
Subject: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [ParkerMark](#) on Sat, 08 Jun 2024 22:11:59 GMT

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

Reddit.

Er hat vor 5 Monaten angefangen damit. Gleichzeitig 1 mg Fin.

Er spritzt es ins Bauch fett.

Habe noch nie vorher davon gehört.

Ist das etwas gängigeres? Ist es gefährlich?

Erhöht es Kupfer im Körper oder hat es damit nicht wirklich etwas zu tun?

<https://postimg.cc/gallery/j275zTD>

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [pilos](#) on Sun, 09 Jun 2024 08:08:54 GMT

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

ParkerMark schrieb am Sun, 09 June 2024 00:11 Gleichzeitig 1 mg Fin.

tja

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 09 Jun 2024 08:17:33 GMT

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

Solange der Finasterid nimmt, ist das absolut unaussagekräftig.

Manche (Nicht die Meisten). Können durch Stressabbau wiederkommen.

Mein Vater ist so nen Fall.

Der hat wirklich seit mindestens 30 Jahren Norwood 5

Der hat seitdem er in Rente ist , immer noch Norwood 5. Aber es sind durchaus <15% Haare dazu gekommen.

Ihn ist der Haarausfall eh egal. Aber mein Bruder, ich, selbst meine Mutter haben das bemerkt.

Gibt auch bei Youtube nen paar Leute, die mischen alles was wirkt zusammen oder was zweifelhaft wirkt.

Schon ein Gesehen der Hat wirklich Gefühlt alles Gemischt aber Krasse Ergebnisse Erzielt

1. Dermarolling
2. Finasterid
3. Minoxidil
4. Kopfmassage
5. Rotes LED licht
6. Nahrungsergänzungsmittel

etc.

Aber wenn man wirklich soviel Geld.. über die Zeit wegen Medikamenten...dermarolling..NEMS.. reinsteckt..

Kann man auch ne HT machen.. und das mit den Aufwand.. Mittel die man nimmt Stark reduzieren.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 09 Jun 2024 09:16:04 GMT

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

Habe ich hier schon zig mal erwähnt, dass Stress AGA signifikant beschleunigen kann.

Während der Phasen meiner Arbeitslosigkeit habe ich keine Verschlechterungen ausmachen können. Ebenso hat mir auch immer verreisen diesbezüglich ganz gut getan, mindestens was die Haarqualität anging

Zufall das die AGA bei mir mit den frühen 20er mit der Ausbildung anfang? Vermutlich, aber eventuell wäre ich jetzt sogar noch stabiler NW2, wäre mein Lebensweg ein anderer.

Ich beobachte es ja bei den Kollegen in meiner Branche und ziehe dann Vergleiche mit welchen aus der Handwerker-Szene(die sind durchweg besser aufgestellt). Auch Zufall? Busfahrer auch mit oft mit tollen Matten, aber die haben es ja angeblich sooo schlimm.

Männliche Krankenpfleger sehe ich auch häufig mit stark fortgeschrittener AGA.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 09 Jun 2024 09:26:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe keinen Neuwuchs.
Der hat die Haare einfach nur lang wachsen lassen
und dann nach vorne gekämmt.
Ihr unterschätzt, wie viel man mit Kaschieren machen kann!

Ich hatte mein ganzes Leben noch nie Stress.
Trotzdem Norwood 5.

Warum sind Frauen denn vor stressbedingtem HA immun?

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 09 Jun 2024 09:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 11:26Ich sehe keinen Neuwuchs.

Ich hatte mein ganzes Leben noch nie Stress.
Trotzdem Norwood 5.

Stress .. kann auch durch Psychische Probleme / Sachen ausgelöst werden.
Bzw. Hohes Chortisol.. durch zb Falsche Ernährung, kann dein Körper auch Stress..
sozusagen ausschütten.

Stress hat nicht immer, was mit Beruflichen, Hektischen Sachen zu tun.

Wenn du Psychisch Krank wärst... wär dein Körper auch Gestresst.
Denke dein Haarausfall, auch wenn du es Wahrscheinlich nicht so Wahrnimmst. Kann dich dein
Haarausfall, weils dich Belastet /du dich damit beschäftigt, auch Stressen.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Icetea](#) on Sun, 09 Jun 2024 10:19:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irrelevant da mit Fin angefangen. Wie so oft bei guten Erfahrungsberichten bei den Minox oder
Fin mit dabei ist ;)

Und Stress ist sicherlich kein entscheidender Faktor. Genetik.

Bei einer bestehenden Aga kann sicherlich Stress und damit ein generell ungesunden Lebensstil sicherlich nicht förderlich sein. Kannst aber mit der Veranlagung auch wir Mutter Theresa leben und trotzdem Vollglatze bekommen.

Man kann es drehen und wenden wie man will aber Genetik ist einfach der entscheidende Faktor Stand heute und da kann man leider aktuell nur spärlich was dagegen tun was wirklich hilft. Schon krass wie Komplex das anscheinend ist so ein bisschen Haare auf dem Kopf.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 09 Jun 2024 11:05:16 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 09 June 2024 12:19Irrelevant da mit Fin angefangen. Wie so oft bei guten Erfahrungsberichten bei den Minox oder Fin mit dabei ist ;)

Und Stress ist sicherlich kein entscheidender Faktor. Genetik.

Bei einer bestehenden Aga kann sicherlich Stress und damit ein generell ungesunden Lebensstil sicherlich nicht förderlich sein. Kannst aber mit der Veranlagung auch wir Mutter Theresa leben und trotzdem Vollglatze bekommen.

Man kann es drehen und wenden wie man will aber Genetik ist einfach der entscheidende Faktor Stand heute und da kann man leider aktuell nur spärlich was dagegen tun was wirklich hilft. Schon krass wie Komplex das anscheinend ist so ein bisschen Haare auf dem Kopf. Natürlich ist Genetik das Fundament, bestreitet niemand.

Ist halt die Frage, ob man mit entsprechenden günstigen epigenetische Faktoren seinen Status deutlich länger halten kann und erst im Rentenalter nur noch Flusen aufm Kopf hat oder bereits in den "guten" Jahren. Es geht nicht ums verhindern, sondern darum, es hinaus zu zögern.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [ferdo](#) on Sun, 09 Jun 2024 13:16:52 GMT

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

Die Genetik ist der ausschlaggebende Faktor, aber auch Stress hat einen gravierenden Einfluss auf den Haarausfall. Ich persönlich habe meine Haare innerhalb von etwa 2 Monaten aufgrund von stressbedingtem Haarausfall sehr stark verloren und versuche seither, meine Haare wachsen zu lassen. Danach wuchsen meine Haare mit ru und Minox sehr gut, aber sie fielen wieder aus. Ich weiß immer noch nicht, woran das liegt, vielleicht an den falschen Mischungen von ru.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 09 Jun 2024 14:04:02 GMT

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

Dann müsste Kaffee/Koffein auch AGA auslösen.
Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.
Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt
in den Geweben sinkt.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 09 Jun 2024 14:12:34 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 16:04 Dann müsste Kaffee/Koffein auch
AGA auslösen.

Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.

Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt
in den Geweben sinkt.

Wie sagt man so schön, die Dosis macht das Gift.

Wird halt gesagt bis 3 Tassen über den Tag verteilt sind Unbedenklich.

Aber wenn du mehr als 3 Tassen trinkst, kann es auch für andere Körperteile schädlich
werden.

Kannste Online googlen, Kaffee kann auch dein Augendruck Erhöhen, Dich Dehydrieren, Wenn
die Genetik Stimmt.. bzw. es in der Familie ,vorhanden ist Grünen Star begünstigen usw.
Sowie auch trockene augen auslösen. Bzw. wie du sagtest..wenn du mehr als das trinkst..
kannste dein chortisolspiegel krankhaft erhöhen.. was auf herz-kreislauf geht.

Zitat:Wer seinen Kaffee laut der Studie nämlich zwischen 9:30 und 11:30 Uhr oder zwischen
13:30 und 17:00 Uhr trinkt, kann damit wunderbar seine Leistungsfähigkeit steigern. In dieser
Zeit befindet sich der menschliche Körper nämlich in einem Cortisol-Tief. Zusätzliche Energie
ist da durchaus nützlich.16.07.2021

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Icetea](#) on Sun, 09 Jun 2024 19:03:52 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 09 June 2024 13:05 Icetea schrieb am Sun, 09 June 2024
12:19 Irrelevant da mit Fin angefangen. Wie so oft bei guten Erfahrungsberichten bei den Minox
oder Fin mit dabei ist ;)

Und Stress ist sicherlich kein entscheidender Faktor. Genetik.

Bei einer bestehenden Aga kann sicherlich Stress und damit ein generell ungesunden Lebensstil
sicherlich nicht förderlich sein. Kannst aber mit der Veranlagung auch wir Mutter Theresa leben
und trotzdem Vollglatze bekommen.

Man kann es drehen und wenden wie man will aber Genetik ist einfach der entscheidende Faktor Stand heute und da kann man leider aktuell nur spärlich was dagegen tun was wirklich hilft. Schon krass wie Komplex das anscheinend ist so ein bisschen Haare auf dem Kopf. Natürlich ist Genetik das Fundament, bestreitet niemand.

Ist halt die Frage, ob man mit entsprechenden günstigen epigenetische Faktoren seinen Status deutlich länger halten kann und erst im Rentenalter nur noch Flusen aufm Kopf hat oder bereits in den "guten" Jahren. Es geht nicht ums verhindern, sondern darum, es hinaus zu zögern.

Ich denke es kommt immer auf den genetischen Druck drauf an. Ist dieser groß genug ist es völlig egal welche Lebensweise. Es gibt so viele Leute mit Glatze in der Fitnessbranche die komplett gesund leben. Sind trotzdem nicht verschont. Gibt es Studien dazu? Ob solche Lebensweisen einen Einfluss haben? Alles andere Spekulationen.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Icetea](#) on Sun, 09 Jun 2024 19:04:54 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 16:04 Dann müsste Kaffee/Koffein auch AGA auslösen.

Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.

Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt in den Geweben sinkt.

Mal angenommen es wäre so. Gilt das aich für 4 Tassen Grüntee am Tag?

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 09 Jun 2024 19:10:49 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 09 June 2024 21:04 Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 16:04 Dann müsste Kaffee/Koffein auch AGA auslösen.

Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.

Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt in den Geweben sinkt.

Mal angenommen es wäre so. Gilt das aich für 4 Tassen Grüntee am Tag?

Nein Grüner Tee hat deutlich Weniger Koffein als Kaffee.

Zitat: Im Durchschnitt enthält 1 Tasse grüner Tee etwa 20-30 mg Thein. Im Vergleich zu einer Tasse Kaffee ist das nicht so viel (eine Tasse Kaffee enthält 40-100 mg Koffein). Die Forschung hat gezeigt, dass für die meisten Menschen bis zu 400mg Thein (13 Tassen grüner Tee) keine Komplikationen verursachen.

Das heißt du müsstest schon , pro tag über 13 Tassen Grüner Tee trinken. Damits bedenklich wird. Also über die 3 Fache Menge, die du momentan nimmst.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 09 Jun 2024 20:46:25 GMT

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

lcetea schrieb am Sun, 09 June 2024 21:03HaartzIV schrieb am Sun, 09 June 2024 13:05lcetea schrieb am Sun, 09 June 2024 12:19Irrelevant da mit Fin angefangen. Wie so oft bei guten Erfahrungsberichten bei den Minox oder Fin mit dabei ist ;)

Und Stress ist sicherlich kein entscheidender Faktor. Genetik.

Bei einer bestehenden Aga kann sicherlich Stress und damit ein generell ungesunden Lebensstil sicherlich nicht förderlich sein. Kannst aber mit der Veranlagung auch wir Mutter Theresa leben und trotzdem Vollglatze bekommen.

Man kann es drehen und wenden wie man will aber Genetik ist einfach der entscheidende Faktor Stand heute und da kann man leider aktuell nur spärlich was dagegen tun was wirklich hilft. Schon krass wie Komplex das anscheinend ist so ein bisschen Haare auf dem Kopf. Natürlich ist Genetik das Fundament, bestreitet niemand.

Ist halt die Frage, ob man mit entsprechenden günstigen epigenetische Faktoren seinen Status deutlich länger halten kann und erst im Rentenalter nur noch Flusen aufm Kopf hat oder bereits in den "guten" Jahren. Es geht nicht ums verhindern, sondern darum, es hinaus zu zögern.

Ich denke es kommt immer auf den genetischen Druck drauf an. Ist dieser groß genug ist es völlig egal welche Lebensweise. Es gibt so viele Leute mit Glatze in der Fitnessbranche die komplett gesund leben. Sind trotzdem nicht verschont. Gibt es Studien dazu? Ob solche Lebensweisen einen Einfluss haben? Alles andere Spekulationen.

Nichts anderes meine ich damit. Ist die AGA grundsätzlich aggressiv, hilft wohl nur Chemie.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Jun 2024 10:15:43 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 09 June 2024 22:46lcetea schrieb am Sun, 09 June 2024 21:03HaartzIV schrieb am Sun, 09 June 2024 13:05lcetea schrieb am Sun, 09 June 2024 12:19Irrelevant da mit Fin angefangen. Wie so oft bei guten Erfahrungsberichten bei den Minox oder Fin mit dabei ist ;)

Und Stress ist sicherlich kein entscheidender Faktor. Genetik.

Bei einer bestehenden Aga kann sicherlich Stress und damit ein generell ungesunden Lebensstil sicherlich nicht förderlich sein. Kannst aber mit der Veranlagung auch wir Mutter Theresa leben

und trotzdem Vollglatze bekommen.

Man kann es drehen und wenden wie man will aber Genetik ist einfach der entscheidende Faktor Stand heute und da kann man leider aktuell nur spärlich was dagegen tun was wirklich hilft. Schon krass wie Komplex das anscheinend ist so ein bisschen Haare auf dem Kopf. Natürlich ist Genetik das Fundament, bestreitet niemand.

Ist halt die Frage, ob man mit entsprechenden günstigen epigenetische Faktoren seinen Status deutlich länger halten kann und erst im Rentenalter nur noch Flusen aufm Kopf hat oder bereits in den "guten" Jahren. Es geht nicht ums verhindern, sondern darum, es hinaus zu zögern.

Ich denke es kommt immer auf den genetischen Druck drauf an. Ist dieser groß genug ist es völlig egal welche Lebensweise. Es gibt so viele Leute mit Glatze in der Fitnessbranche die komplett gesund leben. Sind trotzdem nicht verschont. Gibt es Studien dazu? Ob solche Lebensweisen einen Einfluss haben? Alles andere Spekulationen.

Nichts anderes meine ich damit. Ist die AGA grundsätzlich aggressiv, hilft wohl nur Chemie. Chemie? Vielleicht Chlordioxid?

Swiss berichtete von Neuwuchs schon nach nur einer Woche.

Ich wende das Zeug schon seit 1 Monat an, ohne Ergebnis.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [ferdo](#) on Mon, 10 Jun 2024 10:47:27 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 16:04 Dann müsste Kaffee/Koffein auch AGA auslösen.

Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.

Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt in den Geweben sinkt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/koffeinshampoo>

Auf dieser Seite gibt es eine Studie darüber, wie die Einstellung des Kaffeekonsums das Haarwachstum fördern kann.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Jun 2024 14:51:41 GMT

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

ferdo schrieb am Mon, 10 June 2024 12:47 Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 09 June 2024 16:04 Dann müsste Kaffee/Koffein auch AGA auslösen.

Weil das die Stresshormone im Körper erhöht.

Die Gefäße ziehen sich zusammen. Der Sauerstoffgehalt in den Geweben sinkt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/koffeinshampoo>

Auf dieser Seite gibt es eine Studie darüber, wie die Einstellung des Kaffeekonsums das Haarwachstum fördern kann.

:thumbup:

Der Wirkmechanismus führt wieder zum Thema Sauerstoff.
Koffein verengt die Gefäße. Vermutlich dort am meisten an Stellen, die weit weg vom Herzen sind?!
Das wäre dann der Oberkopf.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Jun 2024 09:30:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier berichten viele von
HA-Stopp und Neuwuchs durch Koffeinverzicht:
https://www.reddit.com/r/decaf/comments/obsuyj/im_convicted_caffeine_consumption_increases_hair/

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [matt82](#) on Tue, 11 Jun 2024 09:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 11:30Hier berichten viele von
HA-Stopp und Neuwuchs durch Koffeinverzicht:
https://www.reddit.com/r/decaf/comments/obsuyj/im_convicted_caffeine_consumption_increases_hair/

https://www.researchgate.net/profile/Ramzi-Abumuaileq/publication/340829725_Coffee_and_Hereditary_Hair_Loss_The_End_of_The_Story/links/6133441938818c2eaf7ef59a/Coffee-and-Hereditary-Hair-Loss-The-End-of-The-Story.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Jun 2024 10:25:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Tue, 11 June 2024 11:48Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 11:30Hier berichten viele von

HA-Stopp und Neuwuchs durch Koffeinverzicht:

https://www.reddit.com/r/decaf/comments/obsuyj/im_convicted_caffeine_consumption_increases_hair/

https://www.researchgate.net/profile/Ramzi-Abumuaileq/publication/340829725_Coffee_and_Hereditary_Hair_Loss_The_End_of_The_Story/links/6133441938818c2eaf7ef59a/Coffee-and-Hereditary-Hair-Loss-The-End-of-The-Story.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Bei reddit berichten die Leute von HA-Stopp / Neuwuchs durch entkoffeinierten Kaffee.

Es ist also nicht der Kaffee das Problem, sondern Koffein.

Alles andere würde mich auch wundern.

Adenosin erhöht das Haarwachstum. Dazu gibt es eine Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19239555/>

Und Koffein blockiert die Adenosin-Rezeptoren, so dass Adenosin nicht mehr andocken kann. Das bedeutet, dass Koffein-Trinker einen Mangel an Adenosin haben.

Minox soll auch über Adenosin wirken:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11886528/>

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 11 Jun 2024 10:29:47 GMT

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

Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 11 Jun 2024 10:40:12 GMT

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

HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29 Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.

Kaffee ist, zumindestens für nen Anti aging effekt , Sehr Gut. Gibt durchaus auch andere alternativen wie Grüner tee oder Matcha.

Weils sehr Hohe Antioxidanxien hat.

Aber glaubs mir, sag ich aus Eigener Erfahrung. Mein Kaffee Konsum, habe ich um 90% Reduziert. Du brauchst nur irgendwas anderes,was du magst.Dann vermisst du den Kaffee nicht mehr.

Gibt halt diverse Sachen: Chicoree, Kakao (aber du solltest den online bestellen , ohne Zucker) , Matcha, Grüner tee, Generel tee oder heiße milch /hafer /mandel milch..was auch immer.

Hab Früher Extrem viel Kaffee Getrunken.

Teils 8 Große Tassen pro Tag. Sowie ich trinke..oder trankte viel Kaffee schon seit mein etwa 12 Lebensjahr

Ich hab zuhause überhaupt kein Kaffee mehr , ich trinke auch nur Grüner Tee und Matcha und Kakao als alternative.

Bei meinen Eltern hin und wieder ne Tasse, das wars . 1-2x die Woche.

Aber das ich das reduziert habe bzw. zuhause eingestellt habe. Hatte nen paar andere Gründe gehabt.

1. Wurd teilweise Krass Depressiv, wenn ich zuviel Kaffee getrunken habe. Das ich Heulen musste.
2. Hatte Kopfschmerzen /Schwindelgefühle.

Sowie was ich auch gelesen habe. Also vor nen paar Tagen.

Das Kaffee den Augendruck Erhöhen kann und deine Augen austrocknen lässt.

Sowie unter umständen, sofern du Genetisch dazu in der Lage wärst. Bzw. es in deiner Familie /Familiengeschichte leute, mit Grünen Star (Nicht Grauen Star). Gegeben hatte. Kanns , das noch auslösen/Verstärken. Grüner Star, wie ich das Gelesen habe, ist das Schlimmste was du haben kannst. Da hilft weder Augen lasern, noch Operieren noch bzw. kannst davon Dauerhaft erblinden.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [HerrOber](#) on Tue, 11 Jun 2024 10:48:42 GMT

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

matt82 schrieb am Tue, 11 June 2024 11:48Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 11:30Hier berichten viele von HA-Stopp und Neuwuchs durch Koffeinverzicht:
https://www.reddit.com/r/decaf/comments/obsuyj/im_convicted_caffeine_consumption_increases_hair/

https://www.researchgate.net/profile/Ramzi-Abumuaileq/publication/340829725_Coffee_and_Hereditary_Hair_Loss_The_End_of_The_Story/links/6133441938818c2eaf7ef59a/Coffee-and-Hereditary-Hair-Loss-The-End-of-The-Story.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Leute ihr dreht euch im Kreis. Dieser schrottige Artikel wurde wohl sogar vom Autor hier im Forum vor einiger Zeit gepostet.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [matt82](#) on Tue, 11 Jun 2024 10:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.
Lupinenkaffee kann ich empfehlen

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Jun 2024 11:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.
Zum Glück gibt es entkoffeinierten Kaffee.
So kann man Kaffee genießen, ohne das schädliche Koffein einnehmen zu müssen.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [matt82](#) on Tue, 11 Jun 2024 11:45:22 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 13:08HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.

Zum Glück gibt es entkoffeinierten Kaffee.

So kann man Kaffee genießen, ohne das schädliche Koffein einnehmen zu müssen.

ich las davon, dass auch der duft, das aroma, welches in der luft liegt, zu meiden sei

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 11 Jun 2024 11:56:12 GMT

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

matt82 schrieb am Tue, 11 June 2024 13:45Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 13:08HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.

Zum Glück gibt es entkoffeinierten Kaffee.

So kann man Kaffee genießen, ohne das schädliche Koffein einnehmen zu müssen.

ich las davon, dass auch der duft, das aroma, welches in der luft liegt, zu meiden sei

Das Halte ich für Schwachsinn, ich hab das auch gelesen. Aber Ernsthaft, wie willst du das Vermeiden?

Bei uns hier im Dorf bei REWE und EDEKA vorallem, wir haben hier Kaffeemühlen selbst wenn du da nur annähernd vorbei gehst, nimmst du das Aroma wahr.

Das selbe wenn du in eine Bäckerei mal was isst.

Oder irgendwo zu Besuch bist.. oder irgendwo in öffentlichen plätzen, wo viele Kaffee trinken.

Sonst müsstest du schon mit ner Maske den ganzen Tag , rum laufen^^.

Kann durchaus sein, dass es vlt nen gewissen einfluss drauf hat, auf dein körper. Aber wenn du Kaffee trinkst.. wird der einfluss deutlich stärker sein. Als wenn du dran riechst.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 11 Jun 2024 12:01:13 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 13:08HaartzIV schrieb am Tue, 11 June 2024 12:29Mit einem Kaffee-Verzicht wäre so langsam mal eine Grenze erreicht, die ich nicht mehr bereit wäre mitzugehen.

Ich bin jetzt kein Hardcore-Schlürfer, aber eine frische Tasse am Morgen gehört für mich einfach dazu und ist auch ein Stück alltägliche Lebensqualität.

Zum Glück gibt es entkoffeinierten Kaffee.

So kann man Kaffee genießen, ohne das schädliche Koffein einnehmen zu müssen.

Es gibt zwar Entkoffinierten Kaffee. Aber sei mal Ehrlich, den Kannste nicht genießen.

Hab ich damals von Melitta mal Probiert, der Kaffee schmeckt nach Wasser Kaffee .

Ich find selbst Kaffee mit 1-2 Stärke schon, wässrig /nicht genießbar. Selbst wenn den mit Hafermilch oder Milch oder co mischt.

Dieser 3 von 5 Stärke , geht noch. Mit der Hellgrünen verpackung.

Es ist einfacher, sich ne kaffeealternative zu suchen, als entkoffeniert kaffe zu trinken.

Zumindestens denke ich so.

Sowie laut google, ist entkoffenierter Kaffee, nicht ganz Koffeinfrei. Aber die dosis ist deutlich reduziert.

Zitat: Eine 125-ml-Tasse koffeinfreier Kaffee enthält im Durchschnitt nur 3 mg Koffein. Zum Vergleich: Eine 125-ml-Tasse Filterkaffee enthält durchschnittlich 85 mg Koffein. Zwar kann nicht das gesamte Koffein aus koffeinfreiem Kaffee entfernt werden, doch sind die Mengen so gering, dass das Koffein keine Wirkung hat.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [lcetea](#) on Tue, 11 Jun 2024 13:32:51 GMT

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

Trinke auch kein Kaffee mehr aber den Haaren hat es nicht geholfen.

Liegt es an den 4 Tassen Grüntee pro Tag? Aber der hat ja nicht viel Koffein und hat gute andere Wirkmechanismen?!

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Jun 2024 16:32:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es ist einfacher, sich ne kaffeealternative zu suchen, als entkoffeniert kaffe zu trinken.

Leider gibt es keine Alternative.
Zumindest nicht, wenn ich in der Stadt bin.
Kaffee ist kein Problem. Bekomme ich an jeder Ecke, oft für nur 1 Euro.
Aber entkoffeinierten Kaffee gibt es nirgendwo!
Kakao ist viel zu süß. Und enthält zudem noch Milch, die ich nicht vertrage.

Zitat:Sowie laut google, ist entkoffenierter Kaffee, nicht ganz Koffeinfrei. Aber die dosis ist deutlich reduziert.
Richtig

Zitat:Trinke auch kein Kaffee mehr aber den Haaren hat es nicht geholfen.

Liegt es an den 4 Tassen Grüntee pro Tag? Aber der hat ja nicht viel Koffein und hat gute andere Wirkmechanismen?!
Grüntee hat viel Koffein! Nämlich 20-45 mg .

Hier mal alle Koffeingehalte auf einen Blick
je Tasse in absteigender Reihenfolge:

- 1) Normaler Kaffee: 95 mg
- 2) Schwarztee: 50-70 mg
- 3) Grüntee: 20-45 mg
- 4) Mate-Tee: 30-50 mg
- 5) Kombucha-Tee: 10-25 mg
- 6) Entkoff. Kaffee: 2-5 mg
- 7) Kakao: 1-3 mg

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 12 Jun 2024 09:21:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 June 2024 18:32Zitat:Es ist einfacher, sich ne kaffeealternative zu suchen, als entkoffeniert kaffe zu trinken.

Leider gibt es keine Alternative.
Zumindest nicht, wenn ich in der Stadt bin.
Kaffee ist kein Problem. Bekomme ich an jeder Ecke, oft für nur 1 Euro.
Aber entkoffeinierten Kaffee gibt es nirgendwo!

Kakao ist viel zu süß. Und enthält zudem noch Milch, die ich nicht vertrage.

Zitat: Sowie laut Google, ist entkoffeinierter Kaffee, nicht ganz koffeinfrei. Aber die Dosis ist deutlich reduziert.

Richtig

Zitat: Trinke auch kein Kaffee mehr aber den Haaren hat es nicht geholfen.

Liegt es an den 4 Tassen Grüntee pro Tag? Aber der hat ja nicht viel Koffein und hat gute andere Wirkmechanismen?!

Grüntee hat viel Koffein! Nämlich 20-45 mg .

Hier mal alle Koffeingehalte auf einen Blick je Tasse in absteigender Reihenfolge:

- 1) Normaler Kaffee: 95 mg
- 2) Schwarztee: 50-70 mg
- 3) Grüntee: 20-45 mg
- 4) Mate-Tee: 30-50 mg
- 5) Kombucha-Tee: 10-25 mg
- 6) Entkoff. Kaffee: 2-5 mg
- 7) Kakao: 1-3 mg

Ja,

Hier wo ich wohne , bei Kanne /Türkischen Bäckereien /Malzers Zahlste für nen Grossen Kaffee (Filterkaffee) 2,80-3,60 Euro.

Sowie ja , kriegst keine Entkoffeinerten Sachen hier, ich denke das ist einfach nicht lukrativ. Bzw. in den Bäckereien hier, ausser in Lünen, bei Backwerk kriegste nicht mal Kondensmilch alternativen.

Aber zum Thema Kakao, zumindestens Privat /Zuhause.

Wenn du dir nen normalen Kakao kaufst, mit Zucker zugesetzt von Nestle , Kabaa oder Lidl oder co. Also den normalen, ja der ist süß.

Es gibt Bio Kakao OHNE ZUCKERZUSATZ zum Trinken , bei zb amazon zu kaufen. Der Preis ist deutlich teurer, du zahlst teils 12-13 Euro für nen Paket.

Aber der ist nicht süß , zumindestens 80% weniger süß als der mit Zucker zugesetzt. Kannst den Kakao auch Zuhause mit Hafer , Mandel , Kokos drinks mischen.

Bzw. aufkochen in nen Pott oder Speziellen Getränken kochen dafür auch.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Jun 2024 12:22:25 GMT

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

Bei reddit berichten viele über Neuwuchs
durch Koffein-Entzug!

Koffein verengt die Gefäße. Das wird das Problem sein.
Des Weiteren blockiert Koffein Adenosin im Körper.
Was viele nicht wissen: Minox wirkt über Adenosin,
indem es die Aufnahme von Adenosin in die Zellen fördert.
Daraufhin erhöht sich VEGF und es wachsen neue Blutgefäße.

Somit ist Koffein sozusagen das "ANTI-Minoxidil".
Kein Wunder, dass man davon eine Glatze bekommt.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jun 2024 12:36:55 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 14 June 2024 14:22Bei reddit berichten viele über
Neuwuchs
durch Koffein-Entzug!

Koffein verengt die Gefäße. Das wird das Problem sein.
Des Weiteren blockiert Koffein Adenosin im Körper.
Was viele nicht wissen: Minox wirkt über Adenosin,
indem es die Aufnahme von Adenosin in die Zellen fördert.
Daraufhin erhöht sich VEGF und es wachsen neue Blutgefäße.

Somit ist Koffein sozusagen das "ANTI-Minoxidil".
Kein Wunder, dass man davon eine Glatze bekommt.
völlig irrelevant x(...kenne glatzen welche noch nie koffein konsumiert haben

auch gibt es etliche koffein haarwässerchen....alles ohne probleme

alles bullshit...

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Jun 2024 14:12:03 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 June 2024 14:36Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 14 June 2024 14:22Bei reddit berichten viele über Neuwuchs durch Koffein-Entzug!

Koffein verengt die Gefäße. Das wird das Problem sein.
Des Weiteren blockiert Koffein Adenosin im Körper.
Was viele nicht wissen: Minox wirkt über Adenosin, indem es die Aufnahme von Adenosin in die Zellen fördert.
Daraufhin erhöht sich VEGF und es wachsen neue Blutgefäße.

Somit ist Koffein sozusagen das "ANTI-Minoxidil".
Kein Wunder, dass man davon eine Glatze bekommt.
völlig irrelevant x(....kenne glatzen welche noch nie koffein konsumiert haben

auch gibt es etliche koffein haarwässerchen....alles ohne probleme

alles bullshit...

Ist kein Bullshit!
Das liegt daran, dass jeder anders auf Koffein reagiert.
Das ist ja auch mit der Milch so.
75% der Weltbevölkerung verträgt keinen Milchzucker.
Aber 25% vertragen ihn.
Ähnlich ist es auch mit Koffein.

Und Koffein topisch wirkt völlig anders wie Koffein oral !:
Zink topisch wirkt auch völlig gegensätzlich gegenüber Zink oral.
Das eine hemmt DHT, das andere erhöht DHT.

Die ganzen Erfahrungsberichte kann man ja nicht einfach so ignorieren!
Wenn so viele Leute sagen, dass ihre Haarprobleme durch Koffein-Abstinenz gelöst wurden, dann ist das auch so.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jun 2024 14:26:20 GMT

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

man kann sich auch vieles einbilden ;)

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [matt82](#) on Fri, 14 Jun 2024 15:37:29 GMT

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

es gibt ja auch eine studie dazu. Habe die bisher nicht wiedergefunden

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Jun 2024 15:39:14 GMT

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

matt82 schrieb am Fri, 14 June 2024 17:37es gibt ja auch eine studie dazu. Habe die bisher nicht wiedergefunden
ich weiß....

es gibt viele studien in welche honig und milch fließt..nur auf die birne sind sie wirkungslos ;)

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 14 Jun 2024 17:09:47 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 June 2024 17:39matt82 schrieb am Fri, 14 June 2024 17:37es gibt ja auch eine studie dazu. Habe die bisher nicht wiedergefunden
ich weiß....

es gibt viele studien in welche honig und milch fließt..nur auf die birne sind sie wirkungslos ;)

Es gibt Erfahrungsberichte dazu!

Vergiss das nicht.

Und es ist auch logisch. Wenn man bedenkt, dass Adenosin das Haarwachstum fördert (gibt viele Studien dazu) und genau dies durch Koffein gehemmt wird.

Ich wundere mich eher, dass es Menschen gibt, denen Koffein gar nichts ausmacht.

Normalerweise müssten alle Kaffeetrinker Norwood 7 sein!

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [ferdo](#) on Sat, 15 Jun 2024 12:54:12 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 14 June 2024 14:36Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 14 June 2024 14:22Bei reddit berichten viele über Neuwuchs durch Koffein-Entzug!

Koffein verengt die Gefäße. Das wird das Problem sein.
Des Weiteren blockiert Koffein Adenosin im Körper.
Was viele nicht wissen: Minox wirkt über Adenosin,
indem es die Aufnahme von Adenosin in die Zellen fördert.
Daraufhin erhöht sich VEGF und es wachsen neue Blutgefäße.

Somit ist Koffein sozusagen das "ANTI-Minoxidil".
Kein Wunder, dass man davon eine Glatze bekommt.
völlig irrelevant x(....kenne glatzen welche noch nie koffein konsumiert haben

auch gibt es etliche koffein haarwässerchen....alles ohne probleme

alles bullshit...

Koffein ist vielleicht nicht direkt die Ursache für Kahlheit, aber es kann die Rate des Haarausfalls beeinflussen. Vielleicht wird der Haarausfall bei jemandem, der sowieso kahl werden wird, durch den Konsum von Koffein beschleunigt.

Koffein erhöht das Kortisolhormon, und durch den erhöhten Stress im Körper können Haare und Haut negativ beeinflusst werden. Aus daher empfehlen einige Hautexperten, Stress zu vermeiden und sogar keinen Kaffee zu trinken, um die Hautschönheit zu erhalten.

Wenn ich über mich selbst spreche, spüre ich manchmal in stressigen Zeiten meine linke Gesichts- und Kopfseite mehr, es gibt eine Spannung und Bewegung in diesen Bereichen. Und aus irgendeinem Grund bin ich sicher, dass die Haare auf der linken Seite meines Kopfes (der Haarbereich neben den Schläfen) dünner sind als auf den anderen Seiten. Auf der linken Seite meines Gesichts habe ich trotz meines jungen Alters feine Falten, was auf Stress zurückzuführen sein könnte. Auf der rechten Seite ist es gar nicht spürbar.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)
Posted by [sh4dy](#) on Sat, 15 Jun 2024 14:15:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ist zum Teil was dran, Männer mit AGA haben höhere cortisol Werte, aber ob Kaffee da groß was ausmacht?

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 15 Jun 2024 20:49:06 GMT

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

Kennt Ihr jemanden, der viel Kaffee trinkt,
Nichtraucher ist und volles Haar hat?
Ich frage deswegen, weil Nikotin aus Zigaretten
Koffein sehr stark abbaut.
Mit anderen Worten: Raucher vertragen VIEL mehr
Koffein als Nichtraucher!
Das könnte vielleicht erklären, warum einige Kaffeetrinker
volles Haar haben. Sie rauchen (viel).
Deswegen hatte Helmut Schmidt immer so volle Haare.
Seine Zigaretten sorgten dafür, dass sich kein haarschädigendes
Koffein im Körper ansammelt.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 15 Jun 2024 20:53:06 GMT

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

sh4dy schrieb am Sat, 15 June 2024 16:15 Da ist zum Teil was dran, Männer mit AGA haben
höhere cortisol Werte, aber ob Kaffee da groß was ausmacht?

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03417-2>

Was soll denn sonst den Cortisolspiegel erhöhen?

Studien zeigen, dass Koffein den Cortisolspiegel um etwa 30 % bis 50 % erhöhen kann

Quelle: ChatGPT

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 16 Jun 2024 08:37:05 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 15 June 2024 22:53 sh4dy schrieb am Sat, 15 June 2024
16:15 Da ist zum Teil was dran, Männer mit AGA haben höhere cortisol Werte, aber ob Kaffee
da groß was ausmacht?

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03417-2>

Was soll denn sonst den Cortisolspiegel erhöhen?

Studien zeigen, dass Koffein den Cortisolspiegel um etwa 30 % bis 50 % erhöhen kann

Quelle: ChatGPT

Ja das Stimmt.

jedoch.. zu gewissen Zeiten, morgens ist dein Cortisolspiegel im Keller.
Sowie übermäßiger Kaffeekonsum, führt dazu.

Wenn du unter 3 Tassen, über den Tag trinkst, oder nur eine Tasse am Tag. Ist es nicht weiter schlimm.

Es gibt andere Ursachen.. die den Cortisolspiegel steigen lassen.

Quelle Google.

Zitat: Lebensmittel wie raffinierter Zucker, Weizenmehl und frittiertes Fett ebenfalls die Cortisolausschüttung an. Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung kannst du ganz einfach dafür sorgen überschüssiges Cortisol wieder abzubauen. 25.05.2022

Zitat: hohe emotionale oder körperliche Belastung.
Hormonumstellungen (etwa in der Schwangerschaft)
Alkoholsucht.
Depression.
Unterzuckerung.
Überfunktion der Nebennierenrinde.

Sowie wie du selbst schriebst.. vieles enthält Koffein.

Man bräuchte.. da schon wirklich kontrollierte Studien.. wo wirklich alle Möglichkeiten ausgeschlossen werden können.. wie z.B. wegen Ernährung.. körperlichen/psychischen Stress.. der Cortisolspiegel gestiegen ist. Wo Leute die relaxed sind.. gesunde Ernährung nehmen (ohne Cortisol-Erhöhung). Koffein.. bzw. Kaffee zu sich nehmen.

Subject: Aw: Dieser Typ spritzt sich täglich Kupfer Peptide (Neuwuchs)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Jun 2024 09:06:53 GMT

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

Zitat: Wenn du unter 3 Tassen, über den Tag trinkst, oder nur eine Tasse am Tag. Ist es nicht weiter schlimm.

Nee, mach das nicht!!

Eine Tasse Kaffee soll bereits die Durchblutung im Kopf zu 30% senken.

Dann wird das auf der KopfHAUT erst recht so sein.

Denn die ist nicht so wichtig wie das Gehirn.
