
Subject: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Andree](#) on Fri, 13 Jan 2023 19:11:30 GMT

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

<https://www.gesund24.at/gesund/deshalb-neigen-manche-maenner-zur-glatze/541969137>

"Die chinesischen Forscher haben herausgefunden, dass Haarverlust mit dem Konsum von Softdrinks zusammenhängen könnte.

Zuckerhaltige Getränke, wie etwa Coca Cola, Eistee oder Energy-Drinks können einen negativen Effekt auf den Haarwachstum haben."

Klingt logisch denn industrieller Zucker hat insgesamt einen negativen Einfluss auf unseren Körper oder was sagt ihr? Nicht selten kommt ja hier die Aussage "Ernährung hat kein Einfluss auf AGA"

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Fri, 13 Jan 2023 19:30:40 GMT

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

Haarwachstum

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [pilos](#) on Fri, 13 Jan 2023 19:44:07 GMT

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

Andree schrieb am Fri, 13 January 2023

21:11 <https://www.gesund24.at/gesund/deshalb-neigen-manche-maenner-zur-glatze/541969137>

"Die chinesischen Forscher haben herausgefunden, dass Haarverlust mit dem Konsum von Softdrinks zusammenhängen könnte.

Zuckerhaltige Getränke, wie etwa Coca Cola, Eistee oder Energy-Drinks können einen negativen Effekt auf den Haarwachstum haben."

Klingt logisch denn industrieller Zucker hat insgesamt einen negativen Einfluss auf unseren Körper oder was sagt ihr? Nicht selten kommt ja hier die Aussage "Ernährung hat kein Einfluss auf AGA"

mumpitz x(

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Blackster](#) on Fri, 13 Jan 2023 21:49:09 GMT

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

Zitat:Softdrinks haben bekanntlich auch andere negative Effekte, welche bestens belegt sind, wie Übergewicht...

Kalorienüberschuss soll auch zu Übergewicht führen, hab ich mal irgendwo gelesen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Tom10](#) on Fri, 13 Jan 2023 21:55:36 GMT

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

keinen

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jan 2023 23:57:07 GMT

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

Da kann was dran sein.

Ich habe im Internet viele Berichte gelesen, dass durch eine Senkung des Blutzuckerspiegels alle Haare nachwachsen!

Einige haben dazu Low-Carb gemacht.

Andere haben Inositol genommen, welches ernährungsunabhängig den Blutzuckerspiegel senkt.

Es wirkt ähnlich wie Insulin.

BEIDES funktioniert!

Auch Apfelessig senkt den Blutzuckerspiegel und ich kenne einen Bericht, wo die ganzen Haare davon wieder gewachsen sind!

Der Grund, warum das funktioniert ist einfach wie simpel:

Durch einen erhöhten Blutzucker sinkt das Insulinsignal.

Das hat eine Abnahme des IGF-1 zur Folge.

Bei einer hohen Insulinsensitivität steigt auch das IGF-1 bzw. die Zellen reagieren wieder besser darauf.

Studien haben gezeigt, dass Finasterid nur wirkt, wenn auch IGF-1 ansteigt.

Auch Minox erhöht IGF-1.

Es ist bereits bewiesen, dass Männer mit AGA

zu viel IGF-1 im Blut und zu wenig in der Kopfhaut haben.

Genau wie auch mit dem Leptin.

Das deutet auf eine Resistenz hin, sowohl

von Leptin als auch von IGF1-/Insulin.
Es heißt nicht umsonst Insulinähnlicher Wachstumsfaktor.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 14 Jan 2023 00:10:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt einen marginalen Zusammenhang, ähnlich wie bei Histamin, Arachidonsäure/hoher Omega-6-Index, etc.

Allgemein könnte man sagen, dass eine Ernährung mit hohem Glykämischen Index tendenziell die Ausschüttung von zB IGF-1, Entzündungsmediatoren und Androgenen erhöht. Auch fördert es Candida und eine allgemein ungünstigere Darmflora, was ums Eck gedacht eine schlechtere Nährstoffaufnahme und weniger B-Vitamine, evtl auch Biotin bedeuten kann, was allgemein nicht gut ist, aber auch AGA verschlechtert.
Man kennt es außerdem häufig nach einigen Tagen der Völlerei, dass dann oft die Stirn schneller und stärker fettet, als sonst. Zumindest kenne ich viele Leute bei denen das auch so ist.

Ich finde, man sollte die Ernährung nicht als Faktor ignorieren.
Sie hat zwar auf den Grad der AGA nur sehr geringen Einfluss, jedoch kann man die Geschwindigkeit mit einem Haufen Zucker, erhitzten Omega-6-Fetten/viel Arachidonsäure gepaart mit allgemein schlechter Fitness und Rauchen,... anheizen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 14 Jan 2023 12:30:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hach ja, schön wäre es, wenn es so wäre.

Als dauerhaft ketogen lebender Mensch dessen Zuckerkonsum bei 0 liegt, kann ich sagen: Nee...

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 14 Jan 2023 13:53:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Sat, 14 January 2023 13:30Hach ja, schön wäre es, wenn es so wäre.

Als dauerhaft ketogen lebender Mensch dessen Zuckerkonsum bei 0 liegt, kann ich sagen: Nee...
Ketogen ist nur ein Baustein von vielen.
Die AGA hat eben mehrere Ursachen.

Hier gab es mal einen User, der auch ketogen lebte.
Und er war total erschrocken, als sein Arzt ihm eine
Fettleber diagnostizierte.
Er war Kraftsportler mit nur 10% Körperfett.

Dann kam er drauf, dass fast alle Menschen
einen Cholin-Mangel haben.
Wenn Cholin fehlt, verfettet der ganze Körper
und auch alle Organe.
Sogar die Kopfhaut verfettet.

Nachdem er hohe Dosen Lecithin zu sich nahm,
wuchs ein Großteil seiner Haare wieder.
Aber erst nachdem er sich eine Cholin-Spritze
in die Kopfhaut spritzen ließ, wuchsen die
Haare flächendeckend wieder nach und
das nach nur 2 Wochen!
Cholin wirkt auch anti-fibrotisch
und bräunt das Fett.
Braunes Fett hat viele Kapillargefäße.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 14 Jan 2023 16:17:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Sat, 14 January 2023 13:30Hach ja, schön wäre es, wenn es so wäre.

Als dauerhaft ketogen lebender Mensch dessen Zuckerkonsum bei 0 liegt, kann ich sagen: Nee...
Dann ist deine AGA wohl eben genetisch extrem aggressiv. Man kann sich auch regelmäßig
die Zähne putzen und zum Doc halbjährlich zur Kontrolle gehen, dabei zusätzlich auf die
Ernährung achten und dennoch ist im schlimmstenfall dein Esszimmer schon zu einem frühen
Zeitpunkt komplett reif für die Sanierung, weil der Schmelz einfach von Grund auf Schrott ist.
Würde man die Zahnpflege jetzt allgemein deshalb für wirkungslos erklären?

Ich wiederhole mich: Was für andere genetisch bedingte "Krankheiten" gilt, gilt imo auch für
AGA. Deine Lebensweise entscheidet in welcher Geschwindigkeit und in welcher Richtung dein
Gebrechen voran schreitet.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Icetea](#) on Sun, 15 Jan 2023 08:43:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Fri, 13 January 2023

20:11 <https://www.gesund24.at/gesund/deshalb-neigen-manche-maenner-zur-glatze/541969137>

"Die chinesischen Forscher haben herausgefunden, dass Haarverlust mit dem Konsum von Softdrinks zusammenhängen könnte.

Zuckerhaltige Getränke, wie etwa Coca Cola, Eistee oder Energy-Drinks können einen negativen Effekt auf den Haarwachstum haben."

Klingt logisch denn industrieller Zucker hat insgesamt einen negativen Einfluss auf unseren Körper oder was sagt ihr? Nicht selten kommt ja hier die Aussage "Ernährung hat kein Einfluss auf AGA"

Zucker sollte eh auch aufgrund der allgemeinen Gesundheit gemieden werden, ist ein Zellgift und macht süchtig wie andere Drogen, wurde alles schon deutlich durch Studien herausgefunden. Trotzdem wird man dadurch wohl keine Aga heilen/aufhalten können. Ich und viele andere Fitnessguys ernähren sich eh fast das ganze Jahr clean und eigentlich gar kein Zucker und trotzdem würde ohne topischen oder oralen Dht Hemmer/Blocker die GHE aufgrund der Androgene weitergehen, weil Zucker nicht der Hauptgrund ist. Ich gebe aber den anderen Recht, dass es bestimmt wie Rauchen, schlechter Schlaf, Stress usw einen Co Faktor darstellen kann um das ganze eventuell paar Jahre zu beschleunigen. Vllt hats bei manchen aber selbst durch Zuckerverzicht überhaupt kein Effekt.

Aber wie gesagt man sollte eh generell gesund Leben wenn einem das wichtig ist und da ist Zuckerverzicht/starke Einschränkung von Zucker elementar wichtig. Wenn nicht braucht man sich auch nicht über frühzeitigen, schlechten Haarstatus, vorzeitige Hautalterung, schlechte Zähne/Gesundheit usw wundern welche genetischbedingt vllt sonst garnicht oder erst viel viel später eingetreten wäre.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [pilos](#) on Sun, 15 Jan 2023 09:36:37 GMT

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

alles quatsch.... :d

wer haare hat...hat sie auch mit zucker...und wer keine haare hat.....hat sie auch ohne zucker nicht.... :arrow:

und eine haarlinie wie mit dem stift gezogen.... :p

Zitat:"Ich habe früher vor allem abends sehr große Mengen gegessen", so der Versicherungsexperte. "Brote oder Nudeln mit fetten Soßen." Dazu gab es meist Limo und Eistee. Auf der Fahrt zu seinen Terminen naschte er Gummibärchen – manchmal sogar drei Tüten hintereinander.

<https://www.bunte.de/panorama/news-aus-aller-welt/diaet-erfolg-christoph-hat-ueber-153-kilogramm-abgenommen.html>

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 15 Jan 2023 10:45:29 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 10:36alles quatsch.... :d

wer haare hat...hat sie auch mit zucker...und wer keine haare hat.....hat sie auch ohne zucker nicht.... :arrow:

und eine haarlinie wie mit dem stift gezogen.... :p

Zitat:"Ich habe früher vor allem abends sehr große Mengen gegessen", so der Versicherungsexperte. "Brote oder Nudeln mit fetten Soßen." Dazu gab es meist Limo und Eistee. Auf der Fahrt zu seinen Terminen naschte er Gummibärchen – manchmal sogar drei Tüten hintereinander.

<https://www.bunte.de/panorama/news-aus-aller-welt/diaet-erfolg-christoph-hat-ueber-153-kilogramm-abgenommen.html>

Es ist halt alles nicht immer schwarz und weiß

Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [pilos](#) on Sun, 15 Jan 2023 10:51:34 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 11:56:54 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Den Ernährungsscheis wirst du hier einfach nicht los.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [pilos](#) on Sun, 15 Jan 2023 12:14:47 GMT

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

daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 13:56

Den Ernährungsscheis wirst du hier einfach nicht los.

viral..... ;)

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 12:37:29 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 13:14daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 13:56
Den Ernährungsscheis wirst du hier einfach nicht los.

viral..... ;)

Ich mein es ist viel einfach nen Artikel über Zucker,Rauchen, und Schlafhygiene rauszuscheißen als einen wissenschaftlichen Artikel...

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [lcetea](#) on Sun, 15 Jan 2023 12:59:31 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 13:02:02 GMT

Icetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen. es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 15 Jan 2023 15:49:58 GMT

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

daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02Icetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Wo steht das denn.? Ich hätte diesbezüglich auch gerne einen empirische Beleg.

Hier schreibt ja auch nur jemand von seinen Erfahrungen, ich auch. Seit (vor ungefähr 5 Monaten) ich regelmäßig über 2 Liter Wasser am Tag trinken,MSM Kapseln und Zink/Biotin schlucke und meine Ernährung komplett auf links gedreht habe (viele Kürbiskerne fresse), ist der Filtersieb in der Dusche nur überwiegend mit Stoff-Fusseln und kaum Haaren verstopft. Ebenso kann ich nach einer Haarwäsche mir durch den Schopf streichen und das sogar mit Gewalt und trotzdem bleibt da nix an den Fingern.

Das hatte ich in 17 Jahren Haarausfall noch nie beobachtet.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 16:39:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Haaaktiv

Daniel glaubt eh daran das alles nur an AGA liegt bzw. nur Medikamente helfen.
Hab das schon lange gemerkt. Ich respektiere zwar die Meinung, aber ich stimme damit nicht überein.

Online kann man nach Lesen: Sollite man übermäßig Zucker Konsumieren, kann dieses Zu Brüchiges Haar /Haarausfall führen.

Aber das setzt halt voraus, das man sich Zucker vollstopft. Also in übermäßiges Maße.. was wohl die wenigsten m enschen tuen.

Sofern es Anlage Bedingter Haarausfall ist , bzw. man seine Ernährung bzw. ggf noch nahrungsergänzungsmittel sich reins topft und kein Stress hat.

Man wird wohl AGA Nicht Stoppen können oder so ausbremsen können, wie mit Duta/fina oder Minoxidil, das sollte wohl klar sein.

Aber ich denke es bringt was , auch wenns im endeffekt nicht viel bringt.
Ich meine mein rein Hypothetisch, es würde nur 20% das bringen was Fina/Duta bringt. ES würd denn AGA nur leicht Ausbremsen, die betonung liegt auf Leicht.

Ich sag mal so die Haare verleiste so oder so , ohne oder mit Gesunden Lebensstil (Ohne medikamente). Das man vlt nen paar Monat/e evtl nen 1Jahr , es hinauszögern kann.. das man bei 4,5,6,7 landet.. Obwohls keine Garantie gibt das man jemals bei 5-6-7 Landen muss. Aber man kann das auch nicht beweisen/nachkontrollieren. Ich meine ist nicht so, das man die zeit zurückdrehen kann..bevor man alles geändert hat, sowie dann ohne den Gesunden lebensstil, gucken kann wie lange die haare brauchen zum ausfallen.

Bzw. es wird gerne vergessen das Biotin bzw. alle Gesunden Sachen für die Haare in Gewissen Lebensmittel drin sind.
Gewisse lebensmittel sind auch Natürliche DHT Blocker bzw. es gibt auch Möglichkeiten ohne Medikamente den Haarausfall zu stoppen, kann man euch empfehlen wenn ihr english könnt bei youtube : The Beared chokra , einzugeben. Selbst ärzte da bei den Kommentaren, sitmmen denn zu. Aber der hat Krass viel Ahnung von Haarausfall (Mehr als ich oder die meisten hier).

Es gibt soviele Arten/Gründe für Haarausfall, worans es tatsächlich liegt am ende, sit die andere Sache.Aber die symptome bzw. das Haarausfall muster ist Meistens das selbe.

Obs dann AGA ist , ist fragwürdig.

Nur mal ob Grunde zu nennen woran es liegen kann.

1. Stress bei der Arbeit
2. Psychischer Stress
3. Genetischer Haarausfall (AGA)
4. Übermäßige Zucker Konsum

5. Zugharausfall (setzt lange Haare/Haarband) voraus
6. Spannungshaarausfall
7. Fettige Ernährung
8. Unausgewogene Ernährung
9. Bewegungsmangel
10. Vitamin D mangel
11. Schilddrüsen probleme
12. Durch Medikamente
13. Zu Heißes /Zu oft die Haare waschen kann auch zu Haarausfall führen.
14. Schuppen/Talgablagerungen können auch zu haarausfal führen
15. Wird sehr oft ne Mütze /cappy getragen?. Kann auch zu haarausfall führen.

wenn ich google würde.. würd ich sicherlich noch einige Gründe finden.

Ich würd Leuten einfach mal Empfehlen, die Sollten mal Ihr Leben, kritisch hinterfragen.

Also Haben Die Gesund /ausgewogen gegessen?

Gibts psychischen/seelischen Stress?

Genug bewegung im alltag?

Hin und wieder mal anne sonne ?

Zuviel süßigkeiten Ja oder Nein?.

Nur um mal beispiele zu nennen.

Würd nen Bluttest machen bzw. wenn alles ausgeschlossen werden kann.

dann würde ich auf AGA setzen.

Aber man kann auch sachen ohne Medkamente machen.

1. Dermaroller = Wirkt wie ne PRP Behandlung
2. Es gibt noch Sägepalmtabletten mit noch x zusätze, von ner anderen Marke die fast wie Duta/fina wirken, aber länger brauchen als diese
3. Grundsätzlich Ausgewogen/Gesund essen (Kein junkfood/zucke) wirkt unerstützend
4. Psychischen/Arbeitsstress vermeiden
5. Grünen/Schwarz tee trinken.. Sowie Angeblich soll pfeferminz tee Anti androgen wirken. Es gab ne Studie , die aber zu Kurz ging. Konnten die nich eindeutig anachweisen.
6. Keine Zu langen Haare tragen/Kein Haarband

usw..

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 16:39:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doppelposts bitte Löschen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 16:39:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doppelpost (habs gelöscht).

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 16:44:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doppelpost ..forum spinnt manchmal.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 17:43:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Sun, 15 January 2023 17:39@Haaartiv

Daniel glaubt eh daran das alles nur an AGA liegt bzw. nur Medikamente helfen.
Hab das schon lange gemerkt. Ich respektiere zwar die Meinung, aber ich stimme damit nicht überein.

....

>Daniel glaubt eh daran das alles nur an AGA liegt bzw. nur Medikamente helfen.
Eine Kastration kann auch helfen.

Wir schauen uns einfach mal die armen Mädels an die wegen starkem Untergewicht oder Übergewicht in der Klinik sind, oder wir schauen uns Eugenia an:
https://www.youtube.com/watch?v=AvNk-Qm95WA&ab_channel=EugeniaCooney

oder eben Nikocado Avocado:
https://www.youtube.com/watch?v=xeo1Q1FUc0Q&ab_channel=NikocadoAvocado

Dann zählen wir 1 und 1 zusammen...

Die Leute stecken einfach eine Menge Zeit und Energie in absoluten Humbug.... irgendwie Traurig.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 17:44:09 GMT

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

>15. Wird sehr oft ne Mütze /cappy getragen?. Kann auch zu haarausfall führen.

ICH BIN HIER SOWAS VON RAUS. LOL :thumbdown: :thumbdown: :thumbdown: :thumbdown:

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 17:46:48 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 16:49daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02lcetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen. es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Wo steht das denn.? Ich hätte diesbezüglich auch gerne einen empirische Beleg.

Hier schreibt ja auch nur jemand von seinen Erfahrungen, ich auch. Seit (vor ungefähr 5 Monaten) ich regelmäßig über 2 Liter Wasser am Tag trinken,MSM Kapseln und Zink/Biotin schlucke und meine Ernährung komplett auf links gedreht habe (viele Kürbiskerne fresse), ist der Filtersieb in der Dusche nur überwiegend mit Stoff-Fusseln und kaum Haaren verstopft. Ebenso kann ich nach einer Haarwäsche mir durch den Schopf streichen und das sogar mit Gewalt und trotzdem bleibt da nix an den Fingern.

Das hatte ich in 17 Jahren Haarausfall noch nie beobachtet.

Dann sind wohl einfach schon alle Haare ausgefallen :?

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 17:51:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mti der cappy ...wenn man Online guckt Neuere Queellen Sagen : Nein

Ältere quellen : Ja

Aber ich denke mit ner Cappy ist das Möglich.. Auch wens normal nicht möglich ist.

Ich meine wenn jemand ne Cappy normal trägt , das die nicht im Kopfzieht bzw. eng auffe Kopfhaut aufliegt, also so wie es sein sollte. Dann passiert nichts.

Wenn jemand ne Cappy wirklich eng trägt, also das es am Kopf zieht. Dann würde ich wohl anders denken.

Weibliche Personen sind Überwiegend nicht Genetisch dazu veranlagt Haarausfall zu kriegen. Solltest du wohl am besten wissen. Bzw. estradiol+antiandrogen, stoppt Haarausfall.

Männliche Personen sind Leichter /Öfters Genetisch dazu verlangt diesen zu kriegen.

Sowie diesen Krassen Haarausfall bei *Frauen*, habe ich so Selten gesehen. Vlt 5 x in Mein Leben bisjetzt. Ich hatte 1ne Gesehen , da sehas aus als ob jemand da, mit nenr asierer 1 x rüber gegangben ist. Sah heftig aus. Sowie ein paar mit glatze, weil die auch schweren haarausfall hatten. Aber die meisten die ich so bisjhetzt gesehen habe, hatten Haarausfall am Scheitel, aber das war jetzt nicht wirklich schlimm.

Manches ist hier humbug.. wenn ich lese sowas wie mit *Gesichtsmimik hat mit Haarausfall zu tuen*

Da brauch man nichts mehr sagen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 17:58:58 GMT

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

Es geht hier aber in den meisten Fällen um AGA, die Jungs die hier schreiben haben keine Traktionsalopezie weil sie sich jedes mal einen Zopf machen.

Die meisten Leute werden hier durch diese Posts verunsichert, wenn es z.B so einen starken Mangel an Vitamin xyz gibt, was in europäischen Ländern ja eh kaum möglich ist, dann werden die Haare einfach dünner und kommen nach.

Du wirfst alles in einen Topf, es ist einfach unsinnig.
Verunsichert die Leute, hilft keinem.

Das selbe mit diesem scheiß sawpalmetto oder diesem Xpecia dreck.
Soll wirken wie Finasterid aber keine Nebenwirkungen haben....
Naja weißte... So funktioniert Medizin eben nicht.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [sh4dy](#) on Sun, 15 Jan 2023 18:12:52 GMT

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

Meine subjektive Beobachtung in meinem Umfeld ist dass Männer die im Alter noch volles Haar haben, öfter „praller“ sind wohingegen Männer mit früher AGA oft sehr schlank und Hardgainer sind.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 18:14:29 GMT

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

@pilos, wie kommst du eigentlich dauerhaft mit sowas klar? :d
Du arbeitest ja im wissenschaftlichen Bereich, macht dich sowas nicht wütend?

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 18:18:09 GMT

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

daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 18:58Es geht hier aber in den meisten Fällen um AGA, die Jungs die hier schreiben haben keine Traktionsalopezie weil sie sich jedes mal einen Zopf machen.

Die meisten Leute werden hier durch diese Posts verunsichert, wenn es z.B so einen starken Mangel an Vitamin xyz gibt, was in europäischen Ländern ja eh kaum möglich ist, dann werden die Haare einfach dünner und kommen nach.

Du wirfst alles in einen Topf, es ist einfach unsinnig.
Verunsichert die Leute, hilft keinem.

Das selbe mit diesem scheiß sawpalmetto oder diesem Xpecia dreck.
Soll wirken wie Finasterid aber keine Nebenwirkungen haben....
Naja weißte... So funktioniert Medizin eben nicht.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Das machst du doch gerade.
Alles in ein topf zu packen.

Sowie Sägepalm..bzw. sachen die man frei erhältlich kriegen kann, in jeder Drogerie. Sind halt keine Medizin , im eigendlich sinne.

Wie gesagt.. die Leuten sollten ihr Leben hinterfragen, also den Lebensstil. Ich meine wenn jemand mal Krasserweise Norwood 6 Hätte oder 7. Da würds auch nichts mehr bringen. Da wäre wohl nen Haarteil ggf. bei 6 noch 2 Haartransplatation oder vollglatze tragen die bessere wahl.

Wenn jemand nen Bluttest macht und nen Arzt sagt X/Y fehlt im körper oder Schilddrüsen probleme sind vorhanden.. oder tatsächlich psychische probleme sind seit Langen vorhanden. Dann würd ich das ändern.

Sowie es gibt zich Arten von haarausfall.

Und ich rede hier nicht von AGA .

Ich meine, hier schon paar mal gelesen zu haben , das leute über ihre haare geganege sind und büschelweise haare inne hand hatten. Es nochmal getan haben.. dann wieder.

Bei anderen den fallen zwar diese 100+ haare aus am tag. Aber aus. Aber selbst das kann irgendwann stoppen bzw. Tage...Wochen..Monate...Jahre..Jahrzehnte..für immer anhalten.. bis zu nen gewissen NW Status.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 18:21:55 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Sun, 15 January 2023 19:18daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 18:58Es geht hier aber in den meisten Fällen um AGA, die Jungs die hier schreiben haben keine Traktionsalopezie weil sie sich jedes mal einen Zopf machen.

Die meisten Leute werden hier durch diese Posts verunsichert, wenn es z.B so einen starken Mangel an Vitamin xyz gibt, was in europäischen Ländern ja eh kaum möglich ist, dann werden die Haare einfach dünner und kommen nach.

Du wirfst alles in einen Topf, es ist einfach unsinnig.
Verunsichert die Leute, hilft keinem.

Das selbe mit diesem scheiß sawpalmetto oder diesem Xpecia dreck.
Soll wirken wie Finasterid aber keine Nebenwirkungen haben....
Naja weißte... So funktioniert Medizin eben nicht.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung
Das machst du doch gerade.
Alles in ein topf zu packen.

Sowie Sägepalm..bzw. sachen die man frei erhältlich kriegen kann, in jeder Drogerie. Sind halt keine Medizin , im eigendlich sinne.

Wie gesagt.. die Leuten sollten ihr Leben hinterfragen, also den Lebensstil. Ich meine wenn jemand mal Krasserweise Norwood 6 Hätte oder 7. Da würds auch nichts mehr bringen. Da wäre wohl nen Haarteil ggf. bei 6 noch 2 Haartransplatation oder vollglatze tragen die bessere wahl.

Wenn jemand nen Bluttest macht und nen Arzt sagt X/Y fehlt im körper oder Schilddrüsen probleme sind vorhanden.. oder tatsächlich psychische probleme sind seit Langen vorhanden. Dann würd ich das ändern.

Sowie es gibt zich Arten von haarausfall.

Und ich rede hier nicht von AGA .

Ich meine, hier schon paar mal gelesen zu haben , das leute über ihre haare geganege sind und büschelweise haare inne hand hatten. Es nochmal getan haben.. dann wieder.

Bei anderen den fallen zwar diese 100+ haare aus am tag. Aber aus. Aber selbst das kann irgendwann stoppen bzw. Tage...Wochen..Monate...Jahre..Jahrzehnte..für immer anhalten.. bis zu nen gewissen NW Status.

Schau bitte in den Post-Title es geht hier um AGA.

Ich kann hier jetzt auch eine Abhandlung über JAK und Oluminant verfassen.
Hilft blos keinem =)

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 15 Jan 2023 19:16:37 GMT

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

daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 18:46HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 16:49daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02lcetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Wo steht das denn.? Ich hätte diesbezüglich auch gerne einen empirische Beleg.

Hier schreibt ja auch nur jemand von seinen Erfahrungen, ich auch. Seit (vor ungefähr 5 Monaten) ich regelmäßig über 2 Liter Wasser am Tag trinken,MSM Kapseln und Zink/Biotin schlucke und meine Ernährung komplett auf links gedreht habe (viele Kürbiskerne fresse), ist der Filtersieb in der Dusche nur überwiegend mit Stoff-Fusseln und kaum Haaren verstopft. Ebenso kann ich nach einer Haarwäsche mir durch den Schopf streichen und das sogar mit Gewalt und trotzdem bleibt da nix an den Fingern.

Das hatte ich in 17 Jahren Haarausfall noch nie beobachtet.

Dann sind wohl einfach schon alle Haare ausgefallen :?

Du kannst gerne meine jüngsten Bilder aus meinem eigenen Thread begutachten.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 15 Jan 2023 19:26:50 GMT

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

sh4dy schrieb am Sun, 15 January 2023 19:12Meine subjektive Beobachtung in meinem Umfeld ist dass Männer die im Alter noch volles Haar haben, öfter „praller“ sind wohingegen Männer mit früher AGA oft sehr schlank und Hardgainer sind.

Ich beobachte weder das eine, noch das andere. Eher das Männer unter 1,80m häufiger an AGA leiden, als groß gewachsene Typen. Und eben körperlich stark behaarte Männer.

Wurde afaik sogar mal untersucht/"bewiesen".

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 15 Jan 2023 19:44:20 GMT

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

@HaartzIV

Ja das habe ich auch gelesen.

Hab nen Älteren Bruder , nach der Begründung dürfte er kein Haarausfall haben. Obwohl er Norwoof 2 ist.

Aber bei ihm könnte es Stresslich/Psychisch sein.

Mein Bruder ist 37 der hat Körperlich Extrem wenig Haare.
Auffe Brust/Bauch/Rücken bis auf um die Brustnippel ein paar Haare, absolutus nichts. Nichts am Po . Nur Arm/Bein Haare und Bart und übliche Haare.

Ich hab extrem Pech mit den Haaren aber durch Fina+Laser +Nadeleilation ist es sehr ausgedünnt also die Brust, Bauch, Bart und Hand Haare.

Aber Genetisch .. belegt ist bzw. nen Fakt ist. Mitte 30 , haben Männliche Personen erst ihre kompletten Haare entwickelt. Kann man in Hinkels Buch der Nadelepilation nachlesen .(Electrolysis)

Bzw. ich dachte mal was.. wo ich vom Gegenteil überzeugt wurde.

Von Lesen her (google) wird ja gesagt. Das bei manchen sich Testosteron nicht in DHT umwandelt bzw. diese kein Haarverlust kriegen. Sowie wenige schon gesehen, die keine Nasen/Ohren Haare haben (im hohen Alter). Zumindestens nicht die langen /dicken.

Ich dachte das mit den Ohren/nasen Haare, das sich die entwickeln , bzw. mit den hormonellen umschwung hätte mit Haarverlust zu tun.

Ich wurde aber vor 1 Woche eines Besseren belehrt.

Er ist 84 Jahre Alt, hat extreme Ohrenhaare, als die wuchern wirklich raus. Er hat keinerlei Anzeichen für Haarverlust.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 15 Jan 2023 21:00:58 GMT

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

Ist es diese hier?

https://www.mdpi.com/2072-6643/15/1/214#fig_body_display_nutrients-15-00214-f002

Bisschen komisch, dass wenn man Model 4 betrachtet, bei denen andere Faktoren adjusted sind, dass wenig Signifikantes übrig bleibt (und dann gibt es das übliche Korrelation/Kausalitätsproblem).

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Sun, 15 Jan 2023 22:32:37 GMT

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

HerrOber schrieb am Sun, 15 January 2023 22:00Ist es diese hier?
https://www.mdpi.com/2072-6643/15/1/214#fig_body_display_nutrients-15-00214-f002

Bisschen komisch, dass wenn man Model 4 betrachtet, bei denen andere Faktoren adjusted sind, dass wenig Signifikantes übrig bleibt (und dann gibt es das übliche Korrelation/Kausalitätsproblem).
:applaus:

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [lcetea](#) on Mon, 16 Jan 2023 01:00:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02lcetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.
es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Studie, die Ernährung/gesunder Lifestyle 100% als Co Faktor ausschließt? Du bist dir ja anscheinend sehr sicher dass gesunder Lifestyle 0,0 % Einfluss hat da solltest du ja was haben.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Mon, 16 Jan 2023 01:39:48 GMT

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

Icetea schrieb am Mon, 16 January 2023 02:00daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02Icetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen. es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht...

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Studie, die Ernährung/gesunder Lifestyle 100% als Co Faktor ausschließt? Du bist dir ja anscheinend sehr sicher dass gesunder Lifestyle 0,0 % Einfluss hat da solltest du ja was haben.

Wer sollte denn bitte zu jeden Schwachsinn eine kostenintensive Studie einleiten?

Wir reden von androgenetischer Alopezie. Die Haare verkümmern durch die Androgene.

Mir fällt auf, dass überwiegend 40+ jährige Jogger bei mir an dem See an dem ich wohne eine Platte haben.

Leider gibt es dazu meine Studie, obwohl ich da einen starken Zusammenhang sehe.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Christian24](#) on Mon, 16 Jan 2023 06:41:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Daniel und Pilos haben natürlich Recht. Es heißt nicht umsonst androgenetische Alopezie. Ernährung spielt keine Rolle. Alles ausprobiert, los carb, kein Zucker dann wieder Burger, Pizza, kein Unterschied. Ob Nems einen Einfluss haben weiß ich nicht. Da bin ich mir noch unsicher. Vermutlich nicht.

Was den Jogger als Ausdauersportler angeht, muss ich dir aber widersprechen. Im Gegensatz zum Krafttraining hat Laufen keinen Einfluss auf die Hormone. Im Gegenteil lässt exzessiver Ausdauersport den Testowert sinken, was ja in der Theorie sich günstig auswirken sollte. Beim Krafttraining hab ich selbst Haare gelassen, daher mach ich das auch nicht mehr. Immer wieder versucht, es ist jedesmal das Gleiche. Ausdauersport wirkt sich für mich subjektiv gesehen gut aus auf das Haarbild. Auf das Haarbild wohlgermerkt. Weder wächst mir ein neues Haar damit, noch fällt mir mehr aus.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Christian24](#) on Mon, 16 Jan 2023 06:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.kup.at/kup/pdf/6720.pdf>

Fallbeispiel. Das sind beim Testo schon CPA Werte. Der müsste eigentlich E2 ergänzen.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 16 Jan 2023 09:37:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier wird die gerade die gesamte Wissenschaft, blamiert, geohrfeigt, und mit Füßen getreten!

Saemtliche Studien die belegen das Ernährung einen Einfluss auf den Haarwuchs und die androgenetische Alopezie hat, werden fuer nicht gültig erklärt, weil ein paar User hier die Erfahrung gemacht haben, das eine Woche lang den ueblichen Morgenkaffe weglassen keine neuen Haare in Windeseile erzeugt haben.

Erzählt das mal den Untersuchen!

Nur achtet besser darauf wie ihr argumentiert.....

Das Lustige, nein das Traurige an der Sache ist das die Kritiker hier bis auf wenige Ausnahmen nicht einen Deut der AGA Pathomechanismen verstanden haben.....

Ja Ich Weiss..... der Zusammenhang AGA und Ernährung koennte ja die Jugend hier verderben.

Have a nice day....

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 16 Jan 2023 11:28:52 GMT

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

Wir wissen es zwar nicht, wie genau Ernährungsweisen AGA beeinflussen können...Daher sind kaum konkret Aussagen zu treffen, was wer essen soll um AGA zu beeinflussen...

Aber mal logisch überlegt: Wenn bestimmte Nahrungsbestandteile bei manchen Individuen mehr oder weniger Autoimmunität auslösen können...

wenn die Ernährungsweise einen direkten Einfluss auf die Talgdrüsenaktivität haben kann (Stichwort glänzende Stirn, Akne, Mitesser,..)

und Unverträglichkeiten die über lange Zeit ignoriert werden, gepaart mit einer Ansammlung an zu vielen Entzündungs-Botenstoff-fördernden Fettsäuren (Arachidonsäure, allg. omega-6 und oxidierte Fette),... Allgemein weitreichende destruktive Effekte auf sämtliche Körperfunktionen und sogar die psychische Verfassung haben können...

-Wenn die hormonelle Aktivität durch Bewegung und Ernährung in eine Richtung bewegt werden kann,...

Die Anfälligkeit für (Pilz)infektionen durchaus von der Darmgesundheit abhängt,... Und Malassezia häufig zumindest eine HA-beschleunigende Begleiterscheinung vom AGA-HA ist,..etc,

Dann ist zumindest nicht auszuschließen, dass manche Menschen Erfolg mit einer individuell für sie gesunden Ernährung haben, auch wenn es um eine Verlangsamung vom AGA-Prozess geht...Oder AGA verschlimmern mit Frittenbuden-Exzessen, durchzechten Nächten, Distress, ...

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Christian24](#) on Mon, 16 Jan 2023 12:01:08 GMT

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

Frank1970 schrieb am Mon, 16 January 2023 10:37Hier wird die gerade die gesamte Wissenschaft, blamiert, geohrfeigt, und mit Füßen getreten!

Saemtliche Studien die belegen das Ernährung einen Einfluss auf den Haarwuchs und die androgenetische Alopezie hat, werden fuer nicht gültig erklärt, weil ein paar User hier die

Erfahrung gemacht haben, das eine Woche lang den ueblichen Morgenkaffe weglassen keine neuen Haare in Windeseile erzeugt haben.

Erzählt das mal den Untersuchten!

Nur achtet besser darauf wie ihr argumentiert.....

Das Lustige, nein das Traurige an der Sache ist das die Kritiker hier bis auf wenige Ausnahmen nicht einen Deut der AGA Pathomechanismen verstanden haben.....

Ja Ich Weiss..... der Zusammenhang AGA und Ernährung koennte ja die Jugend hier verderben.

Have a nice day....

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [lcetea](#) on Mon, 16 Jan 2023 12:13:15 GMT

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

daniel91 schrieb am Mon, 16 January 2023 02:39lcetea schrieb am Mon, 16 January 2023 02:00daniel91 schrieb am Sun, 15 January 2023 14:02lcetea schrieb am Sun, 15 January 2023 13:59pilos schrieb am Sun, 15 January 2023 11:51HaartzIV schrieb am Sun, 15 January 2023 12:45Aber klar, auf seine Ernährung achten ist langfristig halt anspruchsvoller als sein paar Sekunden etwas Chemie zu schlucken oder sprühen. Deswegen wettet auch so mancher dagegen.

es geht nicht darum...sondern es werden hier alternative fakten verbreitet, welche rein aga-technisch wirkungslos sind.....

nur so nebenbei....habe in 10 jahren 1kg zucker verbraucht....habe noch nie kaffee getrunken...habe noch nie geraucht..

3 jahre kein brot und keine teigwaren gegessen....

wirkung ZEROOOOOOOOOOOOOOO

Dass durch gesunder Lifestyle man Haare zurückholen/AGA aufhalten kann sagt ja auch keiner (außer vllt Norwood)

Aber vllt hat es ja doch einen Faktor gehabt den du schlicht nicht gemerkt hast? Vllt wäre wenn du in den Jahren quasi genau das Gegenteil gemacht hast deine Veranlagung voll ungebremst durchgeschlagen und alles etwas heftiger oder schneller? Ich sage nicht das es so ist, aber vllt begünstigt es bei dem ein oder anderen mit entsprechendem System doch etwas. Gibt's da Studien die das zweifellos ausschließen?

Aber nur wegen Haarausfall Lifestyle ändern ohne Chemie finde ich auch Schwachsinn, das wird bestimmt keine Besserung bringen. Den Lifestyle sollte man wegen einem gesunden, bewussten Leben ändern.

Es ist einfach eine komplett voneinander unabhängige Dynamik.

Wieso ist dass denn so verdammt schwer zu verstehen?

Studie, die Ernährung/gesunder Lifestyle 100% als Co Faktor ausschließt? Du bist dir ja anscheinend sehr sicher dass gesunder Lifestyle 0,0 % Einfluss hat da solltest du ja was haben.

Wer sollte denn bitte zu jeden Schwachsinn eine kostenintensive Studie einleiten?

Wir reden von androgenetischer Alopezie. Die Haare verkümmern durch die Androgene.

Mir fällt auf, dass überwiegend 40+ jährige Jogger bei mir an dem See an dem ich wohne eine Platte haben.

Leider gibt es dazu meine Studie, obwohl ich da einen starken Zusammenhang sehe.

Ja aber dann kann man auch verschiedene Meinungen haben und sollte nicht es als Tatsache darstellen. Ich vermute ja auch nur. Zumindest gibt es ja mehrere Untersuchungen die auf einen Einfluss hindeuten.

Und ja natürlich sind Androgene die Hauptursache das bestreitet glaube ich auch fast niemand hier. Um das gings ja nicht das zu bestreiten sondern das es daneben eben doch noch Dinge gibt, die sich ebenfalls negativ auswirken könnten.

Und dann kann man ja auch von persönlichen Erfahrungen berichten ohne gleich als Idiot dargestellt zu werden wie du das hier teilweise machst.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [lctea](#) on Mon, 16 Jan 2023 12:17:40 GMT

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

REMOLAN schrieb am Mon, 16 January 2023 12:28Wir wissen es zwar nicht, wie genau Ernährungsweisen AGA beeinflussen können...Daher sind kaum konkret Aussagen zu treffen, was wer essen soll um AGA zu beeinflussen...

Aber mal logisch überlegt: Wenn bestimmte Nahrungsbestandteile bei manchen Individuen mehr oder weniger Autoimmunität auslösen können...

wenn die Ernährungsweise einen direkten Einfluss auf die Talgdrüsenaktivität haben kann (Stichwort glänzende Stirn, Akne, Mitesser,..)

und Unverträglichkeiten die über lange Zeit ignoriert werden, gepaart mit einer Ansammlung an zu vielen Entzündungs-Botenstoff-fördernden Fettsäuren (Arachidonsäure, allg. omega-6 und oxidierte Fette),... Allgemein weitreichende destruktive Effekte auf sämtliche

Körperfunktionen und sogar die psychische Verfassung haben können...
-Wenn die hormonelle Aktivität durch Bewegung und Ernährung in eine Richtung bewegt werden kann,...
Die Anfälligkeit für (Pilz)infektionen durchaus von der Darmgesundheit abhängt,... Und Malassezia häufig zumindest eine HA-beschleunigende Begleiterscheinung vom AGA-HA ist,..etc,

Dann ist zumindest nicht auszuschließen, dass manche Menschen Erfolg mit einer individuell für sie gesunden Ernährung haben, auch wenn es um eine Verlangsamung vom AGA-Prozess geht...Oder AGA verschlimmern mit Frittenbuden-Exzessen, durchzechten Nächten, Distress, ...

Eben. Es könnte in vllt bis heute noch nicht klaren Zusammenhängen doch einen Faktor haben. Deswegen finde ich es nicht gerade intelligent, die Ernährung zu 100% gebetsmühlenartig auszuschließen, wenn man eigentlich überhaupt keinen Plan hat was jetzt genau die Faktoren für Haarausfall ist. Demut tut da gut.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Jan 2023 14:06:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Mon, 16 January 2023 07:41 Daniel und Pilos haben natürlich Recht. Es heißt nicht umsonst androgenetische Alopezie. Ernährung spielt keine Rolle. Alles ausprobiert, los carb, kein Zucker dann wieder Burger, Pizza, kein Unterschied. Ob Nems einen Einfluss haben weiß ich nicht. Da bin ich mir noch unsicher. Vermutlich nicht.

Was den Jogger als Ausdauersportler angeht, muss ich dir aber widersprechen. Im Gegensatz zum Krafttraining hat Laufen keinen Einfluss auf die Hormone. Im Gegenteil lässt exzessiver Ausdauersport den Testowert sinken, was ja in der Theorie sich günstig auswirken sollte. Beim Krafttraining hab ich selbst Haare gelassen, daher mach ich das auch nicht mehr. Immer wieder versucht, es ist jedesmal das Gleiche. Ausdauersport wirkt sich für mich subjektiv gesehen gut aus auf das Haarbild.
Auf das Haarbild wohlgeachtet. Weder wächst mir ein neues Haar damit, noch fällt mir mehr aus.

Nach meinem Kenntnisstand sind da in erster Linie Supplements wie Eiweißshakes und gerade Kreatin(ganz schädlich) für verantwortlich. Besser ist es mit natürlichen Lebensmitteln seinen Proteinbedarf zu decken.

Und moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingsseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

Darüber hinaus ist dieser Sport für mich nicht mehr wegzudenken. Ohne den Effekt von Body Building würde ich als Ektomorph mit 1,85m gerade mal 70 kg wiegen. Das sieht nicht nur lachhaft aus, sondern fühlt sich für mich auch unangenehm an. Hinzu kommt, dass es mir viel zu viel Spaß macht als das

ich das wegen der Haare aufgeben würde.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 16 Jan 2023 14:06:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist auch Interessant/gut zu Wissen das es 2 Arten von AGA gibt.

1x denn Genetischen Haarausfall
1x Spannungshaarausfall auch Alopecia Contentionalis genannt

Wenn ich das Richtig im Kopf habe durch ne Öffis Sendung von damals WDR Oder SR oder so.
Spannungshaarausfall ist auch AGA nur der Ansatz ist anders.

Bzw. 30% (etwa) haben diesen Haarausfall von AGA fällen

Durch Verspannung der Kopfhaut /Spannungskopfschmerzen, werden die Adern auf der Kopfhaut eingeklemmt. Dadurch bildet DHT bzw. die Haarwurzeln verkümmern.

Da gibts halt nen paar behandlungsmöglichkeiten, auch wenns nicht wirklich heilbar ist.

Möglichkeit 1x Botox sich alle 2-3 Monate spritzen lassen kostet ein paar Tausende pro spritze bzw. man würde Tausende rpo Jahr , dafür rein stecken

Möglichkeit 2 : Duta/Fina/Minoxidil etc nehmen

Möglichkeit 3. Man kann Gymnatische Übunghen machen , findet man Ärzten und Pysotherapeuten videos auf Youtube.

Aber es setzt halt vorraus, das man dieses Tatsächlich hat.

Hautärzte sind da die Falsche Anlaufstelle.

Es gibt Haarkliniken in Essen und Dortmund und auch bestimmt auch in anderen Bundesländern, die das checken können.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [daniel91](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:24:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Mon, 16 January 2023 15:06Es ist auch Interessant/gut zu Wissen das es 2 Arten von AGA gibt.

1x denn Genetischen Haarausfall
1x Spannungshaarausfall auch Alopecia Contentionalis genannt

Das ist natürlich wieder einmal falsch.

AGA = Androgenetic Alopecia,
darunter fällt kein Spannungshaarausfall.

Ich sag ja: Misinformationskampagne.

Wenn du generell von Haarausfall sprichst:
Alopecia areata....
Alopecia areata universalis....

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Blackster](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:43:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spannungshaarausfall gibt es nicht, sonst würden ja transplantierte Haare gar nicht wachsen.
Hatten wir doch schon oft genug.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:55:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Mon, 16 January 2023 17:24Sweety1988 schrieb am Mon, 16 January 2023 15:06Es ist auch Interessant/gut zu Wissen das es 2 Arten von AGA gibt.

1x denn Genetischen Haarausfall
1x Spannungshaarausfall auch Alopecia Contentionalis genannt

Das ist natürlich wieder einmal falsch.

AGA = Androgenetic Alopecia,
darunter fällt kein Spannungshaarausfall.

Ich sag ja: Misinformationskampagne.

Wenn du generell von Haarausfall sprichst:

Alopecia areata....

Alopecia areata universalis....

Dann wirf das *Wikipedia vor*

<https://de.wikipedia.org/wiki/Spannungshaarausfall>

Zitat Wikipedia

Zitat:Spannungshaarausfall ist eine Form des erblich bedingten Haarausfalls (Alopecia androgenetica). Der Ansatz basiert auf einem interdisziplinären Erklärungsmodell zwischen Neurologie und Dermatologie: Durch starke Verspannungen der Kopfhautmuskulatur (z. B. durch Stress, siehe auch Spannungskopfschmerz) werden die feinen Blutgefäße unter der Kopfhaut im Querschnitt verringert. Dies führe zu einer Unterversorgung dieser Muskulatur mit Blut, das als Transportsystem für Nährstoffe und Sauerstoff die zellbiologischen Prozesse der Haarfollikel unterstützt.[1]

Bei erblicher Überempfindlichkeit gegen das Hormonderivat DHT (erbliche Komponente) lagere sich dieses in den Bereichen höchster Spannung (und somit schlechtester Versorgung) vermehrt an. Die Wachstumsphasen in den Haarwurzeln würden unterbrochen, es erfolge eine Degeneration des Follikels, Haarausfall und schließlich ein völliges Absterben der Haarwurzel.[2]

Mit diesem Erklärungsmodell lasse sich auch erstmals der typische Verlauf des erblichen Haarausfalls nach dem Hamilton-Norwood-Schema (Geheimratsecken, Stirn, Scheitel, Tonsur) erläutern. Der typische Verlauf entstehe durch die unterschiedlichen Spannungsverhältnisse am Schädel, abhängig von Kopfhautdicke, Lage der Muskulatur und der Gestalt des Skelettschädels.[1]

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Blackster](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:57:27 GMT

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

HaartzIV schriebUnd moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingsseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

War eben 3h im Gym Brust + Trizeps 9 Übungen mit 45 Sätzen.

Und für 300g Eiweiß muss ich auch auf nen Shake zurückgreifen + 10 g Creatin pro Tag.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 16 Jan 2023 16:59:53 GMT

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

Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 17:43 Spannungshaarausfall gibt es nicht, sonst würden ja transplantierte Haare gar nicht wachsen.

Hatten wir doch schon oft genug.

Weil ihr denn Zusammenhang nicht versteht.

Wenn sowas passiert /jemand hat bildet sich erst DHT an den haarwurzeln (Steht auch bei XX seiten) bzw. dann passiert das übliche , die haare dünnen aus.

Bzw. die Oberen haare sind nicht DHT Resistent. Die am Haarkranz schon.(Fragt nen Arzt eurer wahl)

Wenn man haare transplatieren lässt , die DHT resistent sind , wachsen diese nunmal auch an.

Wenn es kein Spannungshaarausfall gebe würde, warum helfen Botoxspritzen , in der Kopfhaut , bei Leute, die das haben ? *Logik*

Bzw. warum tuen Haarkliniken , es sogar rein schreiben das es das gibt ?.

Ich meine it Haarkliniken, keine die Haartransplatationen macht.

Ich rede von ner Richtigen klinik.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Blackster](#) on Mon, 16 Jan 2023 17:04:28 GMT

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

DHT resistent, darum gehts doch und mehr muss man auch gar nicht wissen.

Die Kopfhaut bleibt ja trotzdem 100% durchblutet, wird dir auch bestätigen können, der schonmal ne HT hatte.

Ich hatte 3 und jedes mal ordentlich geblutet beim stechen der Kanäle.

Teilweise wurden die Grafts beim einsetzen wieder rausgedrückt.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 16 Jan 2023 17:11:45 GMT

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

Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 18:04 DHT resistent, darum gehts doch und mehr muss man auch gar nicht wissen.

Die Kopfhaut bleibt ja trotzdem 100% durchblutet, wird dir auch bestätigen können, der schonmal ne HT hatte.

Ich hatte 3 und jedes mal ordentlich geblutet beim stechen der Kanäle.

Teilweise wurden die Grafts beim einsetzen wieder rausgedrückt.
Ich hatte auch ne HT September letztes Jahr, bei mir hats Ordentlich Geblutet. Aber bevor die OP beginnt bzw. bevor die Grafts entnommen werden. Wird dir Kochsalzlösung gespritzt. Damit wird die Kopfhaut angehoben. Sonst könnten die keine Grafts entnehmen..geschweigenen einpfanzen. Weil die Haut zu nah Schädelknochen ist.

Bzw. Hier kann man zB es über die Botoxbehandlung nachlesen:
<https://www.hansaklinik.de/haare/haarausfall-bei-maennern/>

oder hier :

<http://www.medizininfo.de/hautundhaar/haar/haarausfall/ac-therapie/spannungshaarausfall.shtml>

bzw. hier : https://www.youtube.com/watch?v=UU_ptl5AVw4&t=12s

Also die Kochsalzlösung hebt erst die Kopfhaut an.

Bzw. in den Video : Dr Claudia Borelli , bestätigt das sogar

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Icetea](#) on Mon, 16 Jan 2023 17:32:02 GMT

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

Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 17:57HaartzIV schriebUnd moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingsseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

War eben 3h im Gym Brust + Trizeps 9 Übungen mit 45 Sätzen.
Und für 300g Eiweiß muss ich auch auf nen Shake zurückgreifen + 10 g Creatin pro Tag.

Wie viel wiegst du? Warum so viel Eiweiß?

Es gibt schon längst neuere Studien die von max. 2g Eiweiß/Kg ausgehen für intensive Sportler. Ok wenn du vllt nen krasses Kaloriendefizit hast und dazu schon weniger als 12%kfa und schon etwas älter kann man vllt auch 2,2-max 2,5g/Kg noch irgendwie argumentieren. Alles darüber oder wenn die oben genannten Faktoren fehlen ist nur was du wieder auspisst oder als Energie verstoffwechselt wird, welches deutlich weniger Energie als KH/Fette bringt und zudem teuer ist. Zudem ist es auf Dauer ungesund, wurde auch schon bestätigt. Die Folgen können Jahre danach erst zusehen sein.

Würde runtergehen mit Eiweiß, Geld sparen, und dafür KH oder Fette hoch. Wirst dadurch nicht schlechter performen, evtl sogar besser.

Die Oldschool Boldibuilder Ernährung mit maximal viel Eiweiß ist nach neueren Erkenntnissen garnicht das beste bzw effizienteste.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [daniel91](#) on Mon, 16 Jan 2023 17:41:07 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Mon, 16 January 2023 18:11Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 18:04DHT resistent, darum gehts doch und mehr muss man auch gar nicht wissen.

Die Kopfhaut bleibt ja trotzdem 100% durchblutet, wird dir auch bestätigen können, der schonmal ne HT hatte.

Ich hatte 3 und jedes mal ordentlich geblutet beim stechen der Kanäle.

Teilweise wurden die Grafts beim einsetzen wieder rausgedrückt.

Ich hatte auch ne HT September letztes jahr, bei mir hats Ordentlich Geblutet. Aber bevor die OP Beginnt bzw. bevor die grafts entnommen werden. Wird dir Kochsalzlösung gespritzt. Damit wird die Kopfhaut Angehoben . Sonst könnten die keine Grafts entnehmen..geschweigeden einpfanzen.Weil die haut zu nah schädelknochen ist.

Bzw. Hier kann man zb es über die Botoxbehandlung nachlesen:

<https://www.hansaklinik.de/haare/haarausfall-bei-maennern/>

oder hier :

<http://www.medizininfo.de/hautundhaar/haar/haarausfall/ac-therapie/spannungshaarausfall.shtml>

bzw. hier : https://www.youtube.com/watch?v=UU_ptl5AVw4&t=12s

Also die Kochsalzlösung hebt erst die Kopfhaut an.

Bzw. in den Video : Dr Claudia Borelli , bestätigt das sogar

Das die Grafts wieder rauskommen nennt man „Popping“ Habe ich leider auch. Da brauch es dann einen erfahrenen Arzt. DHI ist dann eher weniger geeignet. Pre-made slits mit custom blades sind in dem Fall die beste Lösung.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [Blackster](#) on Mon, 16 Jan 2023 17:53:59 GMT

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

Bin schon bei 4000kcal / 500g KH am Tag und Eiweiß bekomme ich im Gym fast zum Einkaufspreis.

Golds Gym Whey Isolate 20€ pro KG.

Gehe da lieber auf Nummer sicher mit 300g, aber Whey sinds eh nur 40g, Rest Nahrung.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Jan 2023 19:25:46 GMT

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

Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 17:57HaartzIV schriebUnd moderaten Muskelaufbau

mit 4 Trainingsseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

War eben 3h im Gym Brust + Trizeps 9 Übungen mit 45 Sätzen.
Und für 300g Eiweiß muss ich auch auf nen Shake zurückgreifen + 10 g Creatin pro Tag.

Willst du auf die Bühne? ;)

Drei Stunden für ein Split-Training ist doch völlig übertrieben. Hast du zwischen den Übungen reichlich mit anderen geblubbert? :) Diese Leute sehe ich nämlich häufig im Gym, viel am quatschen, aber dann nur so Alibi-Sätze.

Eine kurze,intensive Einheit ist imo effektiver. Ich persönlich will auch einfach nur athletisch/sportlich aussehen und weniger bulky.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Blackster](#) on Mon, 16 Jan 2023 19:36:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber an meinem Plan halte ich schon ewig fest, Kraftwerte passen dementsprechend noch.
5. Satz Flachbank war heute zb 140x3.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Theordor](#) on Mon, 16 Jan 2023 21:15:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Mon, 16 January 2023 15:06Christian24 schrieb am Mon, 16 January 2023 07:41Daniel und Pilos haben natürlich Recht. Es heißt nicht umsonst androgenetische Alopezie. Ernährung spielt keine Rolle. Alles ausprobiert, los carb, kein Zucker dann wieder Burger, Pizza, kein Unterschied. Ob Nems einen Einfluss haben weiß ich nicht. Da bin ich mir noch unsicher. Vermutlich nicht.

Was den Jogger als Ausdauersportler angeht, muss ich dir aber widersprechen. Im Gegensatz zum Krafttraining hat Laufen keinen Einfluss auf die Hormone. Im Gegenteil lässt exzessiver Ausdauersport den Testowert sinken, was ja in der Theorie sich günstig auswirken sollte. Beim Krafttraining hab ich selbst Haare gelassen, daher mach ich das auch nicht mehr. Immer wieder versucht, es ist jedesmal das Gleiche. Ausdauersport wirkt sich für mich subjektiv

gesehen gut aus auf das Haarbild.

Auf das Haarbild wohlgermerkt. Weder wächst mir ein neues Haar damit, noch fällt mir mehr aus.

Nach meinem Kenntnisstand sind da in erster Linie Supplements wie Eiweißshakes und gerade Kreatin(ganz schädlich) für verantwortlich. Besser ist es mit natürlichen Lebensmitteln seinen Proteinbedarf zu decken.

Und moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

Darüber hinaus ist dieser Sport für mich nicht mehr wegzudenken. Ohne den Effekt von Body Building würde ich als

Ektomorph mit 1,85m gerade mal 70 kg wiegen. Das sieht nicht nur lachhaft aus, sondern fühlt sich für mich auch unangenehm an. Hinzu kommt, dass es mir viel zu viel Spaß macht als das ich das wegen der Haare aufgeben würde.

Kreatin ist nicht schädlich für die Haare !!

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [lcetea](#) on Mon, 16 Jan 2023 23:04:05 GMT

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

HaartzIV schrieb am Mon, 16 January 2023 20:25Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 17:57HaartzIV schriebUnd moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

War eben 3h im Gym Brust + Trizeps 9 Übungen mit 45 Sätzen.

Und für 300g Eiweiß muss ich auch auf nen Shake zurückgreifen + 10 g Creatin pro Tag.

Willst du auf die Bühne? ;)

Drei Stunden für ein Split-Training ist doch völlig übertrieben. Hast du zwischen den Übungen reichlich mit anderen geblubbert? :) Diese Leute sehe ich nämlich häufig im Gym, viel am quatschen, aber dann nur so Alibi-Sätze.

Eine kurze,intensive Einheit ist imo effektiver. Ich persönlich will auch einfach nur athletisch/sportlich aussehen und weniger bulky.

Kommt halt auch sehr auf den Trainingsplan/System an. Ich hab zb Overreachingwochen da bin ich ohne Labern und max. 3-4min Pausenzeiten auch bei mindestens 2h Training. Danach kommt dann ne Deloadwoche. In anderen Wochen weniger. Wichtig ist nicht die Trainingsdauer, sondern

vor allem das Volumen/Woche pro Muskel was du individuell verträgst und Regeneration. Wenn du das einhältst hast du das wichtigste.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 17 Jan 2023 07:34:55 GMT

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

IceTea schrieb am Tue, 17 January 2023 00:04
HaartzIV schrieb am Mon, 16 January 2023 20:25
Blackster schrieb am Mon, 16 January 2023 17:57
HaartzIV schrieb Und moderaten Muskelaufbau mit 4 Trainingseinheiten a 45-60 Minuten die Woche halte ich für unbedenklich. Optimal halte ich ja metabolisches Training und kein Maximalkraft bzw schwere Sätze mit wenigen Wiederholungen auszuüben.

War eben 3h im Gym Brust + Trizeps 9 Übungen mit 45 Sätzen.
Und für 300g Eiweiß muss ich auch auf nen Shake zurückgreifen + 10 g Creatin pro Tag.

Willst du auf die Bühne? ;)

Drei Stunden für ein Split-Training ist doch völlig übertrieben. Hast du zwischen den Übungen reichlich mit anderen geblubbert? :) Diese Leute sehe ich nämlich häufig im Gym, viel am quatschen, aber dann nur so Alibi-Sätze.

Eine kurze, intensive Einheit ist imo effektiver. Ich persönlich will auch einfach nur athletisch/sportlich aussehen und weniger bulky.

Kommt halt auch sehr auf den Trainingsplan/System an. Ich hab zb Overreachingwochen da bin ich ohne Labern und max. 3-4min Pausenzeiten auch bei mindestens 2h Training. Danach kommt dann ne Deloadwoche. In anderen Wochen weniger. Wichtig ist nicht die Trainingsdauer, sondern vor allem das Volumen/Woche pro Muskel was du individuell verträgst und Regeneration. Wenn du das einhältst hast du das wichtigste.

Das sind für mich aber keine Trainingspläne für Normalos und auch keine mit Fortschritt, die nicht an irgendwelchen Wettbewerben teilnehmen möchten oder besonders auffällig krass aussehen wollen.

Ich halte seit 3 Jahren an einem Zweier-Split fest mit ca 1 Stunde pro Einheit und mache immer noch Progress. Davor habe ich 4 Jahre Ganzkörpertraining gemacht. gemacht. Jetzt stehe ich bei 87kg bei einer Größe von 1,85m und sowohl Brust, Schulter, Arme, Bauch und Beine sind sichtbar definiert, ohne zu skinny, aber auch nicht zu bulky zu wirken. Im T-Shirt sehe ich jedenfalls alles andere als "did you even lift?" aus. ;)

Das wichtigste ist sowieso die Ernährung, dabei habe ich nie bewusst eine Massephase gemacht, sondern einfach nur auf einen leichten Kalorienüberschuss geachtet und dabei flexibel die Zufuhr angepasst.

Aber Offtopic halt...

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 23 Jan 2023 21:02:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://youtu.be/VbKKwZlqbn0>

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 24 Jan 2023 22:31:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

5HT2 schrieb am Mon, 23 January 2023 22:02<https://youtu.be/VbKKwZlqbn0>

Gibt es eigentlich noch Leute im Netz die so etwas vortragen können, ohne komplett durchgeknallt zu wirken und die zwischendurch auch mal Luft holen?
Kann ich mir keine 5 Minuten geben.

Es sollte mal lieber sein Nerdcape in ein Männer-Wohnzimmer umgestalten.

Subject: Aw: Softdrinks (Zuckerkonsum) Einfluss auf AGA
Posted by [Nomadd](#) on Tue, 24 Jan 2023 23:27:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Tue, 24 January 2023 23:315HT2 schrieb am Mon, 23 January 2023 22:02<https://youtu.be/VbKKwZlqbn0>

Gibt es eigentlich noch Leute im Netz die so etwas vortragen können, ohne komplett durchgeknallt zu wirken und die zwischendurch auch mal Luft holen?
Kann ich mir keine 5 Minuten geben.

Es sollte mal lieber sein Nerdcape in ein Männer-Wohnzimmer umgestalten.

Es ist Kevin Mann. Was erwartest Du? :lol:

Er ist der Patrick Bateman der Haarausfall-Communities.
