

---

Subject: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 19 Jul 2021 10:28:09 GMT

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

---

Im Rahmen der deutschen DONALD-Studie untersuchten sie rund 200 gesunde Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Anhand von Urinproben beurteilten sie die durch die Ernährung bedingte Säurelast der Kinder. Die statistische Auswertung ergab, dass Kinder mit einer höheren Säureausscheidung mehr Stresshormone produzieren als Kinder mit einer niedrigeren Säurebelastung. Dabei handelte es sich nicht um eine besonders hohe, sondern vielmehr um eine moderate Säurelast, wie sie durch eine eiweißreiche und mineralstoffarme Kost verursacht wird. Die Forscher vermuten, dass die erhöhten Spiegel an den Stresshormonen Cortisol und Cortison das Skelettsystem sowie andere Gesundheitsparameter negativ beeinflussen.

Wie wir wissen verengt Cortisol die HaargefäÙe :arrow:

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Jul 2021 10:55:31 GMT

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

---

Das ist die Ursache der AGA:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>

Dass Stresshormone zu AGA beitragen, denke ich auch.

Aber das ist nicht der einzige Faktor.

Es kann auch durch falsche Bewegungsgewohnheiten entstehen, Haltungsschäden, verspannte Muskulatur..

Der rote Faden ist immer noch die maßlos verhärtete Kopfhaut.

Die Kopfhaut von Glatzköpfen ist hart wie Beton. Deswegen können sich dort die BlutgefäÙe

nicht voll entfalten. Deswegen entstehen dort Ödeme, weil das Wasser nicht mehr abfließen kann.

Überall wo Haare wachsen, ist die Haut weich wie ein Teddybär.

Testosteron und DHT begünstigen zusammen mit Entzündungen Verkalkung und Fibrose.

Das macht die Haut hart.

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 19 Jul 2021 14:10:17 GMT

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

---

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 19 July 2021 12:55Das ist die Ursache der AGA:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987717310411>

Dass Stresshormone zu AGA beitragen, denke ich auch.  
Aber das ist nicht der einzige Faktor.  
Es kann auch durch falsche Bewegungsgewohnheiten entstehen, Haltungsschäden, verspannte Muskulatur..

Der rote Faden ist immer noch die maßlos verhärtete Kopfhaut.  
Die Kopfhaut von Glatzköpfen ist hart wie Beton. Deswegen können sich dort die Blutgefäße nicht voll entfalten. Deswegen entstehen dort Ödeme, weil das Wasser nicht mehr abfließen kann.

Überall wo Haare wachsen, ist die Haut weich wie ein Teddybär.

Testosteron und DHT begünstigen zusammen mit Entzündungen Verkalkung und Fibrose.  
Das macht die Haut hart.

:thumbup: :thumbup:

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 19 Jul 2021 16:05:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und was dagegen tun? Gibts ne Lösung? Cortisol senken?

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 19 Jul 2021 17:59:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Mon, 19 July 2021 18:05 Und was dagegen tun? Gibts ne Lösung? Cortisol senken?  
Durch Koffein-Verzicht kann Cortisol bereits um ca. 40% gesenkt werden. Das ist eine Menge!  
Zusätzlich noch weniger seelischen Stress.  
Die Aminosäure Taurin soll auch Cortisol senken.

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [gollum](#) on Tue, 20 Jul 2021 17:24:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dazu interessant: Western Diet + Potassium bei Google eingeben.

In der Steinzeit lag das Verhältnis von Kalium zu Natrium bei ca. 5:1 bis 7:1. Heute liegt es bei ca. 1:1 bis 2:1, manchmal sogar bei 1:2. Insbesondere in der selbsternannten Heilpraktikerszene,

wo Patienten erzählt wird, ein Löffel Salz zu Mittag würde Entzündungen senken und das Leben lebenswerter machen. ... Totaler Mindfuc\*

Kaliumüberschuss sorgt für einen besseren Abtransport von Säuren und verhindert erst das Erscheinen vieler Zivilisationskrankheiten (in frühem Alter). In meinem Fall hat eine Kaliumtherapie meine Akne geheilt.

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 21 Jul 2021 10:55:36 GMT

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

---

gollum schrieb am Tue, 20 July 2021 19:24Dazu interessant: Western Diet + Potassium bei Google eingeben.

In der Steinzeit lag das Verhältnis von Kalium zu Natrium bei ca. 5:1 bis 7:1. Heute liegt es bei ca. 1:1 bis 2:1, manchmal sogar bei 1:2. Insbesondere in der selbsternannten Heilpraktikerszene, wo Patienten erzählt wird, ein Löffel Salz zu Mittag würde Entzündungen senken und das Leben lebenswerter machen. ... Totaler Mindfuc\*

Kaliumüberschuss sorgt für einen besseren Abtransport von Säuren und verhindert erst das Erscheinen vieler Zivilisationskrankheiten (in frühem Alter). In meinem Fall hat eine Kaliumtherapie meine Akne geheilt.

Diese Problematik mit dem Kalium-Mangel ist mir schon seit langem bekannt.

Auch dass es gut gegen Akne wirkt.

Aber leider wirkt es nicht gegen AGA. Oder?

Das Problem bei K ist, dass man das Zeug nirgendwo als Kapseln kaufen kann.

Immer nur dieses saure Pulver.. Und das ist auch sehr teuer.

5 g K am Tag schafft man selbst mit NEMs kaum.

Obwohl die Leute früher sogar 10 g am Tag zu sich genommen haben...

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [gollum](#) on Wed, 21 Jul 2021 11:37:47 GMT

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

---

Zum Glück nicht.

Probier doch mal die Herstellung von Kaliumascorbat in deiner Küche. 1g Kaliumbicarbonat + 1g Ascorbinsäure und du erhältst das Krebspräventionsmittel Kaliumascorbat. Es hilft gegen schlechte Haut und im Gegensatz zu Kalium Verla schmeckt es hervorragend (wie ein mildes Mineralwasser). Es riecht nur ein wenig metallisch.

Bei Kalium Verla müsste ich kotzen, das wären täglich 1-2 Beutel.

Das Problem: Es gab von einem Kalium Verla Konkurrenten mal ein sehr gut schmeckendes Kaliumcitrat mit Brombeergeschmack. Leider wurde die Produktion eingestellt. Kaliumcitrat mono schmeckt ganz okay mit Wasser. Es ist nur der eklige Zuckerersatzstoff mit Zitrone ... kA wieso Verla so etwas macht.

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 21 Jul 2021 12:03:45 GMT

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

---

Bis-2022-Norwood-0 schrieb am Wed, 21 July 2021 12:55

Das Problem bei K ist, dass man das Zeug nirgendwo als Kapseln kaufen kann.

Was du nicht alles behauptest.. Klar gibt es Tabletten, Kapseln; nur die sind maximal 99 mg/Stück..

Zitat:Immer nur dieses saure Pulver.. Und das ist auch sehr teuer.

In Pulverform ist alles stets billiger..

Zitat:5 g K am Tag schafft man selbst mit NEMs kaum.

Kilo Kartoffeln oder Bananen..

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 21 Jul 2021 12:07:30 GMT

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

---

gollum schrieb am Wed, 21 July 2021 13:37Probier doch mal die Herstellung von Kaliumascorbat in deiner Küche. 1g Kaliumbicarbonat + 1g Ascorbinsäure und du erhältst das Krebspräventionsmittel Kaliumascorbat.Damit kommt man zu schnell auf zu hohe Mengen Ascorbat. Natürlich abhängig davon, ob man hohe Mengen Kalium braucht. Ich benutze Kaliumgluconat. Es ist teurer als das K-Citrat aber möglicherweise besser verträglich. Kaliumcitrat gibt es für €15/kg, das macht ca. 4 Cent je Gramm Kalium..

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [gollum](#) on Wed, 21 Jul 2021 12:39:42 GMT

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

---

Gibt es denn Nebenwirkungen von Ascorbat? Mit Ausnahme von müder Haut für 1-2 Tage habe ich nichts feststellen können.

---

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [mike.](#) on Wed, 21 Jul 2021 12:43:46 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Mon, 19 July 2021 18:05Und was dagegen tun? Gibts ne Lösung?

---

Cortisol senken?  
Dann kommen wieder Entzündungen

Das wird ein Teufelskreis

Am besten ist Cortisol nicht zu hoch und nicht zu tief

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 21 Jul 2021 13:46:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der höchste Gehalt an Kalium haben getrocknete Pfifferlinge (4,4 g pro 100 g).  
Danach kommen getrocknete Steinpilze mit 2,2 g.

Kalium als Tablette? Das ist eher ein Marketing-Gag. Was soll ich denn mit 99 mg?  
Ich brauche mindestens 7.000 mg am Tag.  
Also müsste ich 70 Tabs am Tag schlucken. Die Packung wäre ja sofort aufgebraucht..  
Und ich mein Geld los.  
Eine Tablette sollte schon mindestens 1 g Kalium haben. Ist das so schwer?  
Kann man nirgendwo kaufen :idea:

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [gollum](#) on Wed, 21 Jul 2021 22:06:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Wed, 21 July 2021 14:43Fliesengott schrieb am Mon, 19 July 2021 18:05Und  
was dagegen tun? Gibts ne Lösung? Cortisol senken?  
Dann kommen wieder Entzündungen

Das wird ein Teufelskreis  
Nein, nur wenn zur chemischen Trickkiste gegriffen wird. Die Entzündungsprozesse entstehen  
ja gerade häufig durch abgelagerte, unvollständig verstoffwechselte Prozesse und Stoffe,  
welche den Darm passieren und auf der Haut für Entzündungen sorgen.

Daher, was mir gegen Akne geholfen hat:  
- 2-3g Kalium am Tag  
- 10g Glutamin am Tag  
- Bacillus Coagulans

Die Akne war damit weg. Allerdings sind „gefühlmäßig“ Diäten seitdem viel

schwieriger. Weil Essen wieder Spaß macht, aknefrei auch bei ungesundem Zeug :)

Gegen Wasseransammlungen hilft übrigens Vogelmiere. Das Zeug schoss letztes Jahr auf meinem Balkon aus dem Boden, als noch nichts anderes wuchs. Ich war zu faul es zu entfernen. Ich habe das Zeug einfach mehrere Wochen regelmäßig gegessen. Seitdem habe ich wieder schöne schlanke Beine, die selbst bei Nachtschichten, 4 Stunden Schlaf, fettigem Essen und Alkohol nicht mehr Wasser ansammeln (Teufelskombination um Venen zu killen). Ich schwöre auch Vogelmiere!!! Mit der nächsten Hitzewelle/Kältewelle verschwindet die Vogelmiere. Ihre Wirkung hat sie dann meist getan. Was ich nicht mehr rechtzeitig essen konnte, wurde zu Schnaps verarbeitet.

Anbauen muss man es selbst, es wird nirgends verkauft. Mit „essen“ meine ich nicht Tee trinken, sondern einen vollständig aus Vogelmiere bestehenden Unkrautsalat in einer 3l-Schüssel :d Mittlerweile züchten sogar meine Verwandten das Kraut und berichten, dass ihre Venen um 10-20 Jahre „jünger“ geworden sind. Auf die Haare hat es NULL Wirkung, trotzdem, das Kraut ist wertvoller als Gold :) Es hat seinen Platz auf dem Balkon und wird besser gepflegt als mein Auto :d

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 22 Jul 2021 09:08:14 GMT

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

Aber ich dachte immer, cortisol sei schlecht und würde eher entzündungen hervorrufen, als diese zu verhindern....

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [DetConan](#) on Thu, 22 Jul 2021 09:27:25 GMT

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

Fliesengott schrieb am Thu, 22 July 2021 11:08Aber ich dachte immer, cortisol sei schlecht und würde eher entzündungen hervorrufen, als diese zu verhindern....

Der Körper schüttet Cortisol aus wenn du vor 8 Uhr aufstehst, es gibt dir Energie. Wenn ich es richtig verstanden habe, ist lediglich das Zuviel an Cortisol schädlich.

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?  
Posted by [hallowelt](#) on Thu, 22 Jul 2021 13:01:49 GMT

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

gollum schrieb am Wed, 21 July 2021 14:39Gibt es denn Nebenwirkungen von Ascorbat? Mit Ausnahme von müder Haut für 1-2 Tage habe ich nichts feststellen können. Es besteht die Möglichkeit, dass hohe Mengen Vitamin C zu Nierensteinen beitragen können. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53324/Nierensteine-durch-Vitamin-C>

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 22 Jul 2021 13:12:27 GMT

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

---

Bis-2022-Norwood-0 schrieb am Wed, 21 July 2021 15:46

Eine Tablette sollte schon mindestens 1 g Kalium haben. Ist das so schwer?

Kann man nirgendwo kaufen :idea:

Kapseln oder Tabletten? Diese Kapseln enthalten jeweils 360 mg Kalium:

<https://www.amazon.de/Formeds-BICAPS-POTASSIUM-Kaliumcitrat-Kapseln/dp/B07N4WX65Z>

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 22 Jul 2021 13:37:29 GMT

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

---

hallowelt schrieb am Thu, 22 July 2021 15:01  
gollum schrieb am Wed, 21 July 2021 14:39  
Gibt es denn Nebenwirkungen von Ascorbat? Mit Ausnahme von müder Haut für 1-2 Tage habe ich nichts feststellen können.

Es besteht die Möglichkeit, dass hohe Mengen Vitamin C zu Nierensteinen beitragen können.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53324/Nierensteine-durch-Vitamin-C>

Vitamin C ist wasserlöslich, da passiert gar nichts.

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [valesk](#) on Thu, 22 Jul 2021 15:04:28 GMT

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

---

DetConan schrieb am Thu, 22 July 2021 15:37  
hallowelt schrieb am Thu, 22 July 2021

15:01  
gollum schrieb am Wed, 21 July 2021 14:39  
Gibt es denn Nebenwirkungen von Ascorbat?

Mit Ausnahme von müder Haut für 1-2 Tage habe ich nichts feststellen können.

Es besteht die Möglichkeit, dass hohe Mengen Vitamin C zu Nierensteinen beitragen können.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53324/Nierensteine-durch-Vitamin-C>

Vitamin C ist wasserlöslich, da passiert gar nichts.

Nierensteine entstehen durch Stoffe die Wasserlöslich sind

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 22 Jul 2021 15:05:32 GMT

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

---

Und von wieviel vitamin c sprechen wir hier pro tag?

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 22 Jul 2021 15:15:33 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Thu, 22 July 2021 17:05 Und von wieviel vitamin c sprechen wir hier pro tag?

Einer Menge die deinen Zahlenhorizont übertrifft. Ich nehme ca 1-2g am Tag.

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 22 Jul 2021 15:17:29 GMT

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

---

Ich nämlich auch,1,2g.

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 22 Jul 2021 15:20:56 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Thu, 22 July 2021 17:17 Ich nämlich auch,1,2g.

:thumbup:

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 22 Jul 2021 17:32:52 GMT

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

---

DetConan schrieb am Thu, 22 July 2021 15:37

Vitamin C ist wasserlöslich, da passiert gar nichts.

Ja, nur, wie schon im Artikel steht: "Ascorbinsäure wird nämlich im Körper teilweise zu Oxalsäure abgebaut. Oxal-säure aber ist Bestandteil von Kalziumoxalat-Steinen, den mit Abstand häufigsten Kon-krementen in den ableitenden Harnwegen."

---

Subject: Aw: Übersäuerung - doch indirekter Einfluss auf die Haarpracht?

Posted by [gollum](#) on Thu, 22 Jul 2021 18:53:04 GMT

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

---

hallowelt schrieb am Thu, 22 July 2021 19:32 DetConan schrieb am Thu, 22 July 2021 15:37

Vitamin C ist wasserlöslich, da passiert gar nichts.

Ja, nur, wie schon im Artikel steht: "Ascorbinsäure wird nämlich im Körper teilweise zu Oxalsäure abgebaut. Oxal-säure aber ist Bestandteil von Kalziumoxalat-Steinen, den mit Abstand häufigsten Kon-krementen in den ableitenden Harnwegen."

---

Zunächst stuft der Autor das Risiko selbst als gering ein. Außerdem, unter Beachtung der enormen positiven Wirkung von Kaliumascorbat, überwiegen die Vorteile aus meiner Sicht.

---



Hinzu kommt, dass Nierenkranke untersucht wurden. Diesen gemein ist i.d.R., dass sie ohnehin eine häufig erhöhte Kalziumausscheidung haben, sodass Nierensteine erst entstehen können. Diese Situation ist häufig gekoppelt mit Osteoporose. Diese Studie ist also enorm „biased“.

Kalium hat aber gerade den Effekt, dass dieses den Kalziumabbau minimiert und die Knochendichte steigt. Dadurch sinkt zusätzlich das Risiko von Nierensteinen. Die zitierte Studie ist für unseren Kontext ohne Bedeutung.

Wie genau der Abbau stattfindet, wenn wenig Kalzium ausgeschieden wird, ist mir nicht bekannt.

---