

---

Subject: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [DaDani](#) on Wed, 15 Jun 2016 21:51:50 GMT

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

---

Hallo alle,

da ich nun seit geraumer Zeit viel und gerne selbst koche und mich immer wieder neuen Rezept-Herausforderungen stelle, wollte ich hier etwas Wissen und Meinungen des Forums einholen, oder aber auch einfach eigene Erkenntnisse und Tipps teilen.

In der Ernährungs-, Gesundheits- und Fitness-Branche tut sich ja derzeit einiges. Ganze Gesellschaftsschichten entschließen sich bewusst nur mehr für Bio, Nachhaltigkeit und dergleichen, viele scheinen zum Vegetarier- oder gar Veganertum zu tendieren. Und unter jungen Leuten ist eine große Sport-"Sucht" ausgebrochen.

Viele der alten Essgewohnheiten, vor allem einzelne bis vor kurzem noch völlig "übliche" oder als "normal, gesund" geltende Lebensmittel werden plötzlich als das eigentliche Gesundheitsproblem der westlichen Welt diagnostiziert, usw... Ich bin mir sicher, ihr wisst alle, wovon ich rede - oder wisst sogar mehr dazu, denn für mich ist das alles im Moment Neuland, dass ich nach und nach erschließe:-)

Nur als Beispiele: Margarine oder Butter? (eine ganz alte Geschichte, die sich gefühlt alle 10 Jahre umdreht), die ganze Gluten-Geschichte, Weizenmehl, Fleisch,... nun ist ja auch die Milch (Kuhmilch) extrem unter Beschuss. So viel altbewährtes scheint sich nun als das Böse an sich zu entpuppen.

Für mich als Hobby-Koch, der zunehmend auch "bewusst gesund" leben und essen will, wirkt diese Informationsflut aus der Ernährungswissenschaft sehr konfus und es verunsichert mich. Mein Problem ist, dass ich nun zunehmend merke, wie ich ganze Gericht-Welten, die ich sonst immer geliebt habe (z.B. Pizza, Pasta/Nudelgerichte/diverse Fleischsorten), nun nicht mehr wirklich kochen kann/will, wenn ich den ganzen Ernährungsberatern, Studien usw. Glauben schenke.

Natürlich möchte ich meine erste Fragestellung nun noch auf die AGA-Problematik erweitern und mal in die Menge fragen: Welche Lebensmittel, Gerichte,... sind "gut" oder zumindest "unbedenklich" für AGA-Betroffene? Das schnellgedachte "Gesunde Ernährung", "kein Fastfood"-Blabla mal außen vor: Habt ihr konkrete Lebensmittel oder Gerichte, die da vorteilhaft sind? Gibt es eventuell sogar einzelne Lebensmittel oder Speisen, die beispielsweise das DHT senken, oder sonstwie positiv in die Körperchemie eingreifen und Haarverlust verlangsamen?

Und zur Sicherheit: Es soll hier um echte Speisen und Nahrungsmittel gehen, keine NEMs in Pulver- oder Tablettenform.

Freue mich auf Antworten

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [Homer92](#) on Wed, 15 Jun 2016 23:56:56 GMT

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

---

Gute Frage! Rotes Fleisch erhöht Testosteron und somit auch DHT. Wirkung sollte aber minimal sein. Phytoöstrogene in Leinsamen, Soja, Hülsenfrüchten sind wie ich das verstanden habe umstritten. Positiv oder eher negativ? Milchprodukte erhöhen definitiv den Östrogenspiegel. Kühe werden auch während der Schwangerschaft noch gemolken und geben demnach reichlich Östrogene in die Milch ab, die auch in unserem Körper wirken. Könnte sich auch negativ auswirken. Gibt ja auch viele die sagen, dass Östrogen der eigentliche Übeltäter ist.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [chrisan](#) on Thu, 16 Jun 2016 08:11:23 GMT

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

---

... wenn man anfängt sein Essen selbst zuzubereiten, auf auf frische Lebensmittel zurückgreift, statt auf industriegefertigte Produkte, ist das schon mal sehr gut. Ich glaube, einseitige Ernährung ist das Ungesunde: wenn man die gesamte verfügbare Palette an Lebensmitteln nutzt und das abwechslungsreich, ist man wahrscheinlich schon auf der sicheren Seite und es macht Spaß

Dabei ist die mediterrane Kost ein guter Anhaltspunkt, finde ich, mit hochwertigen Ölen, viel Gemüse, Fisch ... ich von meiner Seite verzichte allerdings fast vollständig auf rotes Fleisch, Milch und Butter/Margarine. Pasta und Pizza nur ganz selten und wenn, dann selbstgemacht. Ob das Ganze allerdings eine Wirkung auf die Haare hat, das weiss ich nicht - es geht um ganz grundsätzliches ...

