
Subject: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jul 2018 19:20:27 GMT

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

Er sagt, dass er seit 1989 schon komplett auf Salz verzichtet. Und er ist sogar extrem konsequent. So ruft er z.B. im Restaurant vorher an, dass sie die Nudeln in salzfreiem Wasser kochen müssen. Sonst kommt er nicht. Hier das Interview:

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-128743755.html>

ZITAT:

Allein 2010 starben mehr als 1,6 Millionen Menschen an zu salzhaltiger Kost

Salz erhöht deutlich den Blutdruck und senkt den Kalium-Spiegel. Kalium-Mangel ist auch eine Ursache für Krebs.

Bluthochdruck fördert Arteriosklerose. Glatzenträger haben einen höheren Blutdruck als Männer ohne Glatze. Studie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17478384>

Man beachte nicht nur seine volle Mähne, sondern auch, dass er mit 51 noch keine grauen Haare hat:

https://pbs.twimg.com/profile_images/601388878554079232/db5tdAsW_400x400.jpg

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [noname1985](#) on Wed, 11 Jul 2018 19:35:09 GMT

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HhmZggChO7U>

;)

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jul 2018 19:47:38 GMT

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

noname1985 schrieb am Wed, 11 July 2018

21:35 <https://www.youtube.com/watch?v=HhmZggChO7U>

;)

Er sagte, seine Frau hatte früher hohen Blutdruck und seit dem Salz nicht mehr. Das ist natürlich ungewöhnlich, denn dass Salz den Blutdruck erhöht, ist nun wirklich durch

zahlreiche Studien belegt.

Ich kann es mir nur so erklären, weil sie kein gewöhnliches Salz benutzen, sondern Natur-Salz mit den 84 Elementen.

In den ganzen Nahrungsmitteln ist aber normales Salz, also reines Natriumchlorid und dieses fördert sehr wohl den Blutdruck und um genau darum geht es ja dem Karl Lauterbach.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 12 Jul 2018 08:31:51 GMT

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

Ist der aktuelle Stand nicht (Abseits von Urwaldgurus), dass nur für ein paar Leute mit genetischer Disposition Salz schädlich sei und für die anderen ist es Scaremongering?

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jul 2018 09:10:23 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Thu, 12 July 2018 10:31 Ist der aktuelle Stand nicht (Abseits von Urwaldgurus), dass nur für ein paar Leute mit genetischer Disposition Salz schädlich sei und für die anderen ist es Scaremongering?

Wohl eher genau umgekehrt. Für die Masse ist Salz schädlich und für einige wenige, die von Natur aus einen ZU niedrigen Blutdruck haben, ist Salz ein Segen.

Schauen wir uns nur einmal an, wie viel Salz (Natrium) und Kalium die Menschen früher zu sich genommen haben. Laut WHO waren das früher nämlich gerade mal 0,8 Natrium am Tag. Heute sind es sicher gut 5-10 Gramm!

Und Kalium, der Gegenspieler des Natriums der den Blutdruck senkt, wurde früher 10 g am Tag konsumiert.

Heute empfiehlt die WHO wenigstens 4,7 g am Tag und stellt fest, dass 3/4 der US-Bevölkerung diesen Wert NICHT erreicht!

Der Blutdruck muss also in der Gesamtbevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen sein.

Unser ganzes Essen ist ja zugesalzen. Auch in Sachen, wo man es nie vermutet hätte.

Rosinenbrot enthält z.B. auch sehr viel Salz.

Sogar Cappuccino ist voller Salz.. es gibt wirklich kaum Produkte, wo kein Salz drin ist.

Der hohe Blutdruck, der sich daraus ergibt ist Stress für die Gefäße. Daraus entstehen Entzündungen, die zu Kalk und Fibrose führen. Und schon ist die AGA da.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [heinzbecker](#) on Thu, 12 Jul 2018 11:36:38 GMT

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

Jeden Tag kommst du mit neuen schwachsinnigen Theorien. Dass zu viel Salz schlecht für das Herz Kreislauf System ist, ist unbestritten aber nur weil Herr Lauterbach auf Salz verzichtet, hat er keine AGA? Wie kann man denn auf den Zusammenhang kommen.

Hättest du dein ganzes Leben auf Salz verzichtet, hättest du genau die gleiche Platte wie jetzt auch, da es einfach an den Genen liegt. Solche Faktoren spielen wenn dann überhaupt eine sehr sehr geringe Rolle.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jul 2018 12:45:16 GMT

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

heinzbecker schrieb am Thu, 12 July 2018 13:36 Jeden Tag kommst du mit neuen schwachsinnigen Theorien. Dass zu viel Salz schlecht für das Herz Kreislauf System ist, ist unbestritten aber nur weil Herr Lauterbach auf Salz verzichtet, hat er keine AGA? Wie kann man denn auf den Zusammenhang kommen.

