
Subject: Epigenetik - Märchen Haarausfall ?
Posted by [DetConan](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer kennt sich mit Epigenetik aus ? Diese besagt, dass die äußeren Umwelteinflüsse die Genschalter zb. für AGA aktivieren würden. Laut dieser Theorie gibt es keinen erblich bedingten Haarausfall, lediglich eine genetische Disposition.

Stoffe und Maßnahmen die epigenetische Krankheit positiv beeinflussen können:

- Kalorienrestriktion
- (Intervall)Fasten
- Sirtuin aktivierende Substanzen
- Polyphenole
- Genestein
- Resveratrol
- EGCG
- Folsäure
- Zink
- EPA/DHA
- Vitamin D
- HGH - Erhöhtes Diabetes-Risiko!
- Metformin
- HIIT
- Ausreichend Schlaf
- Ausreichend Melatonin
- Keine hochglykämische Nahrung nach dem Training
- Metformin

Was sagt ihr ?

Subject: Aw: Epigenetik - Märchen Haarausfall ?
Posted by [MarioHeinz](#) on Mon, 06 Jul 2020 19:38:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum triggert das dann erst wenn die Pubertät durchlaufen ist?

Subject: Aw: Epigenetik - Märchen Haarausfall ?
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jul 2020 21:12:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Mon, 06 July 2020 22:21 Wer kennt sich mit Epigenetik aus ? Diese besagt, dass die äußeren Umwelteinflüsse die Genschalter zb. für AGA aktivieren würden. Laut dieser Theorie gibt es keinen erblich bedingten Haarausfall, lediglich eine genetische Disposition. zu früh hand anlegen.....

Subject: Aw: Epigenetik - Märchen Haarausfall ?
Posted by [DetConan](#) on Tue, 07 Jul 2020 11:24:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MarioHeinz schrieb am Mon, 06 July 2020 21:38 Warum triggert das dann erst wenn die Pubertät durchlaufen ist?
Vielleicht brauchen die Haarwurzeln einige Jahre bis sie ausfallen
