

---

Subject: Talgproduktion - AGA  
Posted by [BadHairDay](#) on Fri, 25 Nov 2016 14:18:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,

würde gerne möglichst genau verstehen inwiefern die Talgproduktion mit der AGA zu tun hat.

1. Fördert eine erhöhte Talgproduktion die AGA?

2. Wie kann ich eine Überproduktion verhindern?

Welche Wege sind euch bekannt? Habt ihr eine bestimmte Ernährungsweise, die zu empfehlen wäre oder andere Mittel/Tipps?

Danke für eure Antworten!

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [gordon1](#) on Fri, 25 Nov 2016 14:40:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

würde mich auch interessieren. ist eine erhöhte talgproduktion jetzt tatsächlich eine Begleiterscheinung einer aga? wir korreliert das miteinander?

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [pilos](#) on Fri, 25 Nov 2016 14:49:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [andal](#) on Fri, 25 Nov 2016 14:50:27 GMT

---

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

---

auf die eigentliche frage hab ich keine große lust,

aber vielleicht auch die möglichkeit in betracht ziehen, talgmenge bleibt konstant, haare weniger, können so auch weniger talg aufnehmen. daher haben viele aga betroffene, das \*gefühl\* von stärkerer talgproduktion...

und bevor jetzt leute auf die idee kommen z.b. zitronenreiniger zu verwenden, auch dran denken, die haut versucht es auszugleichen, wird zu stark entfettet, produziert sie einfach mehr fett/talg.... zumindest die gesunde haut...

tägliches haarewaschen ist dennoch o.k. und gut...

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [BadHairDay](#) on Fri, 25 Nov 2016 14:57:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 15:49  
begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

Hättest du vielleicht konkrete Vorschläge für eine Harnstoff-Lotion & einen entsprechenden Anwendungshinweis oder vielleicht einfach nur nen passenden Link?

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [TheCure](#) on Fri, 25 Nov 2016 15:11:17 GMT

---

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

---

Zitat:Wie kann ich eine Überproduktion verhindern?

Welche Wege sind euch bekannt? Habt ihr eine bestimmte Ernährungsweise, die zu empfehlen wäre oder andere Mittel/Tipps?

Ernährung: Insulinspiegel konstant und niedrig halten, wie bei Akne eben auch. -> Keine einfachen Kohlenhydrate (Zucker, Weismehl-Pasta/Gebäck etc., keine Milch bla).

Topisch: Antiandrogene wie Ket oder RU. Tretinoin müsste ebenfalls helfen.

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA

Posted by [pilos](#) on Fri, 25 Nov 2016 15:30:11 GMT

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

---

BadHairDay schrieb am Fri, 25 November 2016 16:57Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 15:49

begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

Hättest du vielleicht konkrete Vorschläge für eine Harnstoff-Lotion & einen entsprechenden Anwendungshinweis oder vielleicht einfach nur nen passenden Link?

nimm das

SEBORIN

Hair Tonic, 300 ml

und hau 9 gramm harnstoff rein

und auch gleich 1g pirocton rein

aber dafür musst du nicht beide in großhandel-mengen kaufen, geht auch eine sammelbestellung...kommt viel billiger

für ca 2 euro einschliesslich versand

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Spaten](#) on Sun, 27 Nov 2016 17:15:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Findet bei Aga neben der übermäßigen Talgproduktion auch eine folliculäre Hyperkeratose statt?

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [pilos](#) on Sun, 27 Nov 2016 17:34:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spaten schrieb am Sun, 27 November 2016 19:15 Findet bei Aga neben der übermäßigen Talgproduktion auch eine folliculäre Hyperkeratose statt?

scheint so zu sein

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Nov 2016 22:08:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich verwende 1x am Tag pures DMSO. Darin sind 10% Zink gelöst. Seitdem fettet meine Kopfhaut überhaupt nicht mehr.

Zitat:Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

Hatte ich auch früher. Was mich geheilt hat:

- 1.) jeden Tag 10 g Kalium
- 2.) 2x/Woche 50 ml Rizinusöl zum entgiften

Bei vielen reicht der Tipp Nr. 1 aber schon aus.

10g Kalium am Tag war früher Standard. Heute nehmen die Menschen aber nur noch ca. 3-4 g auf.

Kalium ist DER Insider-Tipp gegen Pickel!

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA

Posted by [miad](#) on Tue, 29 Nov 2016 01:29:34 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 16:30BadHairDay schrieb am Fri, 25 November 2016 16:57Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 15:49

begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

Hättest du vielleicht konkrete Vorschläge für eine Harnstoff-Lotion & einen entsprechenden Anwendungshinweis oder vielleicht einfach nur nen passenden Link?

nimm das

SEBORIN

Hair Tonic, 300 ml

und hau 9 gramm harnstoff rein

und auch gleich 1g pirocton rein

aber dafür musst du nicht beide in großhandel-mengen kaufen, geht auch eine sammelbestellung...kommt viel billiger

für ca 2 euro einschliesslich versand

Würde das hier passen?

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA

Posted by [pilos](#) on Tue, 29 Nov 2016 07:03:47 GMT

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

---

miad schrieb am Tue, 29 November 2016 03:29pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 16:30BadHairDay schrieb am Fri, 25 November 2016 16:57Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 15:49  
begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

Hättest du vielleicht konkrete Vorschläge für eine Harnstoff-Lotion & einen entsprechenden Anwendungshinweis oder vielleicht einfach nur nen passenden Link?

nimm das

SEBORIN  
Hair Tonic, 300 ml

und hau 9 gramm harnstoff rein

und auch gleich 1g pirocton rein

aber dafür musst du nicht beide in großhandel-mengen kaufen, geht auch eine sammelbestellung...kommt viel billiger

für ca 2 euro einschliesslich versand

Würde das hier passen?

<https://www.bio-apo.de/product/harnstoff-pulver.326167.html?p=1>

das ist doch kein gold

<http://www.ebay.de/itm/261272995003>

---

**Subject: Aw: Talgproduktion - AGA**  
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 29 Nov 2016 16:02:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 28 November 2016 23:08Ich verwende 1x am Tag pures DMSO. Darin sind 10% Zink gelöst. Seitdem fettet meine Kopfhaut überhaupt nicht mehr.

Zitat:Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

Hatte ich auch früher. Was mich geheilt hat:

- 1.) jeden Tag 10 g Kalium
- 2.) 2x/Woche 50 ml Rizinusöl zum entgiften

Bei vielen reicht der Tipp Nr. 1 aber schon aus.

10g Kalium am Tag war früher Standard. Heute nehmen die Menschen aber nur noch ca. 3-4 g auf.

Kalium ist DER Insider-Tipp gegen Pickel!

Bei Pickel, Mitesser sollte man auch mal auf die Ernährung schauen. Glutenunverträglichkeit, isolierter Zucker, Transfette, raffinierte Öle (ja z.B. Sonnenblumenöl ist leider Mist, da haben die Pickel bei mir dann nur so gesprossen bei einem TL /Tag, besser Hanföl benutzen, das beste Öl!) Darmparasiten, Candida, gibts viele Ursachen. Ich habe vor ca. 2 Monaten auf vegane Ernährung umgestellt und hoffe dadurch auch auf eine wunderschöne Haut. Zumindest berichten das viele Veganer, dass ihre Haut danach toll wurde nach jahrelanger schlechter Ernährung mit viel Fleisch und Milchprodukten.

---

**Subject: Aw: Talgproduktion - AGA**  
Posted by [Obes89](#) on Tue, 29 Nov 2016 17:34:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch leider immer schlechte Haut (Rücken,Schulterbereich) und im GESicht eigentlich super Haut bis auf die T-Zone wo dann fiese Dinger unter der Haut sind.

Nehme jetzt einmal die Woche 20 mg Iso und habe ganz selten mal was am Rücken und muss auch nicht jeden Tag penibel Duschen und mit BPO eincremen etc. was schon extrem lästig war.

Wie auch von Aristo erwähnt sollte man Milchprodukte meiden, ebenso übermäßig viele Fastfood und Fertigprodukte. Ich persönlich esse wenig Süßigkeiten, aber wenn ich dann mal ein oder zwei Tage am Stück sündige wird die Haut auch gleich ein wenig schlechter.(Dank Iso und tretinoin creme fürs gesicht nur ganz minimal) Auch ernähre ich mich zum größten Teil Glutenfrei.(habe durch Sport fast täglich 500 g Nudeln gegessen und brötchen etc. Jetzt nur noch Glutenfreie Brötchen und Nudeln und nehme dadurch deutlich weniger Gluten zu mir. Der Magen ist deutlich ruhiger und damit auch weniger Pickel.

Meine persönliche Erfahrung: Wenn ich merke das der Magen viel arbeitet und sich Gase bilden, oder vll. auch etwas Blähungen entstehen, dann wird die Haut schlechter und fettiger. Wenn ich das umgehe habe ich deutlich weniger Probleme. Dafür kann man dann auch mal die Einnahme von Oregano testen. Über 2-3 Wochen täglich 2 teelöffel Oregano einnehmen. Gut gegen Candida und die Folgen von zu viel Zucker Konsum.

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 29 Nov 2016 19:49:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Tue, 29 November 2016 18:34Ich habe auch leider immer schlechte Haut (Rücken,Schulterbereich) und im GESicht eigentlich super Haut bis auf die T-Zone wo dann fiese Dinger unter der Haut sind.

Nehme jetzt einmal die Woche 20 mg Iso und habe ganz selten mal was am Rücken und muss auch nicht jeden Tag penibel Duschen und mit BPO eincremen etc. was schon extrem lästig war.

Wie auch von Aristo erwähnt sollte man Milchprodukte meiden, ebenso übermäßig viele Fastfood und Fertigprodukte. Ich persönlich esse wenig Süßigkeiten, aber wenn ich dann mal ein oder zwei Tage am Stück sündige wird die Haut auch gleich ein wenig schlechter.(Dank Iso und tretinoin creme fürs gesicht nur ganz minimal) Auch ernähre ich mich zum größten Teil Glutenfrei.(habe durch Sport fast täglich 500 g Nudeln gegessen und brötchen etc. Jetzt nur noch Glutenfreie Brötchen und Nudeln und nehme dadurch deutlich weniger Gluten zu mir. Der Magen ist deutlich ruhiger und damit auch weniger Pickel.

Meine persönliche Erfahrung: Wenn ich merke das der Magen viel arbeitet und sich Gase bilden, oder vll. auch etwas Blähungen entstehen, dann wird die Haut schlechter und fettiger. Wenn ich das umgehe habe ich deutlich weniger Probleme. Dafür kann man dann auch mal die



Einnahme von Oregano testen. Über 2-3 Wochen täglich 2 Teelöffel Oregano einnehmen.  
Gut gegen Candida und die Folgen von zu viel Zucker Konsum.

Selbst mit Dut hatte ich immer Pickel/Akne am Rücken, die sind aber jetzt weg (nehme aber kein Dut mehr). Dafür kommen sie immer wieder im Gesicht, eher Kinnbereich.

Mal gucken was die Ernährungsumstellung bringt. Empfehlen kann ich diese guten Videos von Dr. Walter Veith:

Risikofaktor Milch: <https://www.youtube.com/watch?v=D2SiIENEOqY>

Fleisch: <https://www.youtube.com/watch?v=tPvEziyYUHK>

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [miad](#) on Tue, 29 Nov 2016 20:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 29 November 2016 08:03  
miad schrieb am Tue, 29 November 2016 03:29  
pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 16:30  
BadHairDay schrieb am Fri, 25 November 2016 16:57  
Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

pilos schrieb am Fri, 25 November 2016 15:49  
begleiterscheinung und durch die darin enthaltene ölsäure trigger zugleich

ket shampoo

und eine harnstoff-lotion 2-5%

Hättest du vielleicht konkrete Vorschläge für eine Harnstoff-Lotion & einen entsprechenden Anwendungshinweis oder vielleicht einfach nur nen passenden Link?

nimm das

SEBORIN  
Hair Tonic, 300 ml

und hau 9 gramm harnstoff rein

und auch gleich 1g pirocton rein

aber dafür musst du nicht beide in großhandel-mengen kaufen, geht auch eine sammelbestellung...kommt viel billiger

für ca 2 euro einschliesslich versand

Würde das hier passen?

<https://www.bio-apo.de/product/harnstoff-pulver.326167.html?p=1>

das ist doch kein gold

<http://www.ebay.de/itm/261272995003>

THX pilos

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [TheCure](#) on Wed, 30 Nov 2016 18:03:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Tue, 29 November 2016 20:49

Mal gucken was die Ernährungsumstellung bringt. Empfehlen kann ich diese guten Videos von Dr. Walter Veith:

Risikofaktor Milch: <https://www.youtube.com/watch?v=D2SiENEOqY>

Fleisch: <https://www.youtube.com/watch?v=tPvEziyYUHK>

Das klingt doch schon wieder sehr nach Vegan-Propaganda. Aus Ernährung wird zunehmend eine Religion. Gesunde Ernährung ist meines Wissens nach heutzutage sowieso fast unmöglich. Überall ist irgendetwas drin, was "ungesund" ist.

Muss aber zustimmen das Milch und Derivaten für Akne nicht gut ist.

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Obes89](#) on Wed, 30 Nov 2016 19:50:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

TheCure schrieb am Wed, 30 November 2016 19:03Aristo084 schrieb am Tue, 29 November 2016 20:49

Mal gucken was die Ernährungsumstellung bringt. Empfehlen kann ich diese guten Videos von Dr. Walter Veith:

Risikofaktor Milch: <https://www.youtube.com/watch?v=D2SiIENEOqY>

Fleisch: <https://www.youtube.com/watch?v=tPvEziyYUHK>

Das klingt doch schon wieder sehr nach Vegan-Propaganda. Aus Ernährung wird zunehmend eine Religion. Gesunde Ernährung ist meines Wissens nach heutzutage sowieso fast unmöglich. Überall ist irgendetwas drin, was "ungesund" ist.

Muss aber zustimmen das Milch und Derivaten für Akne nicht gut ist.

Das stimmt!! gesunde Ernährung sieht so aus, das man sich ausgewogen ernährt. Darauf achtet Vitamine, Mineralien, Protein und Kalorienbedarf ordentlich abzudecken und gute Fette zu sich zu nehmen und dabei darauf zu achten möglichst ungesunde Dinge zu meiden die den Körper belasten. Das wichtigste das man tun kann ist einen aktiven und sportlichen Lebensstil zu führen. Viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen etc.

Das mit der veganen Ernährung ist wirklich so eine Sache. Für mich wäre es auch keine Option, aber wenn man bemerkt das man sich besser fühlt und der Körper positiv reagiert, dann soll man es eben machen. Man wird schon spüren was gut ist und was nicht. Bei Vegan nur darauf achten das trotzdem Fette, Calcium, Eisen usw. zugeführt werden. Alles hat seine Vor- und Nachteile.

Viele schwören ja auf Paleo, was eben auch sehr viele tierische Produkte enthält und es hilft vielen im Kampf gegen Entzündungen und Zivilisationskrankheiten. Deswegen sollte man so etwas nicht als falsch oder unnützlich abtun. Für manche sind gewisse Dinge gut und gewinnbringend, für andere eben nicht. Genau wie auch bei unserer AGA Behandlung

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [chribe](#) on Wed, 30 Nov 2016 20:17:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann nur jeden empfehlen wer unter Akne und anderen Hautprobleme leidet, sich mal mit der

Demodex-Milbe auseinander zu setzen. Hatte selber Akne und seit längeren Rosacea. Jede erdengliche Methode und Creme ausprobiert. Bin dann irgendwann auf einer Seite auf die Milbe aufmerksam geworden, die sich dank schlechter Ernährung auf der Haut sehr schnell vermehrt. Manche Menschen reagieren dann mit Entzündungen, erhöhter Talgproduktion, etc.. Habe dann mir eine verdammt teurer Zink-Schwefel-Creme geholt, die nach einem chinesischen Rezept aus den 50er beruht und natürlich mittlerweile weltweit vertrieben wird. Naja, was soll man sagen, der Scheiss wirkt wirklich und das schon nach wenigen Tagen. Rötungen sind so gut wie alle weg und seit 4 Wochen kein einzigen Pickel mehr. Leider trocknet der Zink die Haut sehr stark aus, daher muss man immer noch mit einer Feuchtigkeitscreme cremen. Hier mal was zum lesen:

<http://www.demodex.de>

Und die Creme:

[https://www.amazon.de/DemoDerm-Anti-Pickel-Creme-20g/dp/B00UAMFJCM/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1480536114&sr=8-1&keywords=demoderm](https://www.amazon.de/DemoDerm-Anti-Pickel-Creme-20g/dp/B00UAMFJCM/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1480536114&sr=8-1&keywords=demoderm)

Glaube die kann man auch für 5€ bei der Apotheke mischen lassen. Allerdings reicht die auch für 3 Monate, daher gehts eigentlich mit dem Preis.

Für mich ist die Demodexmilbe sicher ein Auslöser gewesen und kann daher die Bewertungen bei Amazon so unterschreiben.

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Frei2018](#) on Wed, 30 Nov 2016 23:57:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 28 November 2016 23:08Ich verwende 1x am Tag pures DMSO. Darin sind 10% Zink gelöst. Seitdem fettet meine Kopfhaut überhaupt nicht mehr.

Zitat:Danke für die Antworten soweit. Habe halt auch am Körper besonders in letzter Zeit viele Pickel und Mitesser. Deswegen wäre zB ein Ernährungstipp oder ähnliches auch ganz hilfreich.

Hatte ich auch früher. Was mich geheilt hat:

- 1.) jeden Tag 10 g Kalium
- 2.) 2x/Woche 50 ml Rizinusöl zum entgiften

Bei vielen reicht der Tipp Nr. 1 aber schon aus.

10g Kalium am Tag war früher Standard. Heute nehmen die Menschen aber nur noch ca. 3-4 g auf.

Kalium ist DER Insider-Tipp gegen Pickel!

Supplementierst du das Kalium? Oder isst du von morgens bis abends Bananen?

Sollte man seine Werte da vorher bestimmen lassen? Ich bin mir recht sicher, mal gelesen zu haben, dass zu viel Kalium Herzrhythmusstörungen verursacht (da hätte ich nicht unbedingt Bock drauf..).

Was Milchprodukte (verzichte ich nahezu komplett drauf) und Gluten (jedenfalls Brot und hartweizengrieß existieren in meiner Ernährung nicht mehr) angeht, so ist die Auswirkung (sowohl positiv als auch negativ) auf das Hautbild bei mir leider eher gering. Das Gleiche gilt für Zucker.

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [Grashüpfer](#) on Thu, 01 Dec 2016 07:33:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also bei mir hat Fin/Ru das Thema erledigt. Klappt aber wirklich nur in Kombination. Mega nice. Brauche auch viel weniger Deo.

---

---

Subject: Aw: Talgproduktion - AGA  
Posted by [nosteam](#) on Thu, 01 Dec 2016 10:19:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trinkst du täglich bzw viel Kaffee?

---