Hättest du dein ganzes Leben auf Salz verzichtet, hättest du genau die gleiche Platte wie jetzt auch, da es einfach an den Genen liegt. Solche Faktoren spielen wenn dann überhaupt eine sehr sehr geringe Rolle.

Und das weißt du woher?

Du glaubst doch nicht allen ernstes an die Vererbungs-Theorie, die ja letztlich auch nichts weiter als eine Theorie ist.

Nirgendwo konnte bislang bewiesen werden, dass, wer die AGA-Gene besitzt, diese auf jeden Fall ausbrechen müssen, ganz egal wie man sich ernährt. Fin hat ja auch einen Einfluss auf das Haarwachstum. Warum sollte dann nicht auch Salz einen Einfluss haben?

Es ist doch bewiesen worden, dass AGA mit Bluthochdruck und Herzinfarkt-Risiko assoziiert ist: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17478384>

Wir beobachteten kürzlich in einem doppelt transgenen Mausmodell, dass die Überexpression eines auf die Haut gerichteten Mineralocorticoid-Rezeptors die Entwicklung von Alopezie induzierte.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [heinzbecker](#) on Thu, 12 Jul 2018 13:39:02 GMT

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

Es gibt einfach keinen signifikanten Zusammenhang zwischen AGA und Ernährung. Viele Leute essen Scheiße wie noch was, sind die fettesten Leute aber haben volles Haar. Andere leben komplett gesund, treiben viel Sport usw. aber haben mit 20 ne Vollglatze. Am Ende sind es einfach die Gene und das DHT. Aber sowieso egal was man hier schreibt, du glaubst ja eh nur das was du dir gerade aus irgendwelchen Studien aus dem Internet zusammengereimt hast.

Einmal hilft Sperma, dann Schweineschmalz als nächstes irgendein Öl. Du änderst doch ständig deine Meinung bzgl den AGA Theorien. In 2 Jahren hast du dir wieder was anders zusammengesponnen und dann bist du dir ganz sicher, dass alles so und so ist.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 12 Jul 2018 13:49:17 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 14:45 Warum sollte dann nicht auch Salz einen Einfluss haben? Es ist doch bewiesen worden, dass AGA mit Bluthochdruck und Herzinfarkt-Risiko assoziiert ist:

Salz in Mengen bzw für jedermann, gibt es erst seit der jüngsten Vergangenheit.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jul 2018 14:32:59 GMT

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

heinzbecker schrieb am Thu, 12 July 2018 15:39 Es gibt einfach keinen signifikanten Zusammenhang zwischen AGA und Ernährung. Viele Leute essen Scheiße wie noch was, sind die fettesten Leute aber haben volles Haar. Andere leben komplett gesund, treiben viel Sport usw. aber haben mit 20 ne Vollglatze. Am Ende sind es einfach die Gene und das DHT. Aber sowieso egal was man hier schreibt, du glaubst ja eh nur das was du dir gerade aus irgendwelchen Studien aus dem Internet zusammengereimt hast.

Einmal hilft Sperma, dann Schweineschmalz als nächstes irgendein Öl. Du änderst doch ständig deine Meinung bzgl den AGA Theorien. In 2 Jahren hast du dir wieder was anders zusammengesponnen und dann bist du dir ganz sicher, dass alles so und so ist.

Ich kenne einen, der raucht wie ein Schlot, ernährt sich auch nicht gerade gesund, hat aber mit 70 noch volles Haar.

Er hat von Natur aus einen zu niedrigen Blutdruck. Das Rauchen ist in seinem Fall sogar vorteilhaft, weil es den Blutdruck erhöht.

Das sind wahrscheinlich die Gene, die du meinst.

Jeder reagiert eben anders auf Nahrungsmittel. Beim einen führt Salz zu Bluthochdruck und beim anderen halt nicht.

Letztlich ist AGA aber eine Krankheit die Ursachen hat. Die Gene spielen ja nur die genetische Disposition wieder, also die Schwachstellen. Wäre alles nur erblich bedingt und wir könnten nichts dagegen unternehmen, würde ja Fin z.B. auch nicht wirken. Und überhaupt, würde gar nicht mehr über AGA geforscht werden, wenn doch eh alles nur an den Genen liegen würde.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jul 2018 14:36:39 GMT

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

hallowelt schrieb am Thu, 12 July 2018 15:49Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 14:45Warum sollte dann nicht auch Salz einen Einfluss haben? Es ist doch bewiesen worden, dass AGA mit Bluthochdruck und Herzinfarkt-Risiko assoziiert ist:

Salz in Mengen bzw für jedermann, gibt es erst seit der jüngsten Vergangenheit.

Eben. ;)

Und AGA gibt es auch erst in jüngster Vergangenheit.

Zumindest in dem Ausmaß. Das lese ich immer wieder in Studien, dass es AGA früher nur ganz selten gab. Bei Naturvölkern ist AGA unbekannt.

Kann aber natürlich trotzdem sein, dass man auch vor 2000 Jahren schon AGA beim einen oder anderen festgestellt hat. Die Ursachen, die zu Bluthochdruck führen, liegen ja nicht immer NUR am Salz.

Auch eine Infektion (und damals gab es viele Infektionskrankheiten!) ist ein Entzündungsprozess, der zu Arteriosklerose + Bluthochdruck führen kann. Ich habe neulich erst eine Studie dazu gelesen.

Und mein Freund bekam auch erst eine AGA, nachdem er sich hat impfen lassen. Seitdem hat er einen geschwollenen Arm und starke Durchblutungsstörungen.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 12 Jul 2018 15:40:42 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 16:36

Und AGA gibt es auch erst in jüngster Vergangenheit.

AGA gibt es auch bei anderen Affenarten (und anderen Tierarten), z.B. Makaken oder Chimpansen. Und die haben kein Salz auf dem Speiseplan.

http://www.sciencefocus.com/sites/default/files/styles/large_16_9/public/GettyImages-115855263.jpg

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [chrisan](#) on Thu, 12 Jul 2018 16:38:50 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 11:10

Der hohe Blutdruck, der sich daraus ergibt ist Stress für die Gefäße. Daraus entstehen

Entzündungen, die zu Kalk und Fibrose führen. Und schon ist die AGA da.
Ich fände es besser, den Begriff "AGA" durch "HA" zu ersetzen, dann kann man auch weiterhin die wildesten Theorien aufstellen, denn, wenn man AGA buchstabiert, dann ... genau. Ich habe zwei Freunde mit Bluthochdruck, sind beide Mitte vierzig und haben zum Beneiden volles Haar. Salz im Übermaß ist wie auch Zucker ungesund, keine Frage.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jul 2018 20:05:16 GMT

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

chrisan schrieb am Thu, 12 July 2018 18:38Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 11:10

Der hohe Blutdruck, der sich daraus ergibt ist Stress für die Gefäße. Daraus entstehen Entzündungen, die zu Kalk und Fibrose führen. Und schon ist die AGA da.

Ich fände es besser, den Begriff "AGA" durch "HA" zu ersetzen, dann kann man auch weiterhin die wildesten Theorien aufstellen, denn, wenn man AGA buchstabiert, dann ... genau. Ich habe zwei Freunde mit Bluthochdruck, sind beide Mitte vierzig und haben zum Beneiden volles Haar. Salz im Übermaß ist wie auch Zucker ungesund, keine Frage.

Es gibt eine Studie dazu:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17478384>

Und woher weißt du so genau, ob deine Freunde Bluthochdruck haben? Selbst wenn, werden sie das sicher durch Tabletten längst behandelt haben.

Subject: Aw: SPD-Gesundheitsexperte Lauterbach und das Geheimnis gesunder Haare

Posted by [chrisan](#) on Fri, 13 Jul 2018 07:37:00 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 22:05chrisan schrieb am Thu, 12 July 2018 18:38Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 12 July 2018 11:10

Der hohe Blutdruck, der sich daraus ergibt ist Stress für die Gefäße. Daraus entstehen Entzündungen, die zu Kalk und Fibrose führen. Und schon ist die AGA da.

Ich fände es besser, den Begriff "AGA" durch "HA" zu ersetzen, dann kann man auch weiterhin die wildesten Theorien aufstellen, denn, wenn man AGA buchstabiert, dann ... genau. Ich habe zwei Freunde mit Bluthochdruck, sind beide Mitte vierzig und haben zum Beneiden volles Haar. Salz im Übermaß ist wie auch Zucker ungesund, keine Frage.

Es gibt eine Studie dazu:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17478384>

Und woher weißt du so genau, ob deine Freunde Bluthochdruck haben? Selbst wenn, werden sie das sicher durch Tabletten längst behandelt haben.

:roll:
