
Subject: @tino (Stress)

Posted by [MacJoe](#) on Tue, 06 Dec 2005 19:18:59 GMT

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

Hallo Tino,

wenn ich Dich richtig verstanden habe, dann ist Stress Deiner Meinung nach einer der Hauptbegünstiger für AA. Diesbzgl. stimme ich Dir voll und ganz zu, konnte den Zusammenhang im letzten Jahr mehr als deutlich an mir beobachten.

Das Beste wäre es natürlich, Stress nun so weit wie möglich zu vermeiden, was aber eben nicht immer geht. Daher die Frage, was man nehmen kann, um den durch Stress im Körper entstehenden, die AA begünstigenden Faktoren entgegenzuwirken (vielleicht jenseits der Antioxidantien).

Danke und Gruß,

Mac(Joe - Mac allein war zu kurz für das neue Forum)

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [tino](#) on Tue, 06 Dec 2005 19:41:41 GMT

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

Hallo

Antioxidanten solltest du auf jeden Fall nehmen.

Kurze Frage,..wodurch entsteht der Stress,und wie stark ist er?

Gruss Tino

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 06 Dec 2005 19:58:49 GMT

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

sah sehr cool aus deine abhandlung, war sicher sehr viel arbeit...

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [tino](#) on Tue, 06 Dec 2005 20:03:06 GMT

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

Du meinst weil ich sie mal kurz einkopiert,und dann wieder gelöscht habe?Dachtest bestimmt ich wollte angeben:-)?Ich wollte nur sehen ob sich die Poster hier PDF Dateien für ihre Ärzte

ausdrucken können,..also ich kopiere sie ein,der poster erstellt ein PDF,und ich lösche es wieder.

Es hat bestens funktioniert,..einfach unten auf druckbares PDF erzeugen klicken.

Subject: Re: @tino (Stress)
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 06 Dec 2005 20:07:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

? nein ganz und gar nicht

ich konnte mir 2-3 kapitel kurz durchlesen, und ich fands wirklich interessant und spannend

konnte es nur überfliegen...aber ich fand es auch optisch gut mit den angeführten quellen unten und den kapiteln, wie sie aufgestellt waren

diss-niveau finde ich gut

lg

Subject: Re: PS
Posted by [tino](#) on Tue, 06 Dec 2005 20:21:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die ist immer noch nicht fertig.Das nächste Kapitel wird der jahreszeitliche nicht UV gtriggerte Frühjahrshaarausfall sein,..den ich m.E mit ziemlicher Sicherheit entschlüsselt habe:-)

Gruss Tino

Subject: Re: @tino (Stress)
Posted by [fifi](#) on Tue, 06 Dec 2005 21:27:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Abhandlung ?

Subject: Re: @tino (Stress)
Posted by [tino](#) on Tue, 06 Dec 2005 21:29:35 GMT

Hallo Fiffi

Hab das hier geschrieben,damit sich jeder ein Gesamtbild von der Alopezie machen kann.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

Gruss Tino

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Dec 2005 21:49:25 GMT

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

das ist sehr gut

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [MacJoe](#) on Tue, 06 Dec 2005 22:50:01 GMT

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

In erster Linie Stress durch viel zu wenig Schlaf, und ich bekomme es einfach nicht hin das zu ändern. Hatte im letzten Jahr im Schnitt 5 Stunden/ Nacht, und in diesem Jahr haben sich die GHE so vergrößert wie nie zuvor. Der Zusammenhang ist daher für mich klar. Und diese Beobachtung passt ja auch zu Deiner These vom (oxidativen) Stress. Ich weiß daß im Schlaf bestimmte körpereigene Stoffe Oxidantien abbauen, aber die scheint man nicht als Substitut kaufen zu können.

Noch etwas zu Deiner Ausarbeitung. Erst mal Respekt fü soviel Mühe! Aber eines verstehe ich nicht: Wenn der Androgeneinfluß wirklich nur einer von sehr vielen Triggern ist, dann müßten auch Frauen massiv unter Haaraufall leiden, gerade in unserer modernen Gesellschaft, in der Frauen nunmal nicht mehr "am Herd stehen", sondern ebenso Stress und denselben (auch ernährungsbedingten) Lebensumständen ausgesetzt sind. Dies ist aber mehr als signifikant nicht der Fall (ich kenne nicht eine Frau mit Glatze).

Also doch Androgene zum weit überwiegenden Teil dran schuld?

Gruß,
MacJoe

Subject: Re: @tino (Stress)
Posted by [tatemae](#) on Wed, 07 Dec 2005 12:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MacJoe schrieb am Die, 06 Dezember 2005 23:50

Also doch Androgene zum weit überwiegenden Teil dran schuld?

Ja, ohne Androgene bekommt man keine Männerglatze.

Subject: Re: @tino (Stress)
Posted by [tino](#) on Wed, 07 Dec 2005 12:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MacJoe schrieb am Die, 06 Dezember 2005 23:50 In erster Linie Stress durch viel zu wenig Schlaf, und ich bekomme es einfach nicht hin das zu ändern. Hatte im letzten Jahr im Schnitt 5 Stunden/ Nacht, und in diesem Jahr haben sich die GHE so vergrößert wie nie zuvor. Der Zusammenhang ist daher für mich klar. Und diese Beobachtung passt ja auch zu Deiner These vom (oxidativen) Stress. Ich weiß daß im Schlaf bestimmte körpereigene Stoffe Oxidantien abbauen, aber die scheint man nicht als Substitut kaufen zu können.

Noch etwas zu Deiner Ausarbeitung. Erst mal Respekt fü soviel Mühe! Aber eines verstehe ich nicht: Wenn der Androgeneinfluß wirklich nur einer von sehr vielen Triggern ist, dann müßten auch Frauen massiv unter Haarausfall leiden, gerade in unserer modernen Gesellschaft, in der Frauen nunmal nicht mehr "am Herd stehen", sondern ebenso Stress und denselben (auch ernährungsbedingten) Lebensumständen ausgesetzt sind. Dies ist aber mehr als signifikant nicht der Fall (ich kenne nicht eine Frau mit Glatze).

Also doch Androgene zum weit überwiegenden Teil dran schuld?

Gruß,
MacJoe

Hallo

Viele Frauen leiden an Haarverlust,..mehr als du glaubst.Sie haben einen Vorteil,..sie haben mehr Östrogen,und das moduliert IGF-1 und Insulinrezeptoren,und antioxidative Enzyme.Steht ja auch in meiner Abhandlung.Damit sind sie natürlich resistenter gegen sämtliche Stressoren,und das ist auch der Grund warum sie länger leben.Und natürlich der Grund warum sie keine Vollglatze bekommen,..bzw bei ihnen beginnt der "normandriogene" HA oft erst mitte 30,wenn Östrogen,und die damit verbundenen Enzymaktivitäten,und IGF-1 im Serum abfällt.

Selbstverständlich kann man oxidativen Stress durch Schlafmangel über Supplemente

abbauen. Ganz wichtig ist hier Melatonin, ..es verbessert die nächtliche IGF-1 Ausschüttung. Und natürlich alle anderen Antioxidanten die Glutathion-Peroxidase und Superoxid Dismutase modulieren. Also Schlafentzug ist giftig, verkürzt das Leben, macht krank und macht HA! Sollte es mit Melatonin nicht funktionieren, dann würde ich es bis auf weiteres mit niedrigen Dosen Diazepam versuchen. Oft von pharmahörigen nicht wissenschaftlich tätigen Ärzten vorgeschlagene Antidepressiva verbessern zwar auch den Schlaf, erzeugen aber auch karzinogenes und HA förderndes Prolactin. A-typische Neuroleptika wirken nur bei Schizophrenen antioxidativ, ..bei nicht Schizophrenen wirken sie prooxidativ. Diazepam macht sowas nicht, ..es mindert Stresshormone ab, und erhöht IGF-1.

Gruss Tino

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [tino](#) on Wed, 07 Dec 2005 12:27:48 GMT

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

Das hat nicht nur etwas mit Androgenen zu tun, sondern mit der gesamten hormonellen Ausstattung der Frau. Hätten Männer ebenso eine solche Ausstattung, dann würden sie auch nicht so ausgeprägte Glatzen bekommen.

Subject: Re: Nachtrag..

Posted by [tino](#) on Wed, 07 Dec 2005 12:32:57 GMT

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

Richtig aggressive Glatzen beim jungen Mann entstehen ja ohnehin durch eine systemische Erbkrankheit, ..den CAG-Repeat-Polymorphismus. Wäre dieser nicht da, dann würde sich die Lichtung nicht so extrem ausprägen, und der HA würde wahrscheinlich auch erst ab 30 beginnen. Aber auch CAG-Repeat-Polymorphismus, ist nicht die zentrale Ursache die direkt etwas mit dem Haarfollikel zu tun hat. Es kann als Erbkrankheit, die Haaralterung, und den Alterungsprozess an sich fokiert umschrieben werden.

Subject: Re: @tino (Stress)

Posted by [tatemae](#) on Wed, 07 Dec 2005 14:43:35 GMT

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

tino schrieb am Mit, 07 Dezember 2005 13:27 Das hat nicht nur etwas mit Androgenen zu tun, sondern mit der gesamten hormonellen Ausstattung der Frau. Hätten Männer ebenso eine solche Ausstattung, dann würden sie auch nicht so ausgeprägte Glatzen bekommen.

<ot>Eunuchen bekommen keine Glatze.</ot>

Subject: Re: Unterscheiden..

Posted by [tino](#) on Wed, 07 Dec 2005 15:07:24 GMT

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

hier muss unterschieden werden zwischen Dr J.B Hamiltons Arbeiten an Männern mit CAG-Repeat-Polymorphismus, wo ja ganz klar Androgene ein erheblich grossen Trigger der hormonell nachgeschalteten oxidativen Kausale, mit Resultat erheblich stark fokierten Haaralterung darstellen, und Männern die eine eher schleichende Alopezie ab Adoleszenz erfahren, die auch erst ab 30 beginnen kann. Diese Alopezie ist nicht CAG-Repeat, ..also nicht primär androgenabhängig! Was natürlich im Falle eines CAG-Repeat Polymorphismus keine Androgen- nachgeschalteten prooxidativen Vorgänge ausschliesst, und im Falle nicht kastrierter Junger Männer für eine rein antiandrogene Behandlung, die ohnehin nicht kastratennahe ist spricht. Dr Hamiltons Kandidaten hatten also eine genetisch verstärkte Aufnahme am Androgenrezeptor geerbt, ...und die Kastration hat diesen Trigger über Androgenwegnahme abgestellt. Was aber nicht ausschliesst das diese kastrierten Herren ein Fortschreiten der genetischen Alopezie unter z.B Zink oder Selenmangel, ..oder auch unter oxidativer, oder Stressbelastung, sowie im Rahmen diverser Erkrankungen erfahren würden. Soweit hat Dr Hamilton das nicht untersucht, ..ihm ist nur aufgefallen, das eine postpubertäre Kastration die Alopezie ähnlich wie Finasterid bis auf weiteres einstellt, und aber kein Neuwuchs durch die Kastration hervorgerufen wird. Auch präpubertär Kastrierte haben mit der Kastration, keinen Schutz gegen die langsam verlaufende genetische Alopezie erlangt. Es mag sein das es dann so verzögert abläuft, das es aus Sicht von Hamilton und Co...vor 60 Jahren, nicht mehr als Krankhaft, sondern als "natürliche" Haaralterung eingestuft wurde.
