
Subject: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 14 Jun 2015 18:14:12 GMT

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

Kalium ist ein sehr unterschätztes Mineral. Bluttest sind nicht aussagekräftig da sich 98% Kalium in den Zellen befinden.

Minoxidil ist ein Kaliumkanal Öffner welches der Zelle erlaubt Nährstoffe durch die Membran zu Schleussen.

Eine tägliche Kalium Menge kann nur geschätzt werden und liegt bei ca 2 Gramm. (ca. 600 Gramm Bannen = 5-6 Bannanen)

Wobei dieser noch viel höher liegen müsste bei den Unmengen an Natrium.

Ich schätze das wir ca 6 Gramm täglich bräuchten.

Ganz interessant fand ich bei der Ivory Dome Theorie das nicht nur Kalzium, Magnesium Ablagerungen gibt sondern auch Natrium Ablagerungen.

Natrium (von dem haben wir sicher genug) sowie Kalium ermöglicht Kalzium und Magnesium Ablagerungen wieder zu lösen.

Was haltet ihr davon?

Der Elektrolyt- und der Säure-Basen-Haushalt sind untrennbar verknüpft und müssen im Zusammenspiel betrachtet werden. Während etwa eine akute Azidose zu einer Hyperkaliämie führt, verursacht eine chronische, latente Azidose einen ausgeprägten intrazellulären Kalium- und Magnesiummangel sowie einen Calciumverlust aus dem Knochen.

Das Nebennierenhormon Aldosteron spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung des Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalts. Da die ursprüngliche Ernährung des Menschen und aller Säugetiere natriumarm und kaliumreich war, dient Aldosteron der Rückresorption von Natrium und Wasser und der Ausscheidung von überschüssigem Kalium,

Säureäquivalenten und Stickstoff (als Ammonium). Die heutige Ernährungs- und Lebensweise stellt diesen bewährten Mechanismus auf eine harte Probe. Dauerstress, Übergewicht, Insulinresistenz und säurebildende Ernährung lassen die Cortisol- und Aldosteronpegel steigen, die den Mineralocorticoid-Rezeptor aktivieren. Obwohl wir uns natriumreich und kaliumarm ernähren, sind Aldosteron und Cortisol nach oben reguliert. So werden die überschüssigen Säureäquivalente und Stickstoff aus unserer proteinreichen Nahrung ausgeschieden, aber gleichzeitig kommt es zu einer weiteren Überladung mit Natriumchlorid und zum Verlust von Kalium, Magnesium und Calcium.

<http://www.drjacobsweg.eu/natrium-kalium-gleichgewicht/>

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 14 Jun 2015 20:08:36 GMT

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

entzieht alkoholkonsum natrium?

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 14 Jun 2015 20:10:26 GMT

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

Natrium und Kalium sind Lösungsmittel Mineralien des Körpers. Sie helfen, Kalzium und Magnesium in Lösung im Blut. Wenn die Menge dieser Mineralstoffe wird in den Geweben (nicht das Blut, in den meisten Fällen) zu niedrig ist, dann Calcium und Magnesium wird beginnen, aus dem Blut auszufällen und harte Ablagerungen auf dem ganzen Körper. Dies kann auf eine Haarmineralanalyse als Calciumschale und / oder Magnesium-Hülle reflektiert werden. Natrium- und Kalium-Abnahme in den Geweben, wenn die Nebennieren ernährungs verarmt. Das ist heute sehr verbreitet. Aldosteron, einem Hormon, Nebennieren, behält den Natriumspiegel im Körper, und Kalium oft steht und fällt mit Natrium. Aus diesem Grund ist die Korrektur eines Calcium Schale beinhaltet Wiederherstellen der Nebenniere Aktivität. Dies erhöht die Gewebe Natrium- und Kaliumwerte, und wenn dies der Fall ist das Calcium Schale oder abnormal Verkalkung kann vom Körper resorbiert werden. Dies wird jegliche und alle Symptome in diesem Artikel beschrieben korrigieren.

<http://drlwilson.com/Articles/CALCIUM%20SHELL.htm>

Paradox finde ich das Frau öfters und eine starke "Schale" haben als Männer.

Das kann wirklich nur am DHT liegen oder das Östrogen Schützt die Äderchen..

http://www.researchgate.net/publication/267744252_Androgens_block_outward_potassium_currents_and_decrease_spontaneous_action_potentials_in_GH3_cells

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 14 Jun 2015 20:26:54 GMT

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

Das Hormon Aldosteron und der Elektrolyt-Haushalt

Der Elektrolyt- und der Säure-Basen-Haushalt sind untrennbar verknüpft und müssen im Zusammenspiel betrachtet werden. Während etwa eine akute Azidose zu einer Hyperkaliämie führt, verursacht eine chronische, latente Azidose einen ausgeprägten intrazellulären Kalium- und Magnesiummangel sowie einen Calciumverlust aus dem Knochen.

