

---

Subject: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Charly Aqua](#) on Fri, 25 Feb 2022 13:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Immer wieder wird gesagt das Rauchen und eine schlechte Ernährung Haarausfall begünstigen. Leider spalten sich die Meinungen hier im Forum diesbezüglich.

Gibt es Leute, die durch eine ausgewogenere Ernährung und/oder Rauchstopp den Haarausfall stoppen konnten?

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [daniel91](#) on Fri, 25 Feb 2022 14:24:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

>Gibt es Leute, die durch eine ausgewogenere Ernährung und/oder Rauchstopp den Haarausfall stoppen konnten?  
Nein

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [mike.](#) on Fri, 25 Feb 2022 14:39:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Charly Aqua schrieb am Fri, 25 February 2022 14:24 Immer wieder wird gesagt das Rauchen und eine schlechte Ernährung Haarausfall begünstigen. Leider spalten sich die Meinungen hier im Forum diesbezüglich.

Gibt es Leute, die durch eine ausgewogenere Ernährung und/oder Rauchstopp den Haarausfall stoppen konnten?

Du kannst rauchen und saufen was Du willst.  
Schlechte oder kaum Ernährung ebenso.

Die Haare werden davon nichts mitbekommen

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Charly Aqua](#) on Fri, 25 Feb 2022 14:40:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieso sagen die ersten 10 Seiten auf Google genau das Gegenteil?

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [daniel91](#) on Fri, 25 Feb 2022 14:47:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Charly Aqua schrieb am Fri, 25 February 2022 15:40 Wieso sagen die ersten 10 Seiten auf Google genau das Gegenteil?  
Weil wir in einer Welt voller Desinformationen und Schwachsinn leben, Hinz und Kunz können einen nicht medizinischen Artikel schreiben, dazu brauch es nicht viel, gibt ein paar clicks und spült Geld in die Kassen.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Charly Aqua](#) on Fri, 25 Feb 2022 15:00:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, aber schlechte Ernährung hängt ja oft mit Vitaminmangel und Hormonänderung zusammen. Und diese können ja auch verantwortlich sein für Haarausfall oder ein schlechte Haarstruktur?

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [daniel91](#) on Fri, 25 Feb 2022 15:04:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In Westeuropa kommt ein Vitaminmangel kaum vor.

Niemand der ANDROGENETISCHE Alopezie hat, wird mittels guter Ernährung oder einem Rauchstopp den Prozess stoppen.

Schau dir einfach Dokus zur Magersucht an, die Mädels haben alle volles Haar.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [mike.](#) on Fri, 25 Feb 2022 15:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Charly Aqua schrieb am Fri, 25 February 2022 15:40 Wieso sagen die ersten 10 Seiten auf Google genau das Gegenteil?

Weil sich die Produkte besser verkaufen lassen

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung

---

Posted by [valesk](#) on Fri, 25 Feb 2022 17:07:43 GMT

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

---

Unabhängig vom Haarausfall. Gute Ernährung und das Rauchen aufzugeben ist nicht die schlechteste Idee. ;)

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung

Posted by [mike.](#) on Fri, 25 Feb 2022 17:38:22 GMT

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

---

valesk schrieb am Fri, 25 February 2022 18:07 Unabhängig vom Haarausfall. Gute Ernährung und das Rauchen aufzugeben ist nicht die schlechteste Idee. ;)

:thumbup:

Und sinnvolle NEM steigern generell das Wohlbefinden und Fitness. .. Also kann man schon deswegen mit Maß und Ziel ergänzen. ;)

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung

Posted by [Oliver1](#) on Sun, 27 Feb 2022 07:21:16 GMT

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

---

Bei uns am Bahnhof laufen einige wirklich üble Gestalten herum, wie wahrscheinlich an den meisten Bahnhöfen europäischer Großstädte. Sie saufen permanent billigsten und härtesten Fusel, sammeln weggeworfene Zigarettenstummel auf, bröseln sie auseinander, sammeln den Tabak und drehen sich daraus neue Kippen, essen fast nichts, und wenn, dann nur Schrott und konsumieren so ziemlich alles an Drogen, was sie bekommen können. Beneidenswert sind aber die Haare der meisten. Dicht und voll. Häufig nicht mal ansatzweise Anzeichen von HA.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Feb 2022 14:16:46 GMT

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

---

Bei einem generellen HA ist von einem Nährstoffmangel (vor allem B-Vitamine und Eisen) auszugehen.

Bei AGA gehen die Haare jedoch nur an bestimmten Stellen aus.

Nämlich jene, die schlecht durchblutet sind.

Die Muskelspannung ist an diesen Stellen am höchsten.

Alkoholiker haben viel seltener AGA als Nicht-Alkoholiker.

Denn Alkohol entspannt die Muskeln

und erweitert die Gefäße.

Es gibt sogar eine Studie, nach derer mäßiger Alkoholkonsum vor Herzinfarkt schützt. Während Männer, die nie Alkohol trinken, ein höheres Herzinfarkt-Risiko haben.

Und AGA steht in Zusammenhang mit Herzinfarkt.

Einfach mal googeln nach:

Glatze Herz

Da kommen haufenweise Artikel.

Rauchen verengt die Gefäße.

Folglich haben Raucher eher eine AGA als Nichtraucher. Vor allem, wenn sie Solo-Raucher sind, also zusätzlich keinen Alkohol trinken.

Aber grundsätzlich ist AGA eine Muskelverspannung der Muskeln über den Ohren und der Stirn.

Es kommt durch schlechte Haltung und schlechte Angewohnheiten.

Ernährung und Alkohol haben natürlich einen Einfluss.

Genau so wie alles andere wie Gene oder Medikamente auch einen Einfluss haben.

Die Frage ist nur: Wie hoch ist dieser Einfluss?

Das kann keiner so genau sagen.

Aber wer nicht raucht und jeden Tag ein Bier oder Wein trinkt, hat ganz sicher ein geringeres Risiko, von einer Glatze heimgesucht zu werden, als Raucher, die keinen Alkohol trinken.

Interessanterweise gibt es diese Kombination von Raucher + Nicht-Alkoholiker jedoch kaum.

Denn wer raucht, trinkt auch.

Letztlich muss man es immer ganzheitlich betrachten:

- Rauchen (schlecht für die Haare)
- Alkohol (gut für die Haare)
- diverse NEMs (gut für die Haare)
- Gene (können gut oder schlecht sein)
- Körperhaltung

- Muskelspannung
- Ernährung

ALLES hat einen Einfluss.  
Die AGA resultiert also  
aus der Summe all dieser Einflüsse.

Bei mir ist es z.B. so, dass ich weder  
Alkohol trinke, noch rauche.  
Dass ich Nichtraucher bin, könnte daran liegen,  
dass ich "nur" NW5 bin und noch nicht NW7.  
Aber wenn ich auch noch Alk trinken würde,  
hätte ich sicher nur NW 3 oder 4.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [istude](#) on Sun, 27 Feb 2022 16:19:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27 February 2022 15:16

Bei mir ist es z.B. so, dass ich weder  
Alkohol trinke, noch rauche.  
Dass ich Nichtraucher bin, könnte daran liegen,  
dass ich "nur" NW5 bin und noch nicht NW7.  
Aber wenn ich auch noch Alk trinken würde,  
hätte ich sicher nur NW 3 oder 4.

Ich finde es an der Stelle wichtig für Neulinge - die Norwoods "Thesen" noch nicht kennen -  
festzuhalten, dass das völliger Schwachsinn ist.

Das Trinken von Alkohol verlangsamt AGA nicht.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [daniel91](#) on Sun, 27 Feb 2022 17:53:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

istude schrieb am Sun, 27 February 2022 17:19Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27  
February 2022 15:16

Bei mir ist es z.B. so, dass ich weder  
Alkohol trinke, noch rauche.

Dass ich Nichtraucher bin, könnte daran liegen,  
dass ich "nur" NW5 bin und noch nicht NW7.  
Aber wenn ich auch noch Alk trinken würde,  
hätte ich sicher nur NW 3 oder 4.

Ich finde es an der Stelle wichtig für Neulinge - die Norwoods "Thesen" noch nicht kennen -  
festzuhalten, dass das völliger Schwachsinn ist.

Das Trinken von Alkohol verlangsamt AGA nicht.

:thumbup: :thumbup: :thumbup: :thumbup: :thumbup:

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Feb 2022 21:48:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

istude schrieb am Sun, 27 February 2022 17:19Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27  
February 2022 15:16

Bei mir ist es z.B. so, dass ich weder  
Alkohol trinke, noch rauche.  
Dass ich Nichtraucher bin, könnte daran liegen,  
dass ich "nur" NW5 bin und noch nicht NW7.  
Aber wenn ich auch noch Alk trinken würde,  
hätte ich sicher nur NW 3 oder 4.

Ich finde es an der Stelle wichtig für Neulinge - die Norwoods "Thesen" noch nicht kennen -  
festzuhalten, dass das völliger Schwachsinn ist.

Das Trinken von Alkohol verlangsamt AGA nicht.

Ob Alkohol AGA verlangsamt, kannst du gar  
nicht wissen, da es dazu keine Studien gibt.  
Laut meinem subjektiven Empfinden nach  
gibt es jedoch unter Alkoholikern  
deutlich seltener und weniger ausgeprägte  
Fälle von AGA.  
In jedem Fall ist AGA mit Herzinfarkten assoziiert:  
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Herzrisiko-Glatze-286252.html>

Und der Konsum von Alkohol beugt Herzinfarkten vor:  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/36634/Alkoholkonsum-senkt-Herzinfarktrisiko>

Alkohol fördert das Prostaglandin E1,  
welches stark gefäßerweiternd wirkt, ähnlich wie Minoxidil:

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [valesk](#) on Mon, 28 Feb 2022 13:39:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27 February 2022 22:48  
istude schrieb am Sun, 27 February 2022 17:19  
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 27 February 2022 15:16

Bei mir ist es z.B. so, dass ich weder Alkohol trinke, noch rauche. Dass ich Nichtraucher bin, könnte daran liegen, dass ich "nur" NW5 bin und noch nicht NW7. Aber wenn ich auch noch Alk trinken würde, hätte ich sicher nur NW 3 oder 4.

Ich finde es an der Stelle wichtig für Neulinge - die Norwoods "Thesen" noch nicht kennen - festzuhalten, dass das völliger Schwachsinn ist.

Das Trinken von Alkohol verlangsamt AGA nicht.

Ob Alkohol AGA verlangsamt, kannst du gar nicht wissen, da es dazu keine Studien gibt. Laut meinem subjektiven Empfinden nach gibt es jedoch unter Alkoholikern deutlich seltener und weniger ausgeprägte Fälle von AGA. In jedem Fall ist AGA mit Herzinfarkten assoziiert: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Herzrisiko-Glatze-286252.html>

Und der Konsum von Alkohol beugt Herzinfarkten vor: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/36634/Alkoholkonsum-senkt-Herzinfarkttrisiko>

Alkohol fördert das Prostaglandin E1, welches stark gefäßerweiternd wirkt, ähnlich wie Minoxidil: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7388546/>

Die Menge macht das Gift. Alkoholiker konsumieren so viel Alkohol das es zu vermehrten Entzündungen im Körper kommt, dass wiederum begünstigt Ateriosklerose.

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Mar 2022 13:03:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natürlich macht die Menge das Gift.  
Trotzdem scheinen selbst hohe  
Mengen für die Haare eher  
vorteilhaft zu sein.  
Sonst gäbe es nicht so viele  
Alkoholiker mit dichtem Haar.

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [valesk](#) on Tue, 01 Mar 2022 19:27:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist schlicht Mumpitz und auf eine subjektive Beobachtung zurückzuführen.

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Wed, 02 Mar 2022 10:52:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rauchen und schlechte Haare:

Kettenraucher, 68 Jahre alt und Haare wie ein Teenager  
Udo Lielischkies

[https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/1602139430346,udo-lielischkies-112~\\_v-16x9@2dXL\\_-77ed5d09bafd4e3cf6a5a0264e5e16ea35f14925.jpg](https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/1602139430346,udo-lielischkies-112~_v-16x9@2dXL_-77ed5d09bafd4e3cf6a5a0264e5e16ea35f14925.jpg)

Nur eines zählt:

GENETIK

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 02 Mar 2022 13:25:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die passende Genetik ist sicherlich die Grundvoraussetzung.  
So gesehen könnte man auch behaupten, dass Zähnputzen nix bringt, weil auch hier die Genetik einen entscheidenden Anteil daran hat.  
Leute wie dieser verlinkte Reporter sind doch "one in a millions" und null repräsentativ.

Und nun zum Thema über meine persönlichen Beobachtungen seit Jahresbeginn(Rauchstopp seit 2 Monaten):

- Die Haare sind wesentlich griffiger und spürbar dichter geworden.



- Weniger Spliss und Kräuselhaare im Ansatz

- Haarwachstum ist beschleunigt

And here comes the kicker, folks:

Die Haare im Abfluss-Sieb der Dusche sind mengenmäßig deutlich reduziert und auch wieder länger und dicker.

Für mich DER vorläufige Beweis.

Auch wenn ich nach dem waschen durch den Schopf gehe, bleibt da wesentlich weniger zwischen den Fingern kleben.

Anfangseffekt der bald verpufft oder zufälliger Stopp bzw Verlangsamung? Möglich, aber ich denke da besteht ein Zusammenhang.

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 02 Mar 2022 13:29:09 GMT

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

Bei mir hat der Rauchstopp gar nichts gebracht und ich war Kettenraucher 2\*45g Drehtabak in der Woche.

IHMO: Alles Einbildung

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [HaartzIV](#) on Wed, 02 Mar 2022 14:19:15 GMT

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

Die Anzahl der Haare im Siebe über einen längeren Zeitraum ist sicherlich KEINE Einbildung. Das ist imo der beste objektive Indikator, wie es um dein AGA bestellt ist. Selbst Fotos sind da je nach Frisur nicht wirklich verlässlich.

Dennoch: Bei dem einen so, bei dem anderen so, schätze ich. Hat man besonders aggressive AGA macht das sicherlich auch keinen Unterschied mehr, ob man qualmt.

Ich denke aber mal, dass die (restlichen) Haare trotz fortschreitenden Ausfall insgesamt einfach gesünder aussehen werden.

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 02 Mar 2022 20:07:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaareStattGlatze schrieb am Wed, 02 March 2022 11:52Rauchen und schlechte Haare:

Kettenraucher, 68 Jahre alt und Haare wie ein Teenager  
Udo Lielischkies

[https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/1602139430346,udo-lielischkies-112~\\_v-16x9@2dXL\\_-77ed5d09bafd4e3cf6a5a0264e5e16ea35f14925.jpg](https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/1602139430346,udo-lielischkies-112~_v-16x9@2dXL_-77ed5d09bafd4e3cf6a5a0264e5e16ea35f14925.jpg)

Nur eines zählt:

#### GENETIK

Seltsam, dass ich noch keine alten Leute  
gesehen habe, die eine Haut wie ein Teenager haben.  
Sehr wohl aber viele alte Leute mit  
dichtem Kopfhaar.

Dabei werden doch Falten auch als  
genetisch bedingt bezeichnet.

---

---

Subject: Aw: Rauchen und schlechte Ernährung  
Posted by [TagebuchEinesHaarspalters](#) on Sat, 12 Mar 2022 10:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also dass Raucher eher Glatzen haben, Alkoholiker davor verschont bleiben und viele alte Leute  
dichtes Teenager-Haar mit sich herumtragen, kann ich empirisch nicht bestätigen. :d

---