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 16 Jun 2016 10:15:42 GMT

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

---

Meiner Meinung nach sollte man sich bei AGA nicht mit Fragen der Ernährung verzetteln. Einschränkungen der Ernährungsgewohnheiten, die einen starken und unbequemen Einschnitt in das Alltagsleben darstellen, und der daraus zu erwartende Nutzen für die Haare (gering, wenn überhaupt) stehen in keinem Verhältnis zu einander. Man sollte sich gesund und bewusst ernähren, aber nicht wegen der Haare, sondern wegen Gesundheit und Wohlbefinden im Allgemeinen.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [Mane](#) on Sun, 19 Jun 2016 15:07:38 GMT

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

---

Na-ja, jeder Mensch sollte für sich mal schauen, welche Art der Ernährung für ihn selbst die beste ist.

---

Ich habe mal als Flugliteratur ein Buch über Darwin gelesen, wo ich zum ersten Mal etwas über die Evolution unseres Organismus las. Und dann der Hinweis, dass sich unsere Körper nicht allzu viel von den Körpern unserer Vorfahren unterscheiden. Und die hatten keine Butter (Margarine auch nicht), keinen Käse, keine Milch (viele Kulturen auch heutzutage kennen ja keine Milch). Also Urzeiternährung. Dachte ich, so was sei unmöglich. Und dann habe ich es mal ausprobiert. Meistens Roh-Kost, Kohlehydrate aus Obst und Gemüse, Fette aus gekochten oder gegrilltem Fisch und Magerfleisch. Und es macht Spaß, man lebt einfacher, der Einkaufskorb ist übersichtlicher. OK, ich gebe zu, ich verzichte nicht auf Olivenöl und Balsamico- oder guten Apfelessig, mager bin ich auch nicht geworden (verlor nur ca. 8 Kilo, von 100 auf 92, aber die waren so wie so fehl am Platz). Und man darf sich mal auch der Verführung der modernen Küchen ergeben, und ab und zu mal Leckereien in Form von Kuchen und Eis zu sich nehmen. Aber alles im Maße und gut überlegen, wie der Körper auf solche Nahrung mit höherem Grad der Verarbeitung eigentlich reagiert.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung  
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 19 Jun 2016 19:32:05 GMT

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

---

Mir ist oft aufgefallen, dass Leute mit ungesunden Ernährungsgewohnheiten (viel Alkohol, Zucker, durcheinander Essen, etc) und mangelhafter körperlicher Aktivität und schlechter Hygiene am ehesten zu frühzeitig diffusen Haarausfallmustern tendieren, besonders wenn gleichzeitig schon eine AGA begonnen hat, oder eine Veranlagung dafür für "irgendwann" in den Genen ist.

Bei mir selbst bemerke ich auch, wenn oben genannte Punkte mal aus dem Ruder laufen, bekomme ich mehr Kopfhautprobleme und diffuses Shedding wird relativ schnell besonders in AGA-Bereichen der Kopfhaut mehr.

Es wird immer gesagt, durch den Haarzyklus dauert es 1-3 Monate, bis es zum "shedding" kommt, aber ich habe es bei mir zumindest schon oft genug nach bereits 2 Tagen nach einem bestimmten Auslöser bemerkt.

Daher ist für mich auch naheliegend, dass diffuses Shedding wie eine Art allergische Reaktion ist, eine Reaktion vom eigenen Immunsystem gegen die Haarfollikel (und natürlich kommen bei gewisser Veranlagung zu AGA die empfindlicheren zuallererst "dran").

Die Rezession vom Haaransatz ist fast zu 100% durch die Androgene bedingt, da bin ich mir sicher.

Da wird Ernährung (auch wenn sie die Hormone und sogar Rezeptoren auf lange Sicht etwas moduliert) für den Haaransatz wenig ausrichten können.

Aber das diffuse Ausdünnen vom Oberkopf oder der generelle diffuse Haarverlust hat sehr wohl mit Ernährung (Allergien, Unverträglichkeiten), Mangel an Vitaminen/Mineralstoffen/Aminosäuren/Fettsäuren, den Shampoos die die Kopfhaut reinigen und der körperlichen/psychischen Verfassung zu tun.

Wenn man die Gesundheit von Innen und Außen fördert, reduziert das bestimmt zumindest den Diffusen Haarausfall.

Wichtig zu beachten sind Allergien/Unverträglichkeiten gegen Getreidesorten, Milchprodukte, etc. (zumindest für viele Leute: weniger Getreide und Milchprodukte-> besseres Immunsystem-> weniger Entzündliche Prozesse-> weniger Haarausfall) und, dass man, sofern es möglich ist, immer ausreichend Kalorien konsumiert, dabei aber nicht Gemüse, Rohkost und frische Früchte vergisst. (Die Mengen, die einem gut tun, muss man halt individuell herausfinden).

Dann gibts noch Gewürze wie Zimt, Bockshornklee,... und "Superfoods", die eine nette Ergänzung in der Küche sein können. Durch sie bekommt man vermehrt Flavonoide, Polyphenole, Enzyme,... -was für Gesundheit und auch Haarwachstum positiv ist.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung  
Posted by [Spaten](#) on Sun, 19 Jun 2016 20:02:20 GMT

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

---

Insulin stimuliert 5 alpha reductase und erhöht transkriptionale AR-Aktivität. Deshalb insulinotrope Lebensmittel meiden. Kein Zucker, Weissmehl, Milch, Fisch.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung  
Posted by [Obes89](#) on Sun, 19 Jun 2016 20:31:55 GMT

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

---

Spaten schrieb am Sun, 19 June 2016 22:02Insulin stimuliert 5 alpha reductase und erhöht transkriptionale AR-Aktivität. Deshalb insulinotrope Lebensmittel meiden. Kein Zucker, Weissmehl, Milch, Fisch.

Am wichtigsten für gute Haut und auch wohlbefinden und Gesundheit ist es wirklich Insulinspitzen zu vermeiden. Das ganze kann über lange Zeit auch sicherlich negativen Einfluss auf die Haare nehmen. Nicht im extremen Maße aber als verstärkender negativer Faktor.

---

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 20 Jun 2016 10:44:45 GMT

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

---

Eventuell ein ganz anderer Ansatz. Was ist wen nicht zu viel DHT das Problem ist sondern die Leber es einfach zu langsam abbaut? Gibt diverse Bücher mit Rezepten um die Leber / Galle wieder in Schwung zu bringen. Die Leber Regeneriert auch Glutathoin (haupt antioxidant). Auch Zentrale Stelle für den Fettstoffwechsel.

Könnte es nicht seib das einfach mit dem Alter ab 20 Nieren. Gallenstein gebildet haben und durch Alkoholkonsum. Toxine die Leber / Niere nur eingeschränkt Arbeiten. In der häutigen Industriellen ernährung fehlen vorallem fie Miberalien / Spurenelement. Ohne die funktioniert kein einziges Vitamin.

Ich esse fast Täglich angekeimte Sonnenblumenkerne welche ich marinieren (zwiebel. Rosmarin. Tamari) und ins dörngerät lege. Super feiber Knabber Spass und ist ein Top Super Food für die Haare. Spür nach 40 Min ein angenehmes gefühl in der Kopfhaut.

Versuch noch ein Rezept aus mit Hanfsamen oder Leinsamen für Omega 3 Fettsäuren.

---

Subject: Aw: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [BadHairDay](#) on Wed, 28 Sep 2016 21:42:32 GMT

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

---

Gibt es eine relevante Verknüpfung zwischen koffeinhaltigen Getränken (zB. Club Mate) und AGA? Könnte ein täglicher Konsum die AGA verstärken?

Trinke club mate seit mittlerweile 4 Jahren, da ich damit meine konzentration deutlich steigern kann. Vor ca. 3 Jahren ging es los mit den GHE