Das Nebennierenhormon Aldosteron spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung des Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalts. Da die ursprüngliche Ernährung des Menschen und aller Säugetiere natriumarm und kaliumreich war, dient Aldosteron der Rückresorption von Natrium und Wasser und der Ausscheidung von überschüssigem Kalium, Säureäquivalenten und Stickstoff (als Ammonium). Die heutige Ernährungs- und Lebensweise stellt diesen bewährten Mechanismus auf eine harte Probe. Dauerstress, Übergewicht, Insulinresistenz und säurebildende Ernährung lassen die Cortisol- und Aldosteronpegel steigen, die den Mineralocorticoid-Rezeptor aktivieren. Obwohl wir uns natriumreich und kaliumarm ernähren, sind Aldosteron und Cortisol nach oben reguliert. So werden die überschüssigen Säureäquivalente und Stickstoff aus unserer proteinreichen

Nahrung ausgeschieden, aber gleichzeitig kommt es zu einer weiteren Überladung mit Natriumchlorid und zum Verlust von Kalium, Magnesium und Calcium.

Während hohe Aldosteronspiegel bei hohen Kalium- und niedrigen Natriumspiegeln physiologisch sind, wirkt die Kombination aus erhöhten Aldosteron- und Natriumspiegeln bei relativem Kaliummangel pathologisch. Eine effektive Natriumausscheidung ist auf diese Weise nicht möglich, weshalb Natrium und Chlorid zunehmend im Bindegewebe, in der Lymphe und in Zellen eingelagert werden. Die Auswirkungen können auf Dauer dramatisch sein: Bluthochdruck, Lymphödeme und ödematöse Erkrankungen, metabolisches Syndrom, Nierenerkrankungen, Hypercalciurie, Herzarrhythmien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kollagenablagerungen, Entzündungen, Fibrosierung von Herz- und Blutgefäßen, Muskelschwäche, eine gesteigerte Entzündungsaktivität über NF-kappaB-Aktivierung bis hin zu Herzversagen oder einem nephrotischen Syndrom.
<http://www.drjacobsweg.eu/natrium-kalium-gleichgewicht/>

Dihydrotestosterone stimulates aldosterone secretion by H295R human adrenocortical cells.
Yanes LL1, Romero DG.

Author information

Abstract

Men exhibit a higher incidence of cardiovascular diseases than do women. The cardiovascular actions of sex steroids have been suggested as primary factors in mediating this sex difference. The mechanisms by which sex steroids, androgens and estrogens, mediate cardiovascular actions remain unclear. Excess aldosterone secretion has been associated with cardiovascular diseases. The hypothesis tested in this study was that at physiological concentrations, androgens stimulate and estradiol inhibits aldosterone secretion by human adrenal cells. In contrast to our hypothesis, physiological concentrations of sex steroids did not modify aldosterone secretion by H295R human adrenocortical cells. However, supraphysiological concentrations (300-1000 nM) of dihydrotestosterone (DHT) significantly stimulated basal and Angiotensin II-mediated aldosterone secretion. The stimulatory effect of DHT on aldosterone secretion was not blocked by the classical androgen receptor blocker flutamide. The stimulatory effect of DHT on aldosterone secretion was also independent of the intra-adrenal renin-angiotensin system since it was neither modified by treatment with the Angiotensin II receptor type 1 blocker losartan or the angiotensin converting enzyme inhibitor captopril. Inhibitors of the calmodulin/calmodulin-dependent protein kinase (CaMK) and protein kinase C intracellular signaling pathways abolished the DHT stimulatory effect on aldosterone secretion by H295R cells. In conclusion, physiological concentrations of sex steroids did not modify aldosterone secretion by human adrenal cells. However, supraphysiological concentrations of DHT-stimulated aldosterone secretion by human adrenal cells by the calmodulin/CaMK and protein kinase C intracellular signaling pathways but independently of the classical androgen receptor. Supraphysiological doses of androgen may promote cardiovascular diseases via stimulation of aldosterone secretion.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19428991>

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Alexander1988](#) on Sun, 14 Jun 2015 21:43:06 GMT

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

Inwiefern hat jetzt ein Kaliummangel etwas mit Haarausfall zu tun kann mir das jemand vl bitte erklären greets

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 15 Jun 2015 07:57:21 GMT

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

Die heutige Ernährung ist viel zu viel Natrium haltig. Früher nahmen wir nur geringsten Mengen aus der Nahrung auf. Darum benutzt unser Körper Aldosteron um das Salz zurück zu Gewinnen.

Früher haben wir uns auch viel mehr Kalium haltig Ernährt. Es gibt ein Natrium / Kalium Achse.

Sobald zu viel Natrium vorhanden ist wird Kalzium, Kalium, Magnesium ausgeschieden. Dadurch entsteht Fibrose (Kolagenverhärtung, Herz Kreislauferkrankungen etc etc)

Kalium ist in unseren Zellen drinn und schleusst die Nährstoffe durch die Zell Membran. Natrium blockiert diese und keine Nährstoffe gelangen zu den Haaren.

Aldosteron wird durch DHT erhöht (und durch Östrogen gesenkt) so das noch mehr Natrium zurück resobiert wird und somit der Kalium, Magnesium, Kalzium Mangel beschleunigt wird.

Es gibt viele Nahrungsmittel welche DHT natürlich senken.

Grundlegend an fast jeder Erkrankung die es heute gibt liegt ein Mineralien Mangel.

Ohne genügend (Organisch Gebundene) Mineralien (welche meist als Katalysator fungieren) funktioniert kein einziges Vitamin! Da kann man 100g Vitamin C nehmen ohne einen Effekt. (Ausser Gelber Urin und Belastung von Niere und Leber)

Habe hier ein super Rezept Gefunden welche mann als Kalium Bombe Bezeichnen kann.

http://ronja-myworld.blogspot.com/2014/07/mit-guacamole-gefullte-sukartoffeln.html#.VX5_ikbljX8

Süsskartoffeln und Pfifferlinge haben sehr viel Kalium. Auch die Kresse hat einiges zu bieten. Durch die Avocado können die Beta Karotene und Vitamin E aufgenommen werden (Fettlösliche Vitamine)

Ich schätze das mann mit 2 solchen Süsskartoffeln wie im Rezept auf ca 6-10g Kalium kommt wenn nicht mehr..

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Alexander1988](#) on Mon, 15 Jun 2015 15:58:09 GMT

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

schon klar aber inwiefern hat ein KALIUMMANGEL etwas mit Haarausfall zu tun? greets

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Alexander1988](#) on Mon, 15 Jun 2015 15:59:08 GMT

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

postest du nur irgendetwas aus dem Internet das du reinkopierst???

Subject: Aw: Kalium
Posted by [Yes No](#) on Mon, 15 Jun 2015 17:22:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alexander1988 schrieb am Mon, 15 June 2015 17:59postest du nur irgendetwas aus dem Internet das du reinkopierst???

Wie hast du das so schnell herausgefunden? :D

Subject: Aw: Kalium
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 15 Jun 2015 18:07:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Intoleranz1

Typische Gruppen für einen Mehrbedarf an Kalium

bei sehr einseitiger Ernährung (unzureichende Nahrungszufuhr, Magerdiäten)
bei zu hohem Salzkonsum
bei zu hohem Alkoholkonsum
bei Magnesiummangel
bei Stress
bei Verletzungen
bei Erbrechen und Durchfällen
bei Missbrauch von Abführmitteln (Laxantien)
bei Einnahme einiger Medikamente (z.B. Diuretika zur Entwässerung)
bei entzündlichen Darmkrankheiten oder Gastroenteritis
bei Nieren- oder Leberkrankheiten
Alterspatienten

Subject: Aw: Kalium
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 15 Jun 2015 18:10:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Alexander1988

Habe meine eigene Meinung geschrieben dann ein Teil der Seite und dann den Link dazu gepostet.

Das lesen und eigene Gedanken darüber zu machen kann ich dir nicht abnehmen

Subject: Aw: Kalium
Posted by [Alexander1988](#) on Mon, 15 Jun 2015 21:55:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann bitte sei so nett und erkläre mir weshalb Kalium gegen Haarausfall helfen soll (mit eigenen Worten bitt) würde mich sehr freuen,greets

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 16 Jun 2015 20:41:04 GMT

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

gibt es irgendein milchprodukt das man ohne weiteres essen kann? jogurth, quark oder käse? ziegenprodukte haben doch sehr wenig casein oder?

rene, hast du selbst eigentlich schon dein kalium auf ein gutes level gebracht? hat es dir was gebracht?

dieses dermarollen werde ich noch einen monat durchziehen, dann muss was neues her zwecks neuwuchs. vielleicht wirklich mal ein paar monate minox. scheint ja das einzige zu sein was wirklich erfolg verspricht.

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 17 Jun 2015 06:19:47 GMT

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

Versuche nun viel Kaliumreicher zu Essen. Vor allem Sueskartoffeln und Pilze (im Speziellen der Pfifferling)

Sind super Kalium Quellen. Habe das vorhin gepostete Rezept gepostet nachgekocht und war total Lecker.

Natuerlich verleidet es einem wen mans jeden Tag Essen wuerde. Gestern habe ich leider auch wieder Popcorn (mmit Meersalz) genascht

Werde die Kaliumreiche Ernaehrung fortfahren. Das sollte die Natrium Anorganisches Kalzium. Magnesium loessen. Organisches Kalzium Magnesium nehm ich durch schwarzen Sesam auf Welche ich uebers essen streue oder selbstgemachte riegel.

Milch Trinke ich schon laenger nicht mehr. Ich denke Ziegenmilch ist viel besser Vertraeglich. Wichtig ist das wen man. Milch nimmt nicht UHT ist und auch nich Homogenisiert. Von Getreide Versuch ich auch weg zu kommen wegen dem Gluten. (Gibt 300 Verschiedene Gluten Proteine) Gluten hat in Getreide um 50% zugenommen da die Brote Luftiger werden und mann weniger verwenden muss vom Mehl.

<http://de.sott.net/article/1390-Warum-Milch-so-schadlich-ist>

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 20 Jun 2015 13:04:05 GMT

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

In der Dr Oz Show und anderen Internetseiten ist sogar die Rede von 4.7 Gramm pro Tag

https://www.youtube.com/watch?v=7KbkQRm_ER8

Natürlich sind wir sehr verschieden aber wenn Kalium was bringen soll muss man sicherlich 6-10G am Tag (Durch die Nahrung) zu sich nehmen.

In der Dr Oz Show ist Intressant das gut Kalium gut für die das Gehirn, Herz und Muskeln sind. Speziell wen man an Haar Relaxer Methode denkt / Botox / Massagen welche die Muskeln lockert..

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 06 Jun 2016 21:29:45 GMT

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

Konsum früher: Natrium: 0,8 g/Tag, Kalium: 10 g/Tag

Konsum heute: Natrium: 3,5 g/Tag, Kalium: 3,5 g/Tag

Quelle: Wikipedia

Klar, dass das Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Kann mir gut vorstellen, dass AGA ein Kaliummangel ist.

Was halten denn die Minox-Anwender von der Idee, tägl. 10 g Kalium zu konsumieren + zusätzlich einen TL Kaliumcarbonat in ihr Minox zu kippen?

Minox öffnet die Kaliumkanäle, aber wenn zu wenig Kalium zugeführt wird, nützt das Öffnen auch nichts. Logischerweise.

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Mar 2019 14:01:54 GMT

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

Schade, dass dieses Thema nicht weiter verfolgt wurde.

Könnte AGA tatsächlich durch einen Mangel an Kalium bzw. einem Natrium-Überschuss verursacht werden?

Immerhin bestätigen Studien, dass Glatzenträger (sowohl Frauen, als auch Männer) deutlich erhöhte Werte des Aldosterons im Blut haben. Und DHT fördert die Aldosteron-Sekretion. Das würde auch gut dazu passen, dass Minox als Kaliumkanalöffner Haarwuchs stimuliert.

Subject: Aw: Kalium

Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Mar 2019 15:43:24 GMT

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

weil es nichts bringt :arrow:

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 07 Mar 2019 15:51:01 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Thu, 07 March 2019 15:01

Immerhin bestätigen Studien, dass Glatzenträger (sowohl Frauen, als auch Männer) deutlich erhöhte Werte des....

Bei AGA-Betroffenen ist alles mögliche erhöht oder zu niedrig....

Leider verstehst du auch nach gefühlt 100 Jahren in diesem Forum nicht den Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität, man man man...

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 Mar 2019 16:03:49 GMT

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

Haar2O schrieb am Thu, 07 March 2019 16:51 Bis-2019-Norwood-null schrieb am Thu, 07 March 2019 15:01

Immerhin bestätigen Studien, dass Glatzenträger (sowohl Frauen, als auch Männer) deutlich erhöhte Werte des....

Bei AGA-Betroffenen ist alles mögliche erhöht oder zu niedrig....

Leider verstehst du auch nach gefühlt 100 Jahren in diesem Forum nicht den Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität, man man man...

Naja, du hast die Lösung gegen AGA ja auch noch nicht gefunden.

Und was Korrelation und was Kausalität ist, weiß wohl niemand so genau.

Wir sollten offener gegenüber neuen Erkenntnissen sein, sonst werden wir das Problem nie in den Griff bekommen.

Subject: Aw: Kalium

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 07 Mar 2019 16:40:13 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Thu, 07 March 2019 17:03

Naja, du hast die Lösung gegen AGA ja auch noch nicht gefunden.

Und was Korrelation und was Kausalität ist, weiß wohl niemand so genau

Lol....

Subject: Aw: Kalium
Posted by [valesk](#) on Sun, 24 Mar 2019 20:52:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jmd der Statistik hatte weiß das ziemlich genau...
