
Subject: Kalzium Theorie

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 26 May 2015 09:36:37 GMT

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

Meine Theorie ist das Kalzium ungenügend aus der Nahrung aufgenommen wird und wir zu viel Phosphat (Konservierungsstoff) aufnehmen. Zu wenig Vitamin D ist auch eine Ursache für eine schlechte Kalziumresorption aus der Nahrung.
Das Phosphat bindet Kalzium und ist damit ein Räuber.

Aufgrund des Kalziummangels werden die Osteoklasten (Knochen Abbauen aktiv) und löst das Kalzium daraus. Der intrazelluläre Kalziumspiegel steigt an und bindet sich dort mit DHT.

Der Knochenabbau löst diverse Faktoren aus wie TGF Beta 2 und DKK1 welche bekannt sind für die Haarwachstumhemmende Wirkung.

Östrogen fördert die Osteoblasten (Knochen aufbauend) im Alter bekommen Frauen im Alter aus den folgenden Gründen Osteoporose:

Der Mechanismus ist folgender:

Östrogen (sinkt)

Calciumspiegel im Blut (steigt)

Parathormon (sinkt)

Calciumresorption (sinkt)

Beim Mann ist zum Teil das DHT schuld da es das Kalzium bindet.

Hab noch einen Artikel gefunden im Englischen.

Kalzium ist in Verringerung der Entzündung und der Förderung der Zellatmung wichtig. Basierend auf den Schriften von Dr. Peat, Kalzium aktiviert die Zellatmung und nimmt Adrenalin, PTH und Prolaktin.

Kalzium wird in ausreichender Menge für einen angemessenen CO₂-Status benötigt. Low CO₂ führt zu hohen Milchsäure, Adrenalin, und freien Fettsäuren ??? alle anti-Haar.

Low CO₂ ermöglicht Serotonin und Histamin zu "Leck" von den Blutplättchen, anstatt in der Lunge entgiftet. (AGA und Asthma stehen ja in Verbindung das könnte der Link sein)

Überschüssiges Serotonin Ursache Stress, Impotenz, niedrige Schilddrüse, und eine Erhöhung der ACTH, Cortisol, Aldosteron, Prolaktin und andere "Notfall" Hormone.

Lösung:

-High Calcium zu Phosphat-Verhältnis

-Adequate Calcium Co-Faktoren (A, D, K)

-Adequate Aufnahme von Zucker (erhöht CO₂)

Es wurden früher mal leichen Zesiert und dabei wurde eine Klaziumschicht bei Kahlköpfigen gefunden. Diese Kalzium Ablagerungen bilden den sogenannten (Ivory Dome) und lassen vermutlich den Talg nicht mehr abfließen und es entstehen die Entzündungen.

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/67810-The-quot-Ivory-Dome-quot-Theory-of-Pattern-Hair-Loss>

Subject: Aw: Kalzium Theorie
Posted by [Haar_Challange_2021](#) on Tue, 26 May 2015 09:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mögliche Theraphie:

Hohe Phosphor Aufnahmen Verhindern:
http://www.ever.ch/PDF/Hitliste_CalciumzuPhosphor_Verhaeltnis.pdf

Kalzium CO Faktoren A, D, K , K2, Magnesium

Eine Hervorragende Kalzium / Magnesium Quelle ist Sesam. (Schwarzer Sesam ist die beste Wahl)

Ihr könnt in der obrigen Liste das Kalzium Phosphor Verhältniss anschauen.

Östrogen. (Phytoöstrogen) Ihr müsst keine Angst haben vor eine Verweiblichung das diese "nur" den Beta Rezeptor aktivieren. Gut sind Soja Isoflavone. Gemäss Japanischer Studie wirken diese nur / oder besser mit Grüntee Zusammen!

Ein User im Ami Forum hat gesagt das er 10-20g MSM nimmt um die Kalziumphosphat Kristalle Aufzulösen und es seien ihm darauf die Haare wieder gewachsen. (Kein Bild Nachweis)

Subject: Aw: Kalzium Theorie
Posted by [valesk](#) on Tue, 26 May 2015 11:28:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das gleiche hat Norwood vor ein paar Wochen geschrieben.

Subject: Aw: Kalzium Theorie
Posted by [Ninguno](#) on Tue, 26 May 2015 12:24:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hehe Reneschaub hat Ray Peat entdeckt. Das könnte interessante Diskussionen geben

Subject: Aw: Kalzium Theorie

Posted by [NixHaare](#) on Tue, 26 May 2015 13:25:58 GMT

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

Hab das erste mal seit 7 Jahren oder so Blut abnehmen lassen und testen lassen. Was kam raus - Kalzium Mangel - Alles andere schien in Ordnung zu sein. ABER ob das mit meinem HA zusammenhängt? Glaub ich nicht. Nehme jetzt zwar Kalzium Kapsel zu mir mit Biotin aber naja.

Ausm Internet zum Biotin :

"Biotinmangel ist selten

Biotin ist für wichtige Vorgänge des Körpers unerlässlich. Anders als andere lebensnotwendige Vitamine nimmt der Körper meist ausreichend Biotin über bestimmte Lebensmittel auf. Daher leiden gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, äußerst selten an Biotinmangel. Mögliche Symptome für einen Biotinmangel können sein:

Haare: Haarausfall, stumpfe und brüchige Haare, Farbveränderungen der Haare

Haut: Hautstörungen und Hautveränderungen, lokale Parästhesie (Fehlempfindungen),

blasse und gräuliche Hautfarbe

Brüchige Nägel

Höhere Anfälligkeit für Infektionen

Muskelschmerzen

Depression

Erhöhte Cholesterinwerte

Appetitlosigkeit und Übelkeit

Halluzinationen

Veränderungen des Stoffwechsels

Bewegungsstörungen

Störungen der Herzfunktion

Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/biotin>

Subject: Aw: Kalzium Theorie

Posted by [Yes No](#) on Tue, 26 May 2015 13:31:41 GMT

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

Ninguno schrieb am Tue, 26 May 2015 14:24 Hehe Reneschaub hat Ray Peat entdeckt. Das könnte interessante Diskussionen geben :applaus:

Kommt darauf an, was du unter "interessant" meinst :D

Subject: Aw: Kalzium Theorie

Posted by [cannaga](#) on Tue, 26 May 2015 21:53:23 GMT

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

Was ist 10-20g MSM ? will das auch nehmen. Mal schaun dann was geht

Subject: Aw: Kalzium Theorie

Posted by [Yes No](#) on Wed, 27 May 2015 08:34:58 GMT

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

cannaga schrieb am Tue, 26 May 2015 23:53Was ist MSM ? will das auch nehmen. Mal schaun dann was geht

Alles was du wissen muß:

quackwatch.comNo published research studies link MSM (Methylsulfonylmethane) to any of the health claims made by its marketers. Sulfur needed in human metabolism comes from dietary protein. MSM supplements probably make little or no contribution to the body's sulfur requirements. Thus there is no good reason to use MSM supplements.
