (~5%) und damit das IGF-1, können Tumore im Prinzip nicht wachsen. Kein Krebs. Ausserdem lebt man aufgrund des dann weniger vorhandenen L-Methionins länger (der bekannte Calorie Restriction Effekt, der tatsächlich ein Protein- bzw Methionin Restriction Effekt ist).



Heißt das, dass Bodybuilder und Sportler ein höheres Risiko haben an Krebs zu erkranken?  
Natürlich nicht.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 30 Jul 2014 16:55:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 18:34  
Aber wie kommst Du auf die Idee, dass IGF-1 zu Krebs führt? Das ist an den Haaren herbei gezogen.

An den Haaren herbei gezogen ist nur deine Unterstellung, dass ich das behauptet hätte. Geht's noch?  
Ich habe geschrieben, dass IGF-1 das Wachstum von Tumoren begünstigt, und nicht diese auslöst. Das sind zwei gänzlich unterschiedliche Dinge.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 Jul 2014 17:03:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

whathair? schrieb am Wed, 30 July 2014 18:55Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 30 July 2014 18:34  
Aber wie kommst Du auf die Idee, dass IGF-1 zu Krebs führt? Das ist an den Haaren herbei gezogen.

An den Haaren herbei gezogen ist nur deine Unterstellung, dass ich das behauptet hätte. Geht's noch?  
Ich habe geschrieben, dass IGF-1 das Wachstum von Tumoren begünstigt, und nicht diese auslöst. Das sind zwei gänzlich unterschiedliche Dinge.

Gut, dann sind wir uns ja einig.  
Genau so wird es auch mit AGA sein. Begünstigt durch DHT, aber niemals die Ursache.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [the\\_steve](#) on Wed, 30 Jul 2014 17:16:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Heißt das, dass Bodybuilder und Sportler ein höheres Risiko haben an Krebs zu erkranken?  
dazu gibt's eh schon ne Studie;  
<http://www.biolayne.com/news/protein-metabolism-experts-respond-to-recent-anti-protein-claims/>

Die führenden Experten halten das jedoch für ziemlich Irrelevant

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Paperbird](#) on Fri, 15 Aug 2014 20:29:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier, diese Sendung könnte für am Thema Interessierte interessant sein:

[http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/servicezeit/videoservicezeitreportageesstrendveg an100\\_tag-15082014.html](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/servicezeit/videoservicezeitreportageesstrendveg an100_tag-15082014.html)

Der Haarstatus von diesem Stefan Stark ist ja mal allererste Sahne. Vegane Sahne natürlich

Bei der Front von Starkoch Attila Hildmann geht's auch schon los mit Ausdünnung.

Also es hat keinen Einfluss denk ich.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:46:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin seid ca. 1,5 Jahren Vegan und muss sagen dass mein Haar langsam besser wird. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen! Aber nicht nur die Haare werden besser, man fühlt sich einfach 100 mal besser. Fleisch übersäuert und Übersäuerung verursacht Haarausfall.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 26 Jun 2017 09:09:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also eins weiß ich bei mir mit Sicherheit. Das war noch zu meinen Fin Zeiten als das noch super funktioniert hat.

Aber in meinen Ferien hab mich immer anders ernährt. Morgens ein Ei, und Mittags ein Schnitzel. Das zwei Wochen lang, und da fielen mir dann für diesen Zeitraum die Haare aus. Da es nur Für einen kurzen Zeitraum war, gabs keine bleibenden Schäden. Zuhause konsumierte ich dann wieder weniger Fleisch. Der Haarausfall war wieder verschwunden. ich bin weder Veganer noch Vegetarier, weil ich auf Fleisch nicht verzichten kann. Hat aber auf meine Haardichte keinen Einfluss.

---

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Drumi](#) on Thu, 29 Jun 2017 12:04:27 GMT

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

---

Ich glaube es liegt nicht so sehr an Fleisch oder kein Fleisch sondern eher allgemein an ausgewogener Ernährung. Sollte halt einfach nicht zu einseitig sein.

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Zopotta](#) on Wed, 19 Jul 2017 12:05:53 GMT

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

---

Ich glaube, das hat weniger mit der Ernährung zu tun, als mit Veranlagung.

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [beautyfreeak17](#) on Sun, 03 Sep 2017 18:24:33 GMT

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

---

Ich kenne Vegetarier die eher dünnes Haar haben. Aber unbedingt an der Ernährung liegt es denke ich nicht.

---

Subject: Aw: Haben Vegetarier häufiger eine Glatze?

Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 06:46:50 GMT

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

---

Ich denke das es schon mit der Ernährung zusammenhängt, wie die Struktur des Haares beschaffen ist. Es fehlen ja solche Dinge wie Vitamin-B-12 etc. Ich hatte mal eine Kollegin, die auch Vegetarierin war. Die hatte auch echt fesselige Haare.

---