
Subject: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [achilles](#) on Fri, 23 Jun 2006 15:01:06 GMT

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

Kann es sein dass auch unregelmässiger Schlaf Haarausfall triggert?

Ich habe bestimmt schon seit 5 Jahren nicht mehr vor 12 nachts geschlafen.

Ich habe nämlich seit ca 4 - 5 persönliche oder seelische Probleme und ernähre mich auch schlechter, habe früher viel Milch getrunken und viel Haferflocken gegessen.

Ausserdem hat mein Arzt diffusen Haarausfall mit geringer androgenetischen Tendenz festgestellt.

Ich hatte nämlich bis ca zum 23 Lebensjahr dichtes Haar.

Werde in zwei Wochen 28!

Oder kann es sein dass etwas mit meiner Schilddrüse nicht stimmt?

Denn bei mir wird nur am Scheitel bzw Strinansatz das Kopfhaar sehr dünn und droht auszufallen!

Wie soll ich verfahren, kann mir jemand Tips geben?

Ich möchte demnächst ne Blutprobe entnehmen lassen, weiss aber nicht welche Werte ich benötige!

Ich hoffe dass mir hier geholfen werden kann!

Grüsse,
achilles

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 23 Jun 2006 15:19:14 GMT

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

Werte:

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/14161/513bd9ab1650d2e>

[3b06714042a360166/?srch=%22was+ist+denn+das%22#msg_14161](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/14161/513bd9ab1650d2e3b06714042a360166/?srch=%22was+ist+denn+das%22#msg_14161)

und evtl. mal mit Melatonin probieren, allerdings hab ich auch mal gelesen dass es Depression verstärken "könnte".

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [yellow](#) on Fri, 23 Jun 2006 15:24:59 GMT

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

Alles, was nicht gesund ist, triggert laut diesem Forum Haarausfall.

"triggern" wird sicher die Wahl zum alopezie.de-Forumswort-2006 gewinnen.

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:18:17 GMT

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

yellow schrieb am Fre, 23 Juni 2006 17:24 Alles, was nicht gesund ist, triggert laut diesem Forum Haarausfall.

"triggern" wird sicher die Wahl zum alopezie.de-Forumswort-2006 gewinnen.

hehe

der Sarkasmus ist aber nicht unangebracht, die Leser trauen sich nicht mehr Sporteln, nicht mehr essen, nicht mehr weggehen, nicht mehr lernen (mentaler Stress) usw...aber das geht schon seit Ewigkeiten so

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:20:08 GMT

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

Alles, was nicht gesund ist, triggert laut diesem Forum Haarausfall.

Mich wundert es sehr, dass sich ein medizinisch versierter Mensch wie du Yellow, gegen die Logik solcher Phänomene sträubt. Antibiotikabehandlung, oder Retinoltherapie als Trigger würdest du sicher in Betracht ziehen, weil es praxisbekannt ist, ..oder? Alles andere was z.B. TGF- β anregt, aber nicht praxisbekannt ist wird von dir verworfen.

Natürlich triggert alles was ungesund ist, und den Alterungsprozess fördert, auch die Alterung des Hautanhaengsel Haarfollikel. Denn der Alterungsprozess spiegelt sich nirgendwo anders so deutlich, und erstmalig ab, wie auf und in der Haut. Und Schlafmangel bringt den Antioxidantenstatus durcheinander. Das chronische Schlafmangel den körpereigenen Antioxidantenstatus, sowie auch die HPA-Achse durcheinanderbringt, ist bekannt, ebenso das wieder normales Schlafverhalten, den Antioxidantenstatus wiederherstellt. Die wichtigsten Hormone können auch nur ordnungsgemäss gebildet werden, wenn das Schlafverhalten stimmt.

Der Haarfollikel (und schonmal gar nicht der kranke HF) ist ganz sicher kein extraterrestrisches Superorgan, welches gegen die Einflüsse der Alterung, und der Lebensfehler des Menschen gefeit ist, ..nur weil er zufällig auch auf DHT reagiert.

Das Forum wäre noch in der Steinzeit, wenn das Wort Trigger hier nicht aufgetaucht, und begriffen wurde wäre.

Scheint so, ..als gönnst du mir den Trigger nicht:-)? Oder bereitet es dir Sorge das die Leute hier e.v bald sogar einen Mückenstich als möglichen Trigger ansehen:-)?

Man muss sich schon einen guten und gesunden Lebensplan erstellen, um gegen den multifaktorell induzierten Alterungsprozess im Sinne von Gegensteuern anzukämpfen.

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:23:28 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 18:20 Alles, was nicht gesund ist, triggert laut diesem Forum Haarausfall.

Mich wundert es sehr, dass ich ein medizinisch versierter Mensch wie du Yellow, gegen die Logik solcher Phaenomena streubt. Antibiotikabehandlung, oder Retinoltherapie als Trigger würdest du sicher in Betracht ziehen, weil es praxisberkannt ist, ..oder? Alles andere was z.B TGF- β anregt, aber nicht praxisbekannt ist wird von dir verworfen.

Natürlich triggert alles was ungesund ist, und den Alterungsprozess fördert, auch die Alterung des Hautanhangs Haarfollikel. Denn der Alterungsprozess spiegelt sich nirgendwo anders so deutlich, und erstmalig ab, wie auf und in der Haut. Und Schlafmangel bringt den antioxidantenstatus durcheinander. Das chronischer Schlafmangel den körpereigenen Antioxidantenstatus, sowie auch die HPA-Achse durcheinanderbringt, ist bekannt, ebenso das wieder normales Schlafverhalten, den antioxidantenstatus wiederherstellt. Die wichtigsten Hormone können auch nur ordnungsgemäss gebildet werden, wenn das Schlafverhalten stimmt.

Der Haarfollikel (und schonmal gar nicht der kranke HF) ist ganz sicher kein extraterrestisches Superorgan, welches gegen die Einflüsse der Alterung, und der Lebensfehler des Menschen gefeit ist, ..nur weil er zufällig auch auf DHT reagiert.

Das Forum wäre noch in der Steinzeit, wenn das Wort Trigger hier nicht aufgetaucht, und begriffen wurden wäre.

Scheint so, ..als gönnst du mir den Trigger nicht:-)? Oder bereitet es dir Sorge das die Leute hier e.v bald sogar einen Mückenstich als möglichen Trigger ansehen:-)?

Man muss sich schon einen guten und gesunden Lebensplan erstellen, um gegen den multifaktorell induzierten Alterungsprozess im Sinne von Gegensteuern anzukämpfen.

das war mein punkt
lg

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:36:22 GMT

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

Alles was du da aufzählst Glockenspiel, ist zu 80% weniger Haargefährlich wenn man sich ordnungsgemäss ernährt, und ein gutes Schlafverhalten besitzt.

Husch husch gestresst raus aus der Uni, her mit der Tütensuppe, hetz hetz in die Muckibude, danach paar Bier, und bis 2 Uhr abhängen mit Kumpels, 5 Stunden schlaf und erneut

auf auf ins Leben ist sicher keine haargesunde Lebensweise.

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:37:33 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 18:20

Das Forum waere noch in der Steinzeit,wenn das Wort Trigger hier nicht aufgetaucht,und begriffen wurden waere.

Scheint so,..als gönnst du mir den Trigger nicht:-)?Oder bereitet es dir sorge das die Leute hier e.v bald sogar einen Mückenstich als möglichen Trigger ansehen:-)?

Man muss sich schon einen guten und gesunden Lebensplan erstellen,um gegen den multifaktorell induzierten Alterungsprozess im Sinne von Gegensteuern anzukampfen.

Wer will schon schlechten, unregelmäßigen Schlaf? Irgendwelche Mystiker vielleicht.

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:41:01 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 18:36Alles was du da aufzaehlst Glockenspiel,ist zu 80% weniger Haargefaehrlich wenn man sich ordnungsgemaes ernuert,und ein gutes Schlafverhalten besitzt.

Husch husch gestresst raus aus der Uni,her mit der Tütensuppe,hetz hetz in die Muckibude,danach paar Bier,und bis 2 Uhr abhaengen mit Kumpels,5 Studen schlaf und erneut auf auf ins Leben ist sicher keine haargesunde Lebensweise.

glaub ich auch!

ich meinte wirklich richtung mückenstich...und dass man wirklich auf alles vor angst verzichtet... ich versuche auch, mein leben gesund zu führen, aber hin und wieder darf es auch eine pizza sein

lg

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:49:47 GMT

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

Wer will schon schlechten, unregelmäßigen Schlaf? Irgendwelche Mystiker vielleicht.

Der Threaderöffner hat diese Problematik,..warum auch immer.So könnte ich nicht leben,..ich würde daran tatsaechlich eingehen.

Antidepressivum oder Diazepam,..beides wirkt besser wenn es mit Melatonin kombiniert wird,zumal beide Medikamente ja auch die Melatoninsynthese stören.

Subject: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was glaub ich noch relativ wichtig und nicht zu unterschätzen ist, ist folgendes: als schichtarbeit, mütter, oder als jemand, der nicht täglich den ruhigsten arbeitsplatz schiebt und um 3-4 uhr nach hause kommt oder als student, hat man es natürlich nicht einfacher...

wenn man bedenkt, dass man vielleicht von 8 uhr bis 5 uhr arbeiten muss, nach hause eilen, familie versorgen usw, sachen erledigen, einkaufen, und vieles mehr, hat man sicher nicht jeden tag den nerv, noch das gesündeste menue zu kochen, sondern man kauft sich unterwegs eine schinken semmel, oder ähnliches...

nicht jeder kann 3 mal am tag nur gesundes, und rel, aufwendiges zu sich nehmen, alleine schon wegen dem erzwungenen tagesablauf

daher hat man schon viele vorteile, wenn man zeit hat, und nicht so viel stress wie manch anderer...was ich damit sagen will: gesund ernähren und viel schlaf ist sehr sehr wichtig, glaube ich, aber man muss immer auf das subj, leben des einzelnen abstellen und sehen, was überhaupt möglich ist

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 16:59:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nicht jeder kann 3 mal am tag nur gesundes, und rel, aufwendiges zu sich nehmen, alleine schon wegen dem erzwungenen tagesablauf

Dafür gibt es ja Supplemente.Besondersfür die, die wirklich nicht anders können.

Schichtarbeit würde ich z.b nie machen,..ist tödliches Gift!Dann lieber Harz4,Arbeitslosengeld oder was es da sonst noch gibt....dann ist wenigstens die Gesundheit etwas gesichert.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:13:04 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 18:59 nicht jeder kann 3 mal am tag nur gesundes, und rel, aufwendiges zu sich nehmen, alleine schon wegen dem erzwungenen tagesablauf

Dafür gibt es ja Supplemente. Besonders für die, die wirklich nicht anders können.

Schichtarbeit würde ich z.B. nie machen, ... ist tödliches Gift! Dann lieber Harz 4, Arbeitslosengeld oder was es da sonst noch gibt.... dann ist wenigstens die Gesundheit etwas gesichert.

in der heutigen zeit, wo notstandshilfe, fam. beihilfe, kindergeld und wohnungsgeld, hartz usw immer mehr und immer weiter nach unten gedrückt werden, ist das lange nicht so einfach, wie du es hier ausdrückst

es ist finde ich, ziemlich engstirnig, jemandem, der eine schichtarbeit ausübt, zu empfehlen, auf notstand zu leben... wo er 5 euro am tag bekommt

so einfach ist es nicht für alle, tino

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:17:08 GMT

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

naja, irgendwie hat er aber recht.

schichtarbeit ist das letzte...

aber wenn man familie hat, kann man nicht so leicht aus seinem job raus... :-/

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:18:17 GMT

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

fuselkopf schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:17 naja, irgendwie hat er aber recht.

schichtarbeit ist das letzte...

aber wenn man familie hat, kann man nicht so leicht aus seinem job raus... :-/

sers fusel, klar ist es müll...!

aber es ist nicht so easy, du eh eben noch angehängt hast

ich find da tino immer bissl rabiat

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:19:23 GMT

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

es ist finde ich, ziemlich engstirnig, jemandem, der eine schichtarbeit ausübt, zu empfehlen, auf notstand zu leben...wo er 5 euro am tag bekommt

Ich kenne mich nicht aus mit Staatsgeldern, hab nur gehört, das es gar nicht mal so wenig seien soll. Komme ich damit gut über die Runden,..würde ich das bevorzugen. Auf unnötige Laster kann ich verzichten.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist manchmal irgendwie wie ein unschuldiges, naives kindlein... (nicht böse gemeint)

fast wie Peter Pan

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:22:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:19

Ich kenne mich nicht aus mit Staatsgeldern, hab nur gehört, das es gar nicht mal so wenig seien soll. Komme ich damit gut über die Runden,..würde ich das bevorzugen. Auf unnötige Laster kann ich verzichten.

Nun, gerade bei den derzeitigen Reformen, die zum Teil sehr nach Verfassungswidrigkeit riechen, solltest Du Dich dann doch lieber etwas kundig machen, bevor Du so leichtfertig darüber sprichst.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:22 tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:19

Ich kenne mich nicht aus mit Staatsgeldern, hab nur gehört, das es gar nicht mal so wenig seien soll. Komme ich damit gut über die Runden,..würde ich das bevorzugen. Auf unnötige Laster kann ich verzichten.

Nun, gerade bei den derzeitigen Reformen, die zum Teil sehr nach Verfassungswidrigkeit riechen, solltest Du Dich dann doch lieber etwas kundig machen, bevor Du so leichtfertig darüber sprichst.

das ist aber wirklich schlimm sancho, bei uns ist es noch lange nicht soweit, wie bei euch...ist ja krass

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:25:51 GMT

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

Villeicht bist du ja ein bischen zu realistisch,..wenig idealist,und wenn doch,dann hapert es am Realisieren,..durchsetzen?

Ich bin eigentlich froh das ich so bin,..hat mich immer gesund gehalten bis jetzt.Ich tue nichts was nicht gesund ist,..ausser es handelt sich um eine ganz grosse Notlage.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:29:33 GMT

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

Ich danke Gott das ich so bin!Hat mich immer gesund und munter gehalten,..alles aber niemals ein Funktionsmensch der von ingendwelchen zerstörerischen Idealen geleitet wird.

Ich denke ich waere auch sehr erfinderisch wenn es um meine Gesundheit geht.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:31:05 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:25VILLEicht bist du ja ein bischen zu realistisch,..wenig idealist,und wenn doch,dann hapert es am Realisieren,..durchsetzen?

Ich bin eigentlich froh das ich so bin,..hat mich immer gesund gehalten bis jetzt.Ich tue nichts was nicht gesund ist,..ausser es handelt sich um eine ganz grosse Notlage.

inwiefern soll es denn hapern?
eig. hapert es überhaupt nicht

nur ich lebe nebenbei auch ein bisschen, aber vielleicht verstehen wir darunter etwas anderes

dass du froh darüber bist, ist ja wichtig...

ich wollte es ja nicht so krass sagen, aber das mit dem hartz ist einfach realitätsfremd, das ist in deinem alter wirklich bedenklich

gehst du auch mal hinaus und siehst andere menschen?

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:31:23 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:25Ich bin eigentlich froh das ich so bin,..hat mich immer gesund gehalten bis jetzt.Ich tue nichts was nicht gesund ist,..ausser es handelt sich um eine ganz grosse Notlage.

Ja, aber dann sprich auch von Dir und nur von Dir und nicht auch von anderen, deren Verhältnisse Du nicht im Entferntesten kennst. Man muss sich einmal den mentalen Stress vergegenwärtigen, welchen Menschen empfinden müssen, die jederzeit erreichbar zu sein haben, in deren Wohnungen, in deren persönlichen Verhältnissen jederzeit herum geschnüffelt werden darf usw usf. Dafür ist finde ich nicht so sehr Realismus als vielmehr etwas Einfühlungsvermögen gefragt.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:32:45 GMT

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

sancho pansa schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:31tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:25Ich bin eigentlich froh das ich so bin,..hat mich immer gesund gehalten bis jetzt.Ich tue nichts was nicht gesund ist,..ausser es handelt sich um eine ganz grosse Notlage.

Ja, aber dann sprich auch von Dir und nur von Dir und nicht auch von anderen, deren Verhältnisse Du nicht im Entferntesten kennst. Man muss sich einmal den mentalen Stress vergegenwärtigen, welchen Menschen empfinden müssen, die jederzeit erreichbar zu sein haben, in deren Wohnungen, in deren persönlichen Verhältnissen jederzeit herum geschnüffelt werden darf usw usf. Dafür ist finde ich nicht so sehr Realismus als vielmehr etwas Einfühlungsvermögen gefragt.

sancho, mir wird gerade schlimm bewusst, wie ausserhalb jeglicher realität dieser mensch sich bewegen muss

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:36:40 GMT

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

ich meinte ob du vllleicht irgendeine Lebensvorstellung hast,und diese,bzw die Arbeit an ihr,nicht gut für deine Gesundheit ist,du das spürst,aber trotzdem dein Ziel erreichen möchtest.Na gut,..ich weiss ja was du machst,..trifft eigentlich nicht zu auf dich.

"ich wollte es ja nicht so krass sagen, aber das mit dem hartz ist einfach realitätsfremd, das ist in deinem alter wirklich bedenklich

gehst du auch mal hinaus und siehst andere menschen?"

Meinst du jetzt das man finanziell gut bestückt mehr Freiheit hat,..unter Leute etc?Dann lieber Arm,und in the air that i breathe,..wenn es mich stressen würde finanziell gut bestückt,finanziell abhaengige Bewegungsfreiheit auszuleben,wenn diese unter systemschaedlichen Vorraussetzungen erarbeitet werden müsste

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:38:18 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:36ich meinte ob du villeicht irgendeine Lebensvorstellung hast,und diese,bzw die Arbeit an ihr,nicht gut für deine Gesundheit ist,du das spürst,aber trotzdem dein Ziel erreichen möchtest.Na gut,..ich weiss ja was du machst,..trifft eigentlich nicht zu auf dich.

"ich wollte es ja nicht so krass sagen, aber das mit dem hartz ist einfach realitätsfremd, das ist in deinem alter wirklich bedenklich

gehst du auch mal hinaus und siehst andere menschen?"

Meinst du jetzt das man finanziell gut bestückt mehr Freiheit hat,..unter Leute etc?Dann lieber Arm,und in the air that i breathe,..wenn es mich stressen würde finanziell gut bestückt,finanziell abhaengige Bewegungsfreiheit auszuleben,wenn diese unter systemschaedlichen Vorraussetzungen erarbeitet werden müsste

?

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:38:20 GMT

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

Man muss sich einmal den mentalen Stress vergegenwärtigen, welchen Menschen empfinden müssen, die jederzeit erreichbar zu sein haben, in deren Wohnungen, in deren persönlichen Verhältnissen jederzeit herum geschnüffelt werden darf usw usf

Sprichst du da von Orwells 1984?

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:39:48 GMT

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

"?"

Das kann ich erst beantworten wenn Glockenspiel sich naeher erkleaert hat.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:40:52 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:38Man muss sich einmal den mentalen Stress vergegenwärtigen, welchen Menschen empfinden müssen, die jederzeit erreichbar zu sein haben, in deren Wohnungen, in deren persönlichen Verhältnissen jederzeit herum geschnüffelt werden darf usw usf

Sprichst du da von Orwells 1984?

Sagst Du das aus Blindheit oder aus Zynismus?

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:43:21 GMT

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

Sagst Du das aus Blindheit oder aus Zynismus?

Ich denke ich weiss was du meinst,..warscheinlich assoziirst du abhaengigkeit vom Staat,mit einer starken seelischen Belastung,da du dieses Abhaengigkeitsverhaeltniss wie in George Orwells fiktiver Welt im Jahre 1984 beschreibst.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:49:59 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:43Sagst Du das aus Blindheit oder aus Zynismus?

Ich denke ich weiss was du meinst,..warscheinlich assoziirst du abhaengigkeit vom Staat,mit einer starken seelischen Belastung,da du dieses Abhaengigkeitsverhaeltniss wie in George Orwells fiktiver Welt im Jahre 1984 beschreibst.

tino, nein...er meint wohl die abhängigigkeit der arbeitlosen in deutschland...1 euro jobs schon mal gehört? du weisst, wie abhänhig man da vom staat wird

zu mir: ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich dich richtig verstanden habe: falls ich einmal einen job haben sollte, der mich gesundheitlich mitnehmen wird (und das wird er, du weisst ja, was ich mache, und weisst, WAS da auf mich zukommt), dann werde ich da durch müssen...ich habe keine andere wahl, ich mache das nicht nur für mich, weiter ins detail gehe ich nun nicht, ... aber ich werde alles dafür tun, mir einen ausgleich zu schaffen, sport, ernährung, relaxen usw

es hat nicht jeder die selben voraussetzungen, und ich denke, wenn du anders aufgewachsen wärst, oder anderen background hättest und ev. andere fam.verhältnisse, würdest du das auch anders sehen...

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:52:53 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:43 Sagst Du das aus Blindheit oder aus Zynismus?

Ich denke ich weiss was du meinst,..warscheinlich assoziirst du abhaengigkeit vom Staat,mit einer starken seelischen Belastung,da du dieses Abhaengigkeitsverhaeltniss wie in George Orwells fiktiver Welt im Jahre 1984 beschreibst.

Tino, ich beschreibe es nicht wie Orwell, dessen Stil ich nicht mag. Doch ich beschreibe es einfach, wie es ist.

Geh auf die Straße, sieh Dir die Menschen an, sprich mit Ihnen, lies die Zeitung, und Du wirst etwas erfahren, das ich Dir hier nicht vermitteln kann. Wenn Du das erfahren hast, dann kannst Du wieder in Deine Traumwelt zurück, etwas anderes mache ich am Ende auch nicht, aber immerhin um dieses Wissen bereichert, und dieses Wissen bestimmt dann auch in manchen Dingen meine Haltung.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:57:03 GMT

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

Geh auf die Straße, sieh Dir die Menschen an, sprich mit Ihnen, lies die Zeitung, und Du wirst etwas erfahren, das ich Dir hier nicht vermitteln kann. Wenn Du das erfahren hast, dann kannst Du wieder in Deine Traumwelt zurück, etwas anderes mache ich am Ende auch nicht, aber immerhin um dieses Wissen bereichert, und dieses Wissen bestimmt dann auch in manchen Dingen meine Haltung.

Wir hatten den Vergleich Schichtarbeit/Harz4 glaube ich?Bei Schichtarbeit sind erhebliche Gesundheitsstörungen,Maengel,und andere systemische Entgleisungen wissenschaftlich dokumentiert wurden!Bei Harz4 Empfaengern wurde sowas nicht dokumentiert,..und ein e.v 1 Eur Job muss ja nicht unbedingt im Schichtbetrieb sein.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:57Geh auf die Straße, sieh Dir die Menschen an, sprich mit Ihnen, lies die Zeitung, und Du wirst etwas erfahren, das ich Dir hier nicht vermitteln kann. Wenn Du das erfahren hast, dann kannst Du wieder in Deine Traumwelt zurück, etwas anderes mache ich am Ende auch nicht, aber immerhin um dieses Wissen bereichert, und dieses Wissen bestimmt dann auch in manchen Dingen meine Haltung.

Wir hatten den Vergleich Schichtarbeit/Harz4 glaube ich?Bei Schichtarbeit sind erhebliche Gesundheitsstörungen, Maengel, und andere systemische Entgleisungen wissenschaftlich dokumentiert wurden!Bei Harz4 Empfaengern wurde sowas nicht dokumentiert,..und ein e.v 1 Eur Job muss ja nicht unbedingt im Schichtbetrieb sein.

hi, um es zu erklären, wenn ich kurz darf: als 1-euro jobber hat man, soweit ich jetzt informiert bin, wirklich eine ständige meldepflicht, (genau wie mittlerweile jeder arbeitslose in .de), das fängt an von ersparnissen angeben und verscherbeln, bis eventuell durchsuchungen, bestandsaufnahmen usw usf...viel mentaler stress. fast unmöglich hoch.

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:06:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das fängt an von ersparnissen angeben und verscherbeln, bis eventuell durchsuchungen, bestandsaufnahmen usw usf...viel mentaler stress. fast unmöglich hoch.

Handelt es sich da nicht um einmalige Behördengaenge, und Formulargeschichten, neben einem bisschen Arbeit am Tag?Mentaler Stress was die Würde betrifft(im Falle der Behördengänge einmalig?), oder wie soll ich das verstehen?

Und du glaubst wirklich das dies stressiger und gesundheitsschaedigender wie Schichtarbeit ist?

Subject: Re: @nochmal generell zur gesunden lebensweise
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:09:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 20:06das fängt an von ersparnissen angeben und verscherbeln, bis eventuell durchsuchungen, bestandsaufnahmen usw usf...viel mentaler stress. fast unmöglich hoch.

Handelt es sich da nicht um einmalige Behördengaenge, und Formulargeschichten, neben einem bisschen Arbeit am Tag?Mentaler Stress was die Würde betrifft(im Falle der Behördengänge

einmalig?),oder wie soll ich das verstehen?

Und du glaubst wirklich das dies stressiger und gesundheitsschaedigender wie Schichtarbeit ist?

es gibt auch haus"besuche" usw. ich kann mir schon gut vorstellen, dass das sehr hohen mentalen stress erzeugt, da geht es um das gesamte leben! um jeglichen aspekt! würde, einkommen, zukunftsangst, uvm.

schichtarbeit ist gesundheitlich sicher einer der extreme, aber ich habe mich ja an dem gestossen, dass es nicht jedermanns lieblingsbeschäftigung ist, die nacht durchzuarbeiten...es geht nicht immer anders, ich möchte auch mal sehen, wie es juristisch aussieht, einen gut bezahlten job in .de abzugeben und in hartz zu gehen; ich denke nicht, dass dies möglich ist

Subject: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:11:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass es sicher um vieles gesünder wäre, schichtarbeit nach möglichkeit zu meiden, seinen körper gesund zu halten und alles für sein wohlbefinden zu tun, aber bei dem allem trotzdem auf die subj, verhältnisse und möglichkeiten abzustellen?

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [yellow](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:20:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wahrscheinlich werde ich aufgrund meiner Lebensweise (u.a. Nachtarbeit, Stress, ...) eine kürzere Lebenserwartung haben als der Durchschnitt, trotzdem bin ich mir recht sicher, dass diese (Lebensweise) kaum Relevanz für das Fortschreiten meiner Alopezie hat.

Subject: Wie es ist
Posted by [Gast](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:30:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:58:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

trotzdem bin ich mir recht sicher, dass diese (Lebensweise) kaum Relevanz für das Fortschreiten meiner Alopezie hat.

Gerade diese Lebensweise,(nehmen wir nur erhöhtes Homocystein was dann TGF-β in den Zellen erhöht),hat eine erhebliche Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie.Yellow lol...du glaubst der kleine(bei AGA janoch kleinere) Haarfollikel ist ein Wunder Gottes,das dem staerksten Sturm trotzen kann?

Wie kannst du dir sicher sein,...du kannst nur raten,und nichts auf iorgendeiner Logik aufbauen.Denn die Logik zeigt das es anders logischer ist,da Schichtarbeit haarelevante biochemische Faktoren veraendert.Selbst wenn du glaubst das deine Genetik die aus deiner Sicht unbedeutenden Trigger überrollt,kannst du den schaedlichen Einfluss nicht verneinen.

Es gibt wie gesagt unterschiede,..klar ist mancher Verlauf genetisch so stark,das vieles andere unbedeutend wird.Mancher,.....mancher gillt z.b nicht für 30 jaehrige die mit 28 noch kein Anzeichen der Alopezie,und mit 30 beginnende GHE und allgemein schlechtere Haarqualitaet haben.

Subject: Re: ok aber..
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass es sicher um vieles gesünder wäre, schichtarbeit nach möglichkeit zu meiden, seinen körper gesund zu halten und alles für sein wohlbefinden zu tun, aber bei dem allem trotzdem auf die subj, verhältnisse und möglichkeiten abzustellen?

...nur wenn wir uns darauf einigen das Harz 4 nicht ganz so "orwellistisch" ablaeuft wie ihr beide es seht.Mögliche Kontrollen sind da wohl nur drohgebaerden des Systems,..um Betrug etc zu vermeiden.Ich denke das man als Harz4 Empfaenger doch etwas mehr Freiraum und auch gesünderen Schlaf hat wie ein Schichtarbeiter.

Subject: Re: ok aber..
Posted by [hairfighter](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:09:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schichtarbeit hin oder her, Geld braucht man heute und das nicht zu wenig.

Wenn ich mich bei mir umschaue, hat jeder soviel Kohle ohne Ende, da musst du einfach werkeln wie ein Blöder um wenigsten 1mal im Jahr kurz Urlaub zu machen. Oder alle 10Jahre mal ein neues Auto.

Aber es stimmt schon, das viele Hartz 4 Empfänger soviel bekommen, wie jemand, der 40 Stunden die Woche arbeitet.
Sehr geile Logik.

Das beste wäre halt immer eine große Erbschaft oder Lotto, da hätte man keine Sorgen mehr und zugleich ist dies eine Wohltat für seine Haare. Kein Stress!!!!!!

Tja morgen ist eh wieder Samstag

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:17:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Es gibt wie gesagt unterschiede,..klar ist mancher Verlauf genetisch so stark,das vieles andere unbedeutend wird.Mancher,.....mancher gillt z.b nicht für 30 jaehrige die mit 28 noch kein Anzeichen der Alopezie,und mit 30 beginnende GHE und allgemein schlechtere Haarqualitaet haben."

davon sind hier aber wahrscheinlich 0,1 %

Subject: Re: ok aber..
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:18:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, hauptsache point taken.

gruss

Subject: Re: ok aber..
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:18:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da musst du einfach werkeln wie ein Blöder um wenigsten 1mal im Jahr kurz Urlaub zu machen. Oder alle 10Jahre mal ein neues Auto.

I Shit on a new car or hollyday,..i want to keep my Hair.....thats all!

Glaubst du ein Auto würde mir mehr bedeuten wie mein Haar???

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:21:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

davon sind hier aber wahrscheinlich 0,1 %

Dann haben die restlichen alle eine Tonsur, und sind gute Fin Responder (vorausgesetzt sie haben recht früh angefangen). Ist das hier so?

Was ist mit den GHE (langsamer Verlauf) plus diffuser Lichtung Faellen?

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:22:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:21 davon sind hier aber wahrscheinlich 0,1 %

Dann haben die restlichen alle eine Tonsur, und sind gute Fin Responder (vorausgesetzt sie haben recht früh angefangen). Ist das hier so?

Was ist mit den GHE (langsamer Verlauf) plus diffuser Lichtung Faellen?

ja aber ab 30/28 leichte GHEs? findest du hier kaum...

wir haben hier eigentlich meist mit-20iger und jünger mit nicht leichten GHEs.

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:24:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wir haben hier eigentlich meist mit-20iger und jünger mit nicht leichten GHEs.

Müssten wir mal eine Umfrage machen, ...ich habe nie so drauf geachtet, und oft gab es keine Alters oder praezisen Statusangaben.

Subject: Re: ok aber..
Posted by [hairfighter](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:29:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:18 da musst du einfach werkeln wie ein Blöder um wenigsten 1mal im Jahr kurz Urlaub zu machen. Oder alle 10 Jahre mal ein neues Auto.

I Shit on a new car or hollyday, ...i want to keep my Hair.....thats all!

Glaubst du ein Auto würde mir mehr bedeuten wie mein Haar???

Also ich würde auf jeden Fall auch auf ein Auto scheissen, aber man kann ja eh nicht viel tun gegen Haarausfall, was viel kosten würde. Das müssten so 50 Euro im Monat sein für Fin + Regain +Nems. Die bringt noch jeder auf. Sogar ein Harzler. Und Stress hat man meistens auch bei einer normalen Arbeit, der Druck wird einfach immer größer- Stellenabbau hier, Stellenabbau da.

Subject: Re: Klassische AGA
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist eigentlich der Verlauf,bei welchem sich auch früh eine tonsur zeigt.Da hier ein starker polygener Einfluss recht sicher ist,kann diese Form,bzw deren Genetik andere Trigger überrollen.

Alles was nur schleichende GHE hat,und keine hervorragende Oberkopfflichtung im Sinne von Glatzenbildung,..muss nicht polygen induziert sein.Ev ein Gendefekt,und den Rest besorgen Trigger.

Subject: Re: ok aber..
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:31:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das müssten so 50 Euro im Monat sein für Fin + Regain +Nems.

mit der Summe kommst du dafür hin?

Verraetst du mir wie das geht:-)?

Subject: Re: Klassische AGA
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:33:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:30ist eigentlich der Verlauf,bei welchem sich auch früh eine tonsur zeigt.Da hier ein starker polygener Einfluss recht sicher ist,kann diese Form,bzw deren Genetik andere Trigger überrollen.

Alles was nur schleichende GHE hat,und keine hervorragende Oberkopfflichtung im Sinne von Glatzenbildung,..muss nicht polygen induziert sein.Ev ein Gendefekt,und den Rest besorgen Trigger.

ja, schleichende GHEs...wir haben hier aber definitiv, und nicht nur hier, junge männer mit

ausgeprägten GHEs...

wir haben auch fälle mit typ stirnglatze, und fälltem it wirbellichtung und kaum GHEs...

wir haben auch Ludwigs

alles nicht so einfach

Subject: Re: ok aber..
Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:36:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:31 Das müssten so 50 Euro im Monat sein für Fin +
Regain +Nems.

mit der Summe kommst du dafür hin?

Verraetst du mir wie das geht:-)?

na tino hat schon ein besseres budget, allein 2000mg NAC am Tag macht pro Monat bestimmt 30
Euro...

however, wirtschaft muss angekurbelt werden, und wenn es den haaren etc,. dient, bitter sehr...

Subject: Re: Klassische AGA
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, schleichende GHEs...wir haben hier aber definitv, und nicht nur hier, junge männer mit
ausgeprägten GHEs...

wir haben auch fälle mit typ stirnglatze, und fälltem it wirbellichtung und kaum GHEs...

Familiaere Haeufung sollte bei der klassischen AGA auch nicht fehlen.

AGAs die nicht mindestens,und relativ rasch bei NW5 enden,müssen von der klassischen Form
getrennt werden.Tom Hanks mit seinen grossen GHE ist auch kein klassischer AGA Fall.

Subject: Re: Klassische AGA
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:38:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:37ja, schleichende GHEs...wir haben hier aber definitv, und
nicht nur hier, junge männer mit ausgeprägten GHEs...

wir haben auch fälle mit typ stirnglatze, und fälltem it wirbellichtung und kaum GHEs...

Familiaere Haeufung sollte bei der klassischen AGA auch nicht fehlen.

AGAs die nicht mindestens,und relativ rasch bei NW5 enden,müssen von der klassischen Form getrennt werden.Tom Hanks mit seinen grossen GHE ist auch kein klassischer AGA Fall.

finde ich zB auch!

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [yellow](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:41:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 20:58 trotzdem bin ich mir recht sicher, dass diese (Lebensweise) kaum Relevanz für das Fortschreiten meiner Alopezie hat.

Gerade diese Lebensweise,(nehmen wir nur erhöhtes Homocystein was dann TGF- β in den Zellen erhöht),hat eine erheliche Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie.Yellow lol...du glaubst der kleine(bei AGA janoch kleinere) Haarfollikel ist ein Wunder Gottes,das dem staerksten Sturm trotzen kann?

Wie kannst du dir sicher sein,...du kannst nur raten,und nichts auf iorgendeiner Logik aufbauen.Denn die Logik zeigt das es anders logischer ist,da Schichtarbeit haarelevante biochemische Faktoren veraendert.Selbst wenn du glaubst das deine Genetik die aus deiner Sicht unbedeutenden Trigger überrollt,kannst du den schaedlichen Einfluss nicht verneinen.

Es gibt wie gesagt unterschiede,..klar ist mancher Verlauf genetisch so stark,das vieles andere unbedeutend wird.Mancher,....mancher gillt z.b nicht für 30 jaehrige die mit 28 noch kein Anzeichen der Alopezie,und mit 30 beginnende GHE und allgemein schlechtere Haarqualitaet haben.

Mal eine Antwort ganz ohne Studien und Quellenangaben:

Ich habe mir alte Fotoalben meines Vaters angesehen. Darin konnte ich erkennen, dass sein Haarausfall nicht nur im gleichen Alter wie meiner begonnen hat, sondern auch, dass er das gleiche (seltener) Haarausfallmuster wie ich hat. Mein Vater hat einen eineeigen Zwillingsbruder. Beide sind zusammen aufgewachsen, sind nach dem Abitur aber getrennte Wege gegangen. Sie haben unterschiedliche Berufe, haben teilweise in verschiedenen Ländern gelebt, seit einigen Jahrzehnten leben beide innerhalb Deutschlands 800 km auseinander. Sie haben vollkommen unterschiedliche Hobbies und Ehefrauen mit fast schon gegensätzlichem Charakter. Beide sehen auch heute noch nahezu identisch aus und haben den gleichen Haarstatus (Vollglatze), der auch über die letzten Jahrzehnte den gleichen Verlauf genommen hat. Folglich hat offensichtlich nicht die Lebensweise sondern die Genetik den Verlauf der Alopezie vorgegeben. Würde sich aus irgendeiner Lebensphase der beiden der Verdacht ergeben, dass äußere Umstände den Haarausfall in relevanten Ausmaß beeinflussen, würde ich sicherlich darüber nachdenken, diese evtl. zu übernehmen und zu forcieren.

Jedoch ist es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit die Genetik, die den Haarausfall der beiden vorgegeben hat, und so wird es bei mir wohl auch sein.
Um mich herum ist so viel Elend, Leid und Tod, und ich weiss nie, ob und wann es mich erwischt. So will ich doch versuchen, mein Leben zu genießen, was auch meinem Körper einen gewissen Tribut abverlangt. Natürlich versuche ich auch, nach Möglichkeit gesund zu leben, auch unternehme ich etwas gegen meinen Haarausfall. Ich möchte mich aber aus obigen Gründen auf eine Behandlung mit realistischer Erfolgsaussicht beschränken. Ein Leben nur auf das Haar ausgerichtet und in ständiger Angst vor irgendwelchen Triggern, deren Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie zudem überhaupt nicht erwiesen ist, will ich nicht führen.

Gruß
yellow

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok,..so wie du es beschriebst,würde ich es dann auch sehen.Ich denke auch nicht das in diesem Fall,Trigger eine grosse Relevanz haben.Ich würde dann auch warscheinlich so handeln wie du es beschreibst,..leben ohne Aengsten vor Triggern.Ich kann dir auch zustimmen das bei Zwillinge mit einem starken Verlauf nach Norwood,Trigger keine grosse Rolle spielen.Zwillingstudien haben wohl auch in erster Linie Zwillinge mit klassischer AGA erwischt,..ein geringerer Prozentsatz fiel aus der Reihe,und da hatten aber auch die Autoren extrinsische individuelle Trigger vermutet.Findet man familiaere Haeufung und spürt den starken Velauf,lohnt es sich weniger über Trigger nachzudenken,..wohl aber über andere Behandlungsmassnahmen zusaetzlich,da diese mit oder ohne Trigger an den auch DHT vorgeschalteten catagen induzierenden Endfaktoren ansetzen.

Für mich allerdings stellen Trigger eine grosse Gefahr dar,da ich mit sehr grosser Sicherheit nur minimal haarwuchshemmende Gene habe.GHE Bildung die sehr schleichend verlaeuft,hat nicht viel mit Androgenen zu tun(eher mit schwindendem systemischen IGF-1),paralel dazu sichtbar alterndes Gesamtkopfhaar erst recht nicht.Diese Form der Haaralterung unterliegt primaer anderen Vorschaltern.

"Ein Leben nur auf das Haar ausgerichtet und in ständiger Angst vor irgendwelchen Triggern, deren Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie zudem überhaupt nicht erwiesen ist, will ich nicht führen."

Für mich muss das nicht mehr nachgewiesen werden,meine Anreihungen von Faktoren reichen aus,um es plausibel zu machen.Wenn etwas endotheliale Dysfunktion induziert,dann betrifft das das gesamte System,und alle endothelabhaengigen Funktionen.

gruss tino

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 19:57:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:54Ok,..so wie du es beschriebst,würde ich es dann auch sehen.Ich denke auch nicht das in diesem Fall,Trigger eine grosse Relevanz haben.Ich würde dann auch warscheinlich so handeln wie du es beschreibst,..leben ohne Aengsten vor Triggern.Ich kann dir auch zustimmen das bei Zwillinge mit einem starken Verlauf nach Norwood,Trigger keine grosse Rolle spielen.Zwillingsstudien haben wohl auch in erster Linie Zwillinge mit klassischer AGA erwischt,..ein geringerer Prozentsatz fiel aus der Reihe,und da hatten aber auch die Autoren extrinsische individuelle Trigger vermutet.Findet man familiaere Haeufung und spürt den starken Velauf,lohnt es sich weniger über Trigger nachzudenken,..wohl aber über andere Behandlungsmassnahmen zusaetzlich,da diese mit oder ohne Trigger an den auch DHT vorgeschalteten catagen induzierenden Endfaktoren ansetzen.

Für mich allerdings stellen Trigger eine grosse Gefahr dar,da ich mit sehr grosser Sicherheit nur minimal haarwuchshemmende Gene habe.GHE Bildung die sehr schleichend verlaeuft,hat nicht viel mit Androgenen zu tun(eher mit schwindendem systemischen IGF-1),paralel dazu sichtbar alterndes Gesamtkopfhaar erst recht nicht.Diese Form der Haarialterung unterliegt primaer anderen Vorschaltern.

"Ein Leben nur auf das Haar ausgerichtet und in ständiger Angst vor irgendwelchen Triggern, deren Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie zudem überhaupt nicht erwiesen ist, will ich nicht führen."

Für mich muss das nicht mehr nachgewiesen werden,meine Anreihungen von Faktoren reichen aus,um es plausibel zu machen.Wenn etwas endotheliale Dysfunktion induziert,dann betrifft das das gesamte System,und alle endothelabhaengigen Funktionen.

gruss tino

tino, ich muss jetzt nochmal nachharken, sonst fall ich vom stuhl: du sagst also, es wäre _unwichtig_, das antioxidantische netzwerk zu stabilisieren, wenn man eine starke, klassische AGA hat, oder es ist zusätzlich trotzdem wichtig, aber primär ist eine 5-ar-hemmung zu forcieren?

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:03:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du sagst also, es wäre _unwichtig_, das antioxidantische netzwerk zu stabilisieren, wenn man eine starke, klassische AGA hat, oder es ist zusätzlich trotzdem wichtig, aber primär ist eine 5-ar-hemmung zu forcieren?

Nein,..hab ich nicht gesagt.Utersuchungen sind dann mehr oder weniger überflüssig,..der

polygene Faktor schwacht ja bei klassischer AGA ebenso das antioxidative Verhaeltniss in den Zellen.Selbst eine Kastration macht Antioxidanten nicht unentbehrlich,da die schon insuffizienten Haarfollikel nicht mehr richtig funktionieren,und dann schutzlos auf vieles reagieren.

Was ich und Yellow diskutiert haben,bezog sich eher auf einen Effekt,der so gravierend ist,das saemtliche Trigger bedeutungslos werden.Die Gene machen dann den grössten Schaden,was weitere Untersuchungen,aber nicht weitere Behandlungen überflüssig macht.

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:04:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ich hatte das schon verstanden, was ihr meintet...

ok bin im bilde...

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:07:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 20:58 trotzdem bin ich mir recht sicher, dass diese (Lebensweise) kaum Relevanz für das Fortschreiten meiner Alopezie hat.

Gerade diese Lebensweise,(nehmen wir nur erhöhtes Homocystein was dann TGF- β in den Zellen erhöht),hat eine erheliche Relevanz für das Fortschreiten der Alopezie.Yellow lol...du glaubst der kleine(bei AGA janoch kleinere) Haarfollikel ist ein Wunder Gottes,das dem staerksten Sturm trotzen kann?

Wie kannst du dir sicher sein,...du kannst nur raten,und nichts auf iorgendeiner Logik aufbauen.Denn die Logik zeigt das es anders logischer ist,da Schichtarbeit haarelevante biochemische Faktoren veraendert.Selbst wenn du glaubst das deine Genetik die aus deiner Sicht unbedeutenden Trigger überrollt,kannst du den schaedlichen Einfluss nicht verneinen.

Es gibt wie gesagt unterschiede,..klar ist mancher Verlauf genetisch so stark,das vieles andere unbedeutend wird.Mancher,....mancher gillt z.b nicht für 30 jaehrige die mit 28 noch kein Anzeichen der Alopezie,und mit 30 beginnende GHE und allgemein schlechtere Haarqualitaet haben.

ich will euch garnicht stören jungs zum fettmarkierten,da du grad homocyst. angesprochen hast, hohe homocysteinwerte kann man gut mit einer kombi aus vit b6,vitb12 und folsäure gut niedrig halten(folsäure nanntest du ja schon des öfteren), so wirts sogar in der schulmedizin empfohlen...habs erst gestern live miterlebt...da gibt es sogar ein fertiges medikament für, werd mal nach dem namen morgen gucken(ok sorry für diesen little hijacking post)

Quick

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:10:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man gut mit einer kombi aus vit b6,vitb12 und folsäure gut niedrig halten

Noch besser geht es plus NAC,..nachweislich.Hab den Artikel mal ins Frauenforum gestellt,..ich stelle ihn dir morgen abef mal hier ein.

gruss tino

Subject: Re: @tino, einigen wir uns darauf...
Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:12:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:10man gut mit einer kombi aus vit b6,vitb12 und folsäure gut niedrig halten

Noch besser geht es plus NAC,..nachweislich.Hab den Artikel mal ins Frauenforum gestellt,..ich stelle ihn dir morgen abef mal hier ein.

gruss tino

NAC!! wie konnt ichs nur vergessen tino hätt ich mir eigentlich ja denken können ok freu mich auf den artikel, eilt aber nicht..

Quick

Subject: sollte man nicht...
Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:12:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:10man gut mit einer kombi aus vit b6,vitb12 und folsäure gut niedrig halten

Noch besser geht es plus NAC,..nachweislich.Hab den Artikel mal ins Frauenforum gestellt,..ich stelle ihn dir morgen abef mal hier ein.

gruss tino

yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre... - na egal. wird

meinem tfg-beta auch eine reinhauen...

Subject: Re: sollte man nicht...

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:24:27 GMT

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

yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre..

wieviel zahlst du?

Subject: Re: sollte man nicht...

Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:26:48 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:24yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre..

wieviel zahlst du?

30 euro für 100x600mg (wohn aber in NL..., da ists meist noch teurer als in D)

Subject: Re: sollte man nicht...

Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:28:52 GMT

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

kkoo schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:26tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:24yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre..

wieviel zahlst du?

30 euro für 100x600mg (wohn aber in NL..., da ists meist noch teurer als in D)

hey der preis ist gut, billiger bekommt man es kaum in deutschland aus der apo.

Quick

Subject: Re: sollte man nicht...

Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:29:09 GMT

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

kkoo schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:26tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:24yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre..

wieviel zahlst du?

30 euro für 100x600mg (wohn aber in NL..., da ists meist noch teurer als in D)

ist von NOW

Subject: Re: sollte man nicht...

Posted by [tino](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:34:24 GMT

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

30 euro für 100x600mg

Also 50 200 tabs kosten hier acht Eur.

Subject: na das ist teuer

Posted by [kkoo](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:38:18 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:3430 euro für 100x600mg

Also 50 200 tabs kosten hier acht Eur.

na das ist teuer - und umständlich: diese tabs...

Subject: Re: na das ist teuer

Posted by [Quick](#) on Fri, 23 Jun 2006 20:43:15 GMT

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

kkoo schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:38tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:3430 euro für 100x600mg

Also 50 200 tabs kosten hier acht Eur.

na das ist teuer - und umständlich: diese tabs...

ja aber er würde keine brausedinger benutzen!! jetzt fragt sich jeder "hääää wieso würde er das nicht?!?!?" die antwort: hehe alle studien mit NAC wurden mit tabs durchgeführt sagte er zumindest

Quick

Subject: Re: ok aber..

Posted by [Headbanger](#) on Fri, 23 Jun 2006 21:32:38 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:18da musst du einfach werkeln wie ein Blöder um wenigsten 1mal im Jahr kurz Urlaub zu machen. Oder alle 10Jahre mal ein neues Auto.

I Shit on a new car or hollyday,..i want to keep my Hair.....thats all!

Glaubst du ein Auto würde mir mehr bedeuten wie mein Haar???

Alder bist ja genauso Haarfetisch wie ich!
Dachte immer ich bin der einzige!

Subject: Re: ok aber..

Posted by [hairfighter](#) on Sat, 24 Jun 2006 09:12:28 GMT

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

tino schrieb am Fre, 23 Juni 2006 21:31Das müssten so 50 Euro im Monat sein für Fin + Regain +Nems.

mit der Summe kommst du dafür hin?

Verraetst du mir wie das geht:-)?

Mmmh, also Regain sinds ja nur so 17 Euro
Fin wahrscheinlich so 25 Euro

Und der Rest für Biotin, Kieselerde, Folsäure .

Was benötigst den du im Monat?????????????

Und was nimmst du den alles?????????????????????

Subject: NAC von NOW

Posted by [kkoo](#) on Sat, 24 Jun 2006 12:16:59 GMT

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

kkoo schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:29kkoo schrieb am Fre, 23 Juni 2006 22:26tino schrieb am

Fre, 23 Juni 2006 22:24yeah, hab mir gerade neues NAC geordert, wenn das nur nicht so teuer wäre..

wieviel zahlst du?

30 euro für 100x600mg (wohn aber in NL..., da ists meist noch teurer als in D)

ist von NOW

oh, das präparat enthält zu den 600mg NAC noch selenmethione und molybdän u. ist hypoallergen...

Subject: Re: ok aber..

Posted by [achilles](#) on Thu, 13 Jul 2006 02:04:53 GMT

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

Nochmal zu Thema zurück!

Wie gesagt ich schlage sehr spät ein, bestimmt schon seit 5 Jahren wenn nicht länger. Momentan erwische ich mich sehr oft dabei wie ich nur in die Leere schaue und sehr unkonzentriert bin.

Habe zu nichts Lust und bin sehr oft negativ gestimmt.

Ich habe die gereifte Vermutung dass irgendwas mit mir nicht stimmt.

Es heisst dass eine Schilddrüsenunterfunktion und eine Überfunktion beides Haarausfall verursachen.Das mit der Schilddrüse erwähnt ich, weil ich sie in letzter Zeit öfter spüre und sie zudem öfter angeschwollen sind!

Und wenn da vielleicht noch Mineralien fehlen, gekoppelt mit unregelmässigem Schlaf und viel psychischen Stress, könnte doch sein dass durch dieses Moment die Haare dünner werden und ausfallen, was sagt ihr?

Ausserdem noch eine Frage, könnte es sein dass ein durch diverse Umstände eintretender nicht veranlagter Haarausfall in dem selben Muster wie anlagebedingter Haarausfall verläuft?

Und schliesslich, ich habe noch nichts genommen, was soll ich nehmen wenn vorwiegend der Stirn, Scheitelbereich dünn wird?

Subject: Re: Triggert unregelmässiger Schlaf Haarausfall?

Posted by [Smoky](#) on Thu, 13 Jul 2006 11:10:48 GMT

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

Natürlich kann Haarausfall mit der Schilddrüse zusammenhängen, schau mal hier:

Das sind oder können Symptome sein;

allgemeine Unruhe,
Nervosität,
Herzjagen,
Gewichtsabnahme trotz starken Appetits,
Erhöhung der Körpertemperatur,
starkes Schwitzen,
Hitzeintoleranz,
häufiger Stuhlgang oft mit Durchfall verbunden,
Zyklusstörungen,
Haarausfall,
Müdigkeit,
Muskelschwäche.
