
Subject: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Jun 2018 23:42:13 GMT

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

Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23522836>

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 00:39:13 GMT

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

Ich vermute wegen der im Fischöl enthaltenen Arachidonsäure.
Lachsöl sollen angeblich 0,5% haben. Sardinenöl 1,7%.
Leider finde ich nirgendwo Quellen, die das bestätigen. Kann jemand weiterhelfen?

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [xWannes](#) on Mon, 04 Jun 2018 06:51:37 GMT

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

<https://www.google.de/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.loe.org/images/content/080711/Chilton%2520Paper.pdf&ved=2ahUKEwjLo-SjtbnbAhXjFJoKHYAUA1UQFjAAegQIABAB&usg=AOvVaw1OGxJ34B9hemYMJVW1A-rU>

ARA steckt wohl vor allem in Tropenfisch. Dazu gibt es diverse Publikationen.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [krimsonite123](#) on Mon, 04 Jun 2018 07:14:31 GMT

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

https://wholefoodcatalog.info/nutrient/arachidonic_acid/foods/high/
bzw
https://epi.grants.cancer.gov/diet/foodsources/fatty_acids/table4.html

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 09:50:09 GMT

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

xWannes schrieb am Mon, 04 June 2018 08:51
<https://www.google.de/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.loe.org/images/content/080711>

1/Chilton%2520Paper.pdf&ved=2ahUKEwjLo-SjtbnbAhXjFJoKHYAUA1UQFjAAegQIABAB&usg=AOvVaw1OGx J34B9hemYMJVW1A-rU

ARA steckt wohl vor allem in Tropenfisch. Dazu gibt es diverse Publikationen.

Danke!

Dann könnte Welsöl vielleicht eine interessante Arachidonsäure-Quelle sein:

<https://www.artel-hens.de/fischprodukte/wels/264/natura-welsoel>

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jun 2018 12:29:33 GMT

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

auf den Fiji Inseln nach ARA suchen :arrow:

dabei ist in eier oder schweinehirn genug ara :arrow:

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [kreHAARtiv](#) on Mon, 04 Jun 2018 12:55:21 GMT

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

Der größte Gehalt an Arachidonsäure steckt wohl in Haifischöl

http://archiv.ever.ch/PDF/Hitliste_Fettsaeuren_mit_Graphik.pdf

Seite 14

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 13:21:22 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 04 June 2018 14:29

auf den Fiji Inseln nach ARA suchen :arrow:

dabei ist in eier oder schweinehirn genug ara :arrow:

Was heisst genug? Es muss sich ja für eine topische Anwendung eignen.

Hier gibt es eine Tabelle, wie viel Ara in Fischölen enthalten ist:

Lachsöl: 0,42 %

Kabeljauöl: 2,02%
Seezungenöl: 2,9%
Flunderöl: 2,3%
Welsöl: 0,56%
Tilapiaöl: 1,95%
Pangasiusöl: 2,84%

http://www.infish.com.pl/wydawnictwo/Archives/Fasc/work_pdf/Vol22Fasc3/Vol22Fasc3_w02.pdf

Aber wo kann man diese Öle kaufen?

Wenn man nach Kabeljauöl sucht, landet man sofort beim Lebertran.

Aber ob sich das auch eignet? Das soll ja meist nicht NUR aus Kabeljau gewonnen werden. Und dann auch noch aus der Leber.. ich bin skeptisch.

Auch die anderen Öle, wo viel Ara drin ist, kann man schwer kaufen.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 13:35:46 GMT

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

kreHAARtiv schrieb am Mon, 04 June 2018 14:55Der größte Gehalt an Arachidonsäure steckt wohl in Haifischöl

http://archiv.ever.ch/PDF/Hitliste_Fettsaeuren_mit_Graphik.pdf

Seite 14

Ist halt die Frage, ob das stimmt.

Sie schreiben auch, dass Schweineschmalz 1,7% Ara haben soll. Aber andere Quellen sagen, es habe nur 0,5%.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [chrisan](#) on Mon, 04 Jun 2018 13:40:58 GMT

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

besonders viel steckt im Öl des Kabelschweinhais ...

ist aber auch schwer zu bekommen und soll sehr stinken

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jun 2018 13:50:57 GMT

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

im gehirn ist immer ara

garantiert

sonst funzt die maschien gar nicht :p

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 14:20:37 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 04 June 2018 15:50
im gehirn ist immer ara

garantiert

sonst funzt die maschien gar nicht :p
Und wie soll man Schweinehirn topisch anwenden? Du bist lustig..

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jun 2018 15:58:36 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 17:20pilos schrieb am Mon, 04 June 2018
15:50
im gehirn ist immer ara

garantiert

sonst funzt die maschien gar nicht :p
Und wie soll man Schweinehirn topisch anwenden? Du bist lustig..
mit geschick :d

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [xVannes](#) on Mon, 04 Jun 2018 16:16:20 GMT

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

Es gibt eine patentierte Entwicklung zur Fermentation von arachidonsäurehaltigem Öl (ca. 40%) aus dem Bodenpilz *Mortierella alpina*.
Wird als Lebensmittelzusatzstoff für Säuglingsanfangsnahrung vertrieben, konnte aber keine Bezugsquelle finden.

Anhang beachten:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=CELEX:32008D0968>

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a

Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jun 2018 16:17:21 GMT

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

xWannes schrieb am Mon, 04 June 2018 19:16Es gibt eine patentierte Entwicklung zur Fermentation von arachidonsäurehaltigem Öl (ca. 40%) aus dem Bodenzpilz *Mortierella alpina*. Wird als Lebensmittelzusatzstoff für Säuglingsanfangsnahrung vertrieben, konnte aber keine Bezugsquelle finden.

mach mal

eben

;)

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a

Posted by [xWannes](#) on Mon, 04 Jun 2018 16:38:37 GMT

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

...so ist es auch nicht. Gibt nichts direkt für private Endverbraucher, allerdings auf Anfrage?
https://www.dsm.com/markets/foodandbeverages/en_US/products/nutritional-lipids/life-ara.html

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a

Posted by [chrisan](#) on Mon, 04 Jun 2018 19:09:58 GMT

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

Von einer topischen Anwendungen hier halte ich nicht viel (deshalb die etwas plumpe Bemerkung vorhin ;)) Bin davon überzeugt, auch wenn das Thema wahrscheinlich unendlich durchgekaut wurde, dass es mit unseren modernen Ernährungsangewohnheiten zu tun haben könnte und hier der Knackpunkt liegt:

"Solange der Körper die Arachidonsäure nur nach Bedarf bildet, ist dies für ihn bekömmlich. Isst man jedoch überwiegend tierische Produkte wie Wurst, Schmalz und Butter, führt man dem Körper die vom Tier bereits vorgefertigte Arachidonsäure zu. Der Körper nimmt die Arachidonsäure begierig auf, denn nun muss er sie nicht mehr selbst aus der Linolsäure umwandeln. Er stellt also seine Produktion von Arachidonsäure ein."

<https://www.mein-allergie-portal.com/allergie-allgemein/904-entzuendungen-lindern-wie-kann-eine-antientzuendliche-ernaehrung-helfen/seite-2.html>

Den Organismus also eher dahin zu bringen, ARA wieder selbst herzustellen, sollte das Ziel sein, statt einfach eine Entzündung topisch herbeizuführen.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 19:16:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Mon, 04 June 2018 21:09 Von einer topischen Anwendungen hier halte ich nicht viel (deshalb die etwas plumpe Bemerkung vorhin ;) Bin davon überzeugt, auch wenn das Thema wahrscheinlich unendlich durchgekaut wurde, dass es mit unseren modernen Ernährungsangewohnheiten zu tun haben könnte und hier der Knackpunkt liegt:

"Solange der Körper die Arachidonsäure nur nach Bedarf bildet, ist dies für ihn bekömmlich. Isst man jedoch überwiegend tierische Produkte wie Wurst, Schmalz und Butter, führt man dem Körper die vom Tier bereits vorgefertigte Arachidonsäure zu. Der Körper nimmt die Arachidonsäure begierig auf, denn nun muss er sie nicht mehr selbst aus der Linolsäure umwandeln. Er stellt also seine Produktion von Arachidonsäure ein."

<https://www.mein-allergie-portal.com/allergie-allgemein/904-entzuendungen-lindern-wie-kann-eine-antientzuendliche-ernaehrung-helfen/seite-2.html>

Den Organismus also eher dahin zu bringen, ARA wieder selbst herzustellen, sollte das Ziel sein, statt einfach eine Entzündung topisch herbeizuführen.

Arachidonsäure wirkt nicht entzündungsfördernd! Das ist einfach ein Mythos.
Es wirkt modulierend auf Entzündungen.

Und dann ist es halt so, dass die Ara nicht systemisch fehlt, sondern nur lokal auf der Kopfhaut. Du kannst das selbst messen mit einer Niacin-Creme. Z.B. die "Elacur M Hot Creme". Diese wandelt nämlich die Ara in Prostaglandine um: Es kommt zum Flush! Wenn das der Fall ist, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass genug Ara vorhanden ist. Fehlen tut die Ara nur auf der Kopfhaut, weil die Muskelspannung dort extrem hoch ist. Jede Muskelkontraktion löst die Ara-Speicher aus den Zellmembranen heraus. Deswegen auch das typische AGA-Muster, denn genau dort wo die Haare ausgehen, sind auch die Muskeln.

Ara moduliert alle Sexualhormone und dessen Rezeptoren. DHT hemmt es auch. Verständlich, dass, wenn sie fehlt, die Haare nicht mehr wachsen können.

PS: Ich habe mir Ara-Kapseln aus den USA bestellt. Diese werde ich aufschneiden und auflösen als 2% Lösung.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [chrisan](#) on Mon, 04 Jun 2018 19:25:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 21:16
Arachidonsäure wirkt nicht entzündungsfördernd! Das ist einfach ein Mythos.

Es wirkt modulierend auf Entzündungen.

wenn vom Körper selbst hergestellt (je nach Bedarf) modulierend, aber (in zu hohem Maße) zugeführt entzündungsfördernd, weil das Gleichgewicht nicht mehr hergestellt ist ...

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jun 2018 19:33:01 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 22:16

PS: Ich habe mir Ara-Kapseln aus den USA bestellt. Diese werde ich aufschneiden und auflösen als 2% Lösung.

du weißt das produkt damals war mehr schein als sein

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [chrisan](#) on Mon, 04 Jun 2018 19:44:01 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 21:16

Deswegen auch das typische AGA-Muster, denn genau dort wo die Haare ausgehen, sind auch die Muskeln.

im Bereich der Tonsur befinden sich meines Wissens nach nicht mehr alzuvielle Muskeln oder?

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 23:00:39 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 04 June 2018 21:33Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 22:16

PS: Ich habe mir Ara-Kapseln aus den USA bestellt. Diese werde ich aufschneiden und auflösen als 2% Lösung.

du weißt das produkt damals war mehr schein als sein

Hab mir dieses gekauft:

https://www.ebay.de/itm/ARACHIDONIC-ACID/172406830094?ssPageName=STRK%3AMEBIDX%3AIT&_trksid=p2057872.m2749.l2649

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 23:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Mon, 04 June 2018 21:25Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 21:16

Arachidonsäure wirkt nicht entzündungsfördernd! Das ist einfach ein Mythos.
Es wirkt modulierend auf Entzündungen.

wenn vom Körper selbst hergestellt (je nach Bedarf) modulierend, aber (in zu hohem Maße) zugeführt entzündungsfördernd, weil das Gleichgewicht nicht mehr hergestellt ist ...
Das entspricht nicht (mehr) dem Stand der Forschung. Selbst das Prostaglandin D2 soll eher entzündungshemmend wirken.
Welches ja aus der Ara hergestellt wird.

Subject: Aw: Studie: Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Jun 2018 23:04:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Mon, 04 June 2018 21:44Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 04 June 2018 21:16

Deswegen auch das typische AGA-Muster, denn genau dort wo die Haare ausgehen, sind auch die Muskeln.

im Bereich der Tonsur befinden sich meines Wissens nach nicht mehr alzuvielen Muskeln oder?
Über den Ohren befinden sich die Muskeln. Aber dort herrscht keine Schwerkraft, sondern nur direkt auf dem Schädeldach.

Meine EMG-Messung von 2007 ergab ja eine extrem hohe Muskelspannung über den Ohren.
Ich habe seit Jahrzehnten die Angewohnheit meine Nase zu ziehen, wobei auch die Muskeln stark angespannt werden.

Ein alter Schulfreund hatte auch diese Angewohnheit und er war mit Mitte 20 schon komplett kahl.
Kann mir vorstellen, dass das auch die Ursache ist.
