

---

Subject: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Tue, 18 Jun 2024 09:18:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 18 Jun 2024 09:31:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pfannkuchenmeister schrieb am Tue, 18 June 2024 11:18Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

Das ist so ziemlich die schlechteste Ernährung, die man nur haben kann.

Eine gesunde Ernährung ist vegan und fettarm.

Denn Fett verursacht Krebs und Durchblutungsstörungen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Haare wachsen davon auch keine.

Wenn, dann von Hirse-Extrakt.

Das ist in Priorin drin oder noch viel billiger in den

Haar-Vital-Kapseln von Doppelherz. Kostet ca. 5 Euro.

Schau dir das mal an:

<https://www.youtube.com/watch?v=OsBVTQO0HTQ&t>

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

---

Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Jun 2024 11:36:41 GMT

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

---

völlig egal

es bringt nix und es schadet auch nicht

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 13:24:32 GMT

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

---

Vegan und in meinem Fall wenig Kohlenhydrate bringt es sehr, zumal nur schon das Seb. Ekzem dadurch verschwunden ist. Und das klappt nicht nur bei mir.

Ich lebe praktisch von Rohkost und Olivenöl und Intervallfasten 16/8. Dazu gesunde Proteine und ein paar NEMs.

Die Leute schätzen mich meist so um die 10 Jahre jünger, als ich bin...

Müsste mal mein biologisches Alter testen lassen (;

lg

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:05:33 GMT

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

---

Von Öl jeglicher Art kann ich nur abraten.

Hier wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpZoNXXzrdg&t>

Gerade Olivenöl ist nicht essentiell.

Wir brauchen für die Gesundheit nur kleinste

Mengen Omega 3 + 6.

Olivenöl hat aber Omega 9.

Das braucht kein Mensch.

Und Olivenöl ist ausschließlich wegen der paar fettlöslichen sek. Pflanzenstoffe so gesund.

Nicht aber wegen dem Öl!

Sonst würde ja auch jedes andere Omega 9-Öl gesund sein, was nicht der Fall ist.

Iss lieber eine ganze Olive, so wie sie in der Natur vorkommt.

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:29:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 18 June 2024 21:05Von Öl jeglicher Art kann ich nur abraten.

Hier wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpZoNXXzrdg&t>

Gerade Olivenöl ist nicht essentiell.

Wir brauchen für die Gesundheit nur kleinste

Mengen Omega 3 + 6.

Olivenöl hat aber Omega 9.

Das braucht kein Mensch.

Und Olivenöl ist ausschließlich wegen der paar fettlöslichen sek. Pflanzenstoffe so gesund.

Nicht aber wegen dem Öl!

Sonst würde ja auch jedes andere Omega 9-Öl gesund sein, was nicht der Fall ist.

Iss lieber eine ganze Olive, so wie sie in der Natur vorkommt.

Also über mein Gemüse etwas Olivenöl geben, da kann ich mir nicht vorstellen, dass dies schlecht sein sollte. Zudem Dr. Karl Probst, Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Eine normale Sauce esse ich nicht, da hats meist viel zu viel Mist drin. Ich kann sonst auch Borretschöl versuchen...

Ig

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 18 Jun 2024 19:56:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oceanboy schriebZudem Dr. Karl Probst, Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Der ist ja selbst NW7, hatte da eigentlich volles Haar erwartet :p

Ernährung hat halt einfach Null Einfluss auf AGA, kannst essen was de willst.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 18 Jun 2024 20:15:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Tue, 18 June 2024 21:56Oceanboy schriebZudem Dr. Karl Probst,

Anhänger der Rohkostbewegung, Physiker und Arzt seit 40 Jahren eine Empfehlung dafür ausspricht...

Der ist ja selbst NW7, hatte da eigentlich volles Haar erwartet :p

Ernährung hat halt einfach Null Einfluss auf AGA, kannst essen was de willst.

Der ist auch schon gegen 80 Jahre alt.

Ich esse zudem nicht so wegen meiner AGA, sondern vielmehr aus Gründen der Gesundheit.

Sicherlich hat die Ernährung wohl kaum einen Einfluss auf AGA, da stimme ich zu.

Aber das Fortschreiten einer AGA, wie Sie zum BSP Herr Dr. Probst im Endstadium hat, deutet auch nