

Hallo Leute,

ich leide schon seit längerem unter HA (starke Geheimratsecken und oben wird es auch schon lichter) und hatte mich eigentlich auch schon damit abgefunden.

In den letzten Monaten habe ich mich allerdings viel mit der Frage beschäftigt, warum HA so selten bei Naturvölkern auftritt, solche Menschen aber auch HA bekommen, so bald sie einen westlichen Lebensstil annehmen.

Daraufhin habe ich vor etwa 6 Wochen meine Ernährung radikal umgestellt. Kein Getreide mehr, keine verarbeiteten Lebensmittel. Mein Hauptnahrungsmittel stellt momentan Gemüse dar, gelegentlich etwas Fleisch vom Weiderind oder Fisch oder Eier. Zusätzlich jeden Tag eine Handvoll Obst. Dazu Bockshornkleetableten, Vitam-D-Tabletten und Brennesselsamen. Hinzu kommt moderater Sport 4-5 mal die Woche.

Da ich zudem den Aspekt der Autosuggestion sehr spannend finde, versuche ich es seit 6 Wochen auch damit. Versuche mir intensiv vorzustellen, dass ich volles Haar habe und versuche auch, es als etwas selbstverständlich anzunehmen. Rufe mir immer wieder in Erinnerung, wie ich mit vollem Haar aussah. Insbesondere vor dem Einschlafen versuche ich, mir dies sehr bewusst und real vorzustellen.

Versuche mir also einzureden, dass der "Normalzustand" volles und gesundes Haar ist, und mein Haarausfall nur eine Folge meines Lebenswandels. Hinzukommt, dass ich versuche darauf zu achten, hauptsächlich meinen positiven Gefühlen Raum zu geben und negative, zweifelnde Gefühle wenn möglich nicht zuzulassen (muss dazu schreiben, das ich lange unter Depressionen gelitten habe (aber nicht wegen des Haarausfalls) und ich mir denken könnte, dass dies auch ein Trigger für die HA war)

Für konkrete Ergebnisse ist es noch zu früh. Jedoch habe ich das Gefühl, dass es einen positiven Effekt auf mein Haar am Oberkopf hat. Es fühlt sich dichter und voller an beim Durchfahren (meine Haare sind etwa 2 cm lang).

Ich habe jedoch keine Fotos von vorher gemacht, deswegen kann ich nur mein subjektives Empfinden mitteilen.

Weitere positive Effekte sind eine reinere Haut und allgemein ein sehr gutes Wohlbefinden. Ach ja, ich wasche meine Haare auch seltener und nur noch mit einem ökologischen Shampoo.

Meine Frage ist eigentlich auch, ob es hier User gibt, die ähnliches über einen längeren Zeitraum ausprobiert haben. Würde mich über einen gedankenaustausch sehr freuen.

Beste Grüße,

odomos

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Feb 2016 17:22:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährung per SE würde ich so nicht sagen. Aber die Ursache werden wohl Gifte sein. Das sind Schwermetalle, Pestizide u.s.w.  
Natürlich auch aus der Nahrung, aber auch aus der Luft, Chemtrails, Körperpflegeprodukte u.s.w.  
Aber man muss auch an Mangel denken. Bei AGA sehe ich hauptsächlich Inositol, Vitamin C und Zink als Mangelerscheinungen.

Das alles führt dann zur Durchblutungsstörung + Verfettung der Kopfhaut und somit gehen die Haare aus.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 17:32:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Norwood, danke für deine Antwort,

eine konkrete Ursache zu benennen dürfte imho schwierig sein. An Chemtrails beispielsweise glaube ich nicht. Und was Inositol ist weiß ich auch nicht. Und ob es nun Durchblutungsstörungen sind oder eine verfettete Kopfhaut? Wer kann das schon wissen...

Mein Ansatz ist eher, ein natürliches, zufriedenes Leben zu führen. Bei gesunder Ernährung braucht man keine Ergänzungsmittel und gegen Umwelteinflüsse kann man nur bedingt etwas tun.

Auch denke ich, dass die Psyche einen nicht zu unterschätzenden Einfluss hat. Ein unverkrampftes "Das wird schon" kann vielleicht eine Menge ausrichten, ebenso wie das Überprüfen der "Natürlichkeit" des eigenen Lebens. Ursprüngliche Ernährung, Bewegung in der Natur, der Glaube an die Wirkung... keine Ahnung ob es funktioniert. Momentan fühle ich mich aber sehr gut damit und ich meine auch, dass es meinen Haaren gut tut. Aber mal abwarten, was die Zukunft bringt

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Feb 2016 18:36:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Und ob es nun Durchblutungsstörungen sind oder eine verfettete Kopfhaut? Wer kann das schon wissen...

Mir sind mindestens 3 Studien bekannt, wo nachgewiesen wurde, dass AGA immer mit einer Durchblutungsstörung einher geht. Was von beiden jedoch zuerst da war, weiß ich nicht. Laut der Demodex-Studie haben 85% aller Glatzenträger fettige Kopfhaut.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 19:14:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Norwood!

Hm... wie darf man sich denn eine Durchblutungsstörung vorstellen?  
Wenn ich mir den Kopf stoße, dann blutet das ja schon recht ordentlich. Wie ist das also zu verstehen?

Naja, und fettige Kopfhaut... bei Glatzen sieht man das Fett halt deutlicher, was sonst von den Haaren aufgenommen wird.  
Aber hast du vielleicht Links zu diesen Studien?

Mich würde zudem interessieren, wie lange eigentlich Haarfollikel erhalten bleiben? Sind blanke Stellen per se "tote" Stellen oder können auch dort noch lebendige aber extrem miniaturisierte Follikel in der Kopfhaut vorhanden sein (auch ohne Flaumhaar)?

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Obes89](#) on Tue, 16 Feb 2016 19:16:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

odomos schrieb am Tue, 16 February 2016 18:32Hallo Norwood, danke für deine Antwort,

eine konkrete Ursache zu benennen dürfte imho schwierig sein. An Chemtrails beispielsweise glaube ich nicht. Und was Inositol ist weiß ich auch nicht. Und ob es nun Durchblutungsstörungen sind oder eine verfettete Kopfhaut? Wer kann das schon wissen...

Mein Ansatz ist eher, ein natürliches, zufriedenes Leben zu führen. Bei gesunder Ernährung braucht man keine Ergänzungsmittel und gegen Umwelteinflüsse kann man nur bedingt etwas tun.

Auch denke ich, dass die Psyche einen nicht zu unterschätzenden Einfluss hat. Ein unverkrampftes "Das wird schon" kann vielleicht eine Menge aussrichten, ebenso wie das Überprüfen der "Natürlichkeit" des eigenen Lebens. Ursprüngliche Ernährung, Bewegung in der Natur, der Glaube an die Wirkung... keine Ahnung ob es funktioniert. Momentan fühle ich mich aber sehr gut damit und ich meine auch, dass es meinen Haaren gut tut. Aber mal abwarten, was die Zukunft bringt

Deswegen hat Eckhart Tolle so viele Haare mit fast 70

Ist auf jeden Fall vernünftig sich damit zu beschäftigen seinem Leben eine positive Richtung zu geben und es wirklich aktiv genießen zu können. Das alleine wird nicht helfen wenn man AGA hat, bringt einem aber bei mit allem umgehen zu können das kommt und ein glücklicher Mensch zu sein. Ich mein ich habe in manchen Foren oder Beiträgen im Internet gelesen das Leute aufgrund ihrer AGA nicht mehr raus wollten, oder meinten sie wollen nicht mehr leben. Das ist erschreckend sowas zu hören. Uns geht es gut hier in Deutschland, ein Dach über dem

Kopf, Essen und darüber hinaus noch Luxusgüter jeglicher Art. Andere Menschen haben wirklich schlimme Schicksale, leben in Armut oder extrem schlimmen Krankheiten oder in pausenlosem Krieg. Auch solche Dinge sollte man sich vor Augen führen und an schlechten Tagen kurz einen Moment in sich gehen und dankbar für alles sein

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 19:50:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Obes89, schöne Antwort!

Mein Ansatz ist halt, dass ich versuchen möchte auf natürlichem Wege das Beste rauszuholen.

Chemische Mittel und stundenlanges Kopfhautmassieren kann imho nicht die Lösung sein. Falls es eine Möglichkeit gibt gegen AGA vorzugehen, muss das imho ein natürliches Mittel sein. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass AGA nicht per se genetisch bedingt ist, sondern lediglich eine genetische Veranlagung gegeben ist, auf bestimmte Umweltreize mit AGA zu reagieren.

Ernährung und ein gesunder Lebensstil halte ich hierbei für durchaus interessant, ebenfalls wie der psychische Umgang mit dem "Problem".

Wer AGA hat und sieht, dass auch der Vater und Verwandte AGA haben neigt dazu, sich unterbewusst zu suggerieren das dies "nun mal so sei" und man dagegen "eh nichts machen kann". Und dieses ständige unbewusste Einreden zu durchbrechen und durch positive Suggestion zu ersetzen hilft eventuell, das Problem zu stoppen.

Z.B. habe ich irgendwann angefangen nicht mehr groß über meinen Haarausfall nachzudenken und einfach davon auszugehen, dass der momentane Zustand so bleibt wie er jetzt ist. Und tatsächlich ist mein HA auch gestoppt und es tritt schon seit längerem keine Verschlechterung mehr ein.

Und nun möchte ich eben ausprobieren ob auch der Weg zu Neuwuchs damit möglich ist. Aber auch das alles völlig ohne Zwang. Ich sage mir einfach, dass dies viel Zeit braucht und mich nicht jeder Blick in den Spiegel von den positiven Gedanken wegbringt.

Ich weiß noch nicht ob es wirkt. Aber einen Vorteil hat es: völlig frei von Nebenwirkungen und es gibt einem ein gutes Gefühl

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:01:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenns an der Ernährung liegt, müsste jeder Europäer HA bzw ne Glatze haben.  
Hat also damit nichts zu tun.

Im Kampf gegen AGA hilft momentan leider nur die chemische Keule.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:14:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Tue, 16 February 2016 21:01 Wenns an der Ernährung liegt, müsste jeder Europäer HA bzw ne Glatze haben.  
Hat also damit nichts zu tun.

Menschen sind unterschiedlich und zeigen auch verschiedene körperliche Symptome.  
Es bekommt auch nicht jeder Diabetes und dennoch gilt eine kohlenhydratlastige, zuckerreiche Ernährung als Begünstigung für Diabetes. Auch wenn sie nicht jeder bekommt. Einige aber eben doch.

Es scheint mir wichtig zu sein, für sich selbst herauszufinden, was dem eigenen Körper gut tut. Verallgemeinern kann man nicht pauschal. So gibt es auch menschen, die Pickel von Schokolade bekommen. Andere können rauchen und den ganzen Tag Süßkram essen und haben dennoch super reine Haut. Jeder Mensch ist verschieden und reagiert unterschiedlich.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:18:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du dich damit wohlfühlst, dann zieh es durch.  
An der AGA ändert es trotzdem nichts.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:26:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Tue, 16 February 2016 21:18 Wenn du dich damit wohlfühlst, dann zieh es durch.  
Mach ich. Wie gesagt, habe ich ja auch andere positive Effekte an mir bemerkt.

Blackster schrieb am Tue, 16 February 2016 21:18  
An der AGA ändert es trotzdem nichts.

Wenn ich mir das immer einrede, wird es wohl wirklich nichts ändern

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:33:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja Threads wie diesen gibts gefühlt alle 3 Monate, aber in Bezug auf Haarausfall hats bisher keinem was gebracht.  
Fürs Allgemeinbefinden ist ne gesunde Ernährung jedenfalls zu empfehlen

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 20:53:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Blackster,

ja, am Ende muss ohnehin jeder den Weg gehen, den er für richtig hält.

Ich hatte übrigens die Sufu bemüht. Und es gibt auch in der Tat Threads zum Thema Ernährung. Nur scheinen das die jeweiligen Leute nicht sonderlich lang durchgezogen zu haben. Ein User schrieb mal in euphorischen Worten vom Säure-Base-Haushalt und am Ende stellte sich heraus, dass er täglich massenhaft Schokolade gegessen hat und meinte, dass mit Nahrungsergänzungsmitteln wett machen zu können. Aber das ist halt nicht meine Idee.

Ein anderer User hat auch schon mal etwas zum Thema Autosuggestion geschrieben, es aber wohl nicht lange durchgezogen und teilweise auch sehr seltsame Anwendungsformen beschrieben.

Naja, wenn sich bei mir etwas tun sollte, werde ich es natürlich berichten. Aber wie gesagt, ich lasse mir da Zeit und breche nichts übers Knie.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Ulfi](#) on Tue, 16 Feb 2016 22:14:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

odomos schrieb am Tue, 16 February 2016 21:26Blackster schrieb am Tue, 16 February 2016 21:18Wenn du dich damit wohlfühlst, dann zieh es durch.  
Mach ich. Wie gesagt, habe ich ja auch andere positive Effekte an mir bemerkt.

Blackster schrieb am Tue, 16 February 2016 21:18  
An der AGA ändert es trotzdem nichts.

Wenn ich mir das immer einrede, wird es wohl wirklich nichts ändern

Völlig egal was du dir wo, wie und weshalb einredest:-) Das ist ne genetische Normvariante - Ende der Geschichte.  
Die wirst du mit irgendeiner Ernährungsumstellung oder via Gedankenkraft nicht ändern können AUßER: Dir gehen die Haare aus, weil ein Mangel vorliegt. Das ist allerdings nicht so zu sehen wie manche sich das hier vorstellen. Ich wage zu behaupten, dass eine Mangelerscheinung wie sie nötig wäre um da wirklich mit rein zu spielen in Zentraleuropa

überhaupt nicht vorkommt. Mit einem Mehr an Vitaminen etc(was dir da auch immer vorschweben mag) änderst du garnichts. Ist halt ne tolle Sache für den Kopf, weils Hoffnung stiftet. Ansonsten isses für die Katze.

Was hilft sind die bekannten 2 offiziellen Mittel und eventuell noch die experimentelleren nicht offiziellen. Davon ist nicht eins in Obstform zu erhalten. Sorry, aber wenn du ernsthaft was tun willst, dann musst du dich ernsthaft damit auseinandersetzen und jedes Vitaminpräparat, das du der AGA entgegenwirfst juckt sie nicht die Bone. Fang an die wirksamen AGA-Bomben zu werfen oder finde dich damit ab. So einfach ist das.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Tue, 16 Feb 2016 23:18:09 GMT

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

---

Ulfi schrieb am Tue, 16 February 2016 23:14 Fang an die wirksamen AGA-Bomben zu werfen oder finde dich damit ab. So einfach ist das.

Hallo Ulfi,

ich habe jahrelang Minox benutzt und es hat auch gewirkt. Habe es allerdings vor einigen Jahren abgesetzt, weil ich meinem Körper die chemische Keule nicht auf ewig antun wollte.

Hast du denn einmal ausprobiert, was eine konsequente Umstellung der Ernährung und eine Änderung der Einstellung zum Problem bringt?

Ich denke nicht.

Auch scheinst du meine Beiträge nicht richtig zu lesen. Mir geht es eben nicht darum, durch Nahrungsergänzungsmittel schnelle Erfolge zu erzielen.

Vielmehr geht es mir um eine Änderung der Einstellung und eine "Rückkehr" zur Natürlichkeit.

Ich denke durchaus, dass viele Krankheiten durch eine Änderung des Lebenswandels und eine positive innere Einstellung gemindert werden können.

Ob dies auch auf AGA zutrifft? Ich weiß es nicht.

Das es jedoch schlicht eine genetische Tatsache ist und man sich damit abfinden muss wird zwar immer wieder gerne behauptet, erscheint mir aber zu einfach in der Erklärung und beinahe wie eine Ausflucht der Ärzte, die es eben keine wirkliche Erklärung haben.

Und dies scheint mir auch ein Problem dabei zu sein: Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass AGA genetisch verursacht ist und ohnehin nicht behandelbar, das wir auch wirklich daran glauben. Es steht ja überall. Und dadurch steigern wir uns unbewusst immer weiter in dieses Gedankenmuster hinein und verstärken das Problem.

Aber vielleicht gibt es ja wirklich Studien, die zweifelsohne zeigen, dass AGA genetisch bedingt ist? Ich lasse mich gerne eines besseren belehren, weiß jedoch auch, dass medizinische Studien gar nicht in der Lage sind alle möglichen Faktoren zu berücksichtigen.

Hat der Vater eine Platte und der Sohn auch kann dies vielleicht genetisch vererbt sein. Genauso übernimmt der Sohn aber auch vielleicht die Verhaltensmuster (Ernährung, Lebenswandel etc.) seines Vaters und die Einstellung "das das nun mal so ist" was im Endeffekt zu seinem Haarausfall führt.

Ich will damit nur sagen, dass die Ursache für AGA doch gar nicht so sicher festgemacht werden kann, wie es in den Medien immer ganz selbstverständlich getan wird.

Vielleicht noch ein Beispiel: Lange galt Fett jedweder Art als absoluter Dickmacher. Es gibt Studien aus denen ein Zusammenhang zwischen dem Konsum fettreicher Nahrung und Übergewicht scheinbar ersichtlich ist. Doch werden bei solchen Studien eben immer nur einzelne Punkte miteinander in Zusammenhang gestellt. So wurden beispielsweise die Mengen an Kohlenhydraten, Proteinen, Einfachzuckern etc. nicht mit berücksichtigt. Sind diese aber die Ursache für das Übergewicht (was heute ja vor allem für die Kohlenhydrate angenommen wird), dann sind die vormals gemachten Studien statistisch gesehen zwar korrekt, aber der Ursache-Wirkungs-Mechanismus ist falsch.

Und diese Schwäche haben nun mal medizinische Studien. Einfach weil man nie alle Punkte berücksichtigen kann. Man kann lediglich statistische Zusammenhänge herstellen.

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Feb 2016 23:23:45 GMT

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

---

odomos schrieb am Tue, 16 February 2016 20:14Hallo Norwood!

Hm... wie darf man sich denn eine Durchblutungsstörung vorstellen?

Wenn ich mir den Kopf stoße, dann blutet das ja schon recht ordentlich. Wie ist das also zu verstehen?

Naja, und fettige Kopfhaut... bei Glatzen sieht man das Fett halt deutlicher, was sonst von den Haaren aufgenommen wird.

Aber hast du vielleicht Links zu diesen Studien?

Mich würde zudem interessieren, wie lange eigentlich Haarfollikel erhalten bleiben? Sind blanke Stellen per se "tote" Stellen oder können auch dort noch lebendige aber extrem miniaturisierte Follikel in der Kopfhaut vorhanden sein (auch ohne Flaumhaar)?

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2715645>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8628793>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19250324>

<http://www.hairloss-research.org/blog/?p=102>

Ich denke nicht, dass Haarfollikel verkümmern können. Und selbst wenn, dann wird eben ein neuer gebildet.

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion

Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 17 Feb 2016 07:32:50 GMT

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

Ich denke dass Thema haben wir jetzt zig mal durchgekaut!!! Halte dich an die Chemische Keule, so lange du noch Haare hast. Wenns dir hilft kannst du nebenher noch glauben, autosugestrierten etc...

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion

Posted by [Ulfi](#) on Wed, 17 Feb 2016 09:42:24 GMT

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

---

odomos schrieb am Wed, 17 February 2016 00:18Ulfi schrieb am Tue, 16 February 2016 23:14  
Fang an die wirksamen AGA-Bomben zu werfen oder finde dich damit ab. So einfach ist das.  
Hallo Ulfi,

ich habe jahrelang Minox benutzt und es hat auch gewirkt. Habe es allerdings vor einigen Jahren abgesetzt, weil ich meinem Körper die chemische Keule nicht auf ewig antun wollte.

Hast du denn einmal ausprobiert, was eine konsequente Umstellung der Ernährung und eine Änderung der Einstellung zum Problem bringt?

Ich denke nicht.

Auch scheinst du meine Beiträge nicht richtig zu lesen. Mir geht es eben nicht darum, durch Nahrungsergänzungsmittel schnelle Erfolge zu erzielen.

Vielmehr geht es mir um eine Änderung der Einstellung und eine "Rückkehr" zur Natürlichkeit.

Ich denke durchaus, dass viele Krankheiten durch eine Änderung des Lebenswandels und eine positive innere Einstellung gemindert werden können.

Ob dies auch auf AGA zutrifft? Ich weiß es nicht.

Das es jedoch schlicht eine genetische Tatsache ist und man sich damit abfinden muss wird zwar immer wieder gerne behauptet, erscheint mir aber zu einfach in der Erklärung und beinahe wie eine Ausflucht der Ärzte, die es eben keine wirkliche Erklärung haben.

Und dies scheint mir auch ein Problem dabei zu sein: Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass AGA genetisch verursacht ist und ohnehin nicht behandelbar, das wir auch wirklich daran glauben. Es steht ja überall. Und dadurch steigern wir uns unbewusst immer weiter in dieses Gedankenmuster hinein und verstärken das Problem.

Aber vielleicht gibt es ja wirklich Studien, die zweifelsohne zeigen, dass AGA genetisch bedingt ist? Ich lasse mich gerne eines besseren belehren, weiß jedoch auch, dass medizinische Studien gar nicht in der Lage sind alle möglichen Faktoren zu berücksichtigen.

Hat der Vater eine Platte und der Sohn auch kann dies vielleicht genetisch vererbt sein. Genauso übernimmt der Sohn aber auch vielleicht die Verhaltensmuster (Ernährung, Lebenswandel etc.) seines Vaters und die Einstellung "das das nun mal so ist" was im Endeffekt zu seinem Haarausfall führt.

Ich will damit nur sagen, dass die Ursache für AGA doch gar nicht so sicher festgemacht werden kann, wie es in den Medien immer ganz selbstverständlich getan wird.

Vielleicht noch ein Beispiel: Lange galt Fett jedweder Art als absoluter Dickmacher. Es gibt Studien aus denen ein Zusammenhang zwischen dem Konsum fettreicher Nahrung und Übergewicht scheinbar ersichtlich ist. Doch werden bei solchen Studien eben immer nur einzelne Punkte miteinander in Zusammenhang gestellt. So wurden beispielsweise die Mengen

an Kohlenhydraten, Proteinen, Einfachzuckern etc. nicht mit berücksichtigt. Sind diese aber die Ursache für das Übergewicht (was heute ja vor allem für die Kohlenhydrate angenommen wird), dann sind die vormalig gemachten Studien statistisch gesehen zwar korrekt, aber der Ursache-Wirkungs-Mechanismus ist falsch.

Und diese Schwäche haben nun mal medizinische Studien. Einfach weil man nie alle Punkte berücksichtigen kann. Man kann lediglich statistische Zusammenhänge herstellen.

Naja, mit der Logik können wir dann alles behaupten solange das Gegenteil nicht bewiesen ist. Gebe dir Recht, Studien haben ihre Nachteile. Ich bin selber "Studienproduzent"(oder zumindest "-mitproduzent" ) und weiß nur allzu gut wie da auch oft an allen Ecken und Enden geschraubt wird um interpretierbare Ergebnisse zu bekommen(auch wenn ich nicht an einem medizinischen Lehrstuhl angestellt bin).

Aber ich denke bzgl. der AGA läuft das Ganze doch so: (1) Du nimmst dir ein paar Leute die davon betroffen sind; (2) Du gibst nem Teil was und dem andern Teil gibst du nichts;(3) Du vergleichst die 2 Gruppen. So, alles andere, jedes Gerede usw. ist die reinste Laborattacke, sinnlos, nicht die Tinte wert mit der es aufgeschrieben wird. Alles, was man so noch nicht bewiesen hat ist dann eben raus. Und bei welchen Substanzen konnt man das beweisen? Bingo. Wie gesagt, du darfst glauben und essen was du willst. Wer weiß, vllt hast du ja recht und niemand beweist es, weils einfach keinen Anreiz gibt(bzw. weil man Äpfel nicht patentieren lassen kann). Bis dato bleibt aber die Grundaussage:Es hilft, was bewiesenermaßen hilft.

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [haarnarr](#) on Wed, 17 Feb 2016 09:53:53 GMT

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

kann bitte jemand diesen thread löschen???

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 17 Feb 2016 10:06:00 GMT

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

Was springt ihr auch immer darauf an?

Einfach NW und Konsorten links liegen lassen.

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [proof](#) on Wed, 17 Feb 2016 10:23:36 GMT

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

Bzgl Mangel an etwas haben, es gibt ja weder einen 100%igen Beweis dafür noch dagegen, dass ein Mangel die AGA hervorruft und AGA auch stoppen kann. Es gibt unzählige Vitamine, Mineralstoffe, etc. Erstmal alle zu Testen wird vmtl mindestens 500 Euro als Selbstzahler kosten. Und ich lege mich mal weit aus dem Fenster und meine: Das hat hier noch niemand getan!

Wobei ich hier kein Beispiel haben will, wie: Ich esse viel Vollkorn und gesundes Fleisch, Eisenmangel hab ich definitiv nicht!

Das dachte ich nämlich. Vieles von dem was ich zu mir nehme und genommen habe sind theoretisch Eisen-Bomben. Trotzdem Mangel gehabt. Pure Eisentabletten haben sofort den Ferritin-Spiegel in die Höhe geschossen. (Messung war Wochen nach dem Absetzen)

Genau so beim Vitamin D. Dachte vor Jahren ebenfalls nicht, dass ich einen Mangel habe, da ich sehr viel draußen bin, natürlich auch bei Sonne. -> Spiegel war unter der ehemaligen Nachweisgrenze von ~7ng.

Es gibt noch unzählige weitere Beispiele. Ich wollte die Sache nur mal im neutralen Rahmen beurteilen und kommentieren .

Am Rande: Zumindest in meiner sozialen Umgebung kann das Ernährungsverhalten nicht unterschiedlicher sein und es gibt sogar wie alle Stufen von AGA. (Anfang, Mitte, Ende, EDIT: keine )

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [odomos](#) on Wed, 17 Feb 2016 11:16:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,  
da das Thema offenbar ein rotes Tuch für einige User zu sein scheint (warum auch immer ) verabschiede ich mich auch schon wieder und der Thread kann gerne geschlossen werden.

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Feb 2016 15:54:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

odomos schrieb am Wed, 17 February 2016 12:16Hallo Leute,  
da das Thema offenbar ein rotes Tuch für einige User zu sein scheint (warum auch immer ) verabschiede ich mich auch schon wieder und der Thread kann gerne geschlossen werden.  
Ach das ist doch Käse.

Was das Forum braucht ist eine Blockier-Funktion wie Facebook sie hat.

Dann könnte man unliebsame User einfach blockieren. Die könnten dann keinen einzigen Thread mehr kommentieren und man selbst müsste auch nichts mehr von denen lesen.

Sowas wäre echt genial.

Auf meiner FB-Blockierliste habe ich bereits über 100 Leute blockiert. Es ist so eine Befreiung, endlich Ruhe zu haben von diesen Störenfriedern.

Haben überhaupt kein Interesse an dem Thema, aber schreiben trotzdem Kommentare.

Subject: Aw: Ernährungsumstellung + Autosuggestion  
Posted by [peci123](#) on Wed, 17 Feb 2016 16:00:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 17 February 2016 16:54odomos schrieb am Wed, 17 February 2016 12:16Hallo Leute,

da das Thema offenbar ein rotes Tuch für einige User zu sein scheint (warum auch immer ) verabschiede ich mich auch schon wieder und der Thread kann gerne geschlossen werden.

Ach das ist doch Käse.

Was das Forum braucht ist eine Blockier-Funktion wie Facebook sie hat.

Dann könnte man unliebsame User einfach blockieren. Die könnten dann keinen einzigen Thread mehr kommentieren und man selbst müsste auch nichts mehr von denen lesen.

Sowas wäre echt genial.

Auf meiner FB-Blockierliste habe ich bereits über 100 Leute blockiert. Es ist so eine Befreiung, endlich Ruhe zu haben von diesen Störenfriedern.

Haben überhaupt kein Interesse an dem Thema, aber schreiben trotzdem Kommentare.

wer im Glashaus sitzt....aber die Idee ist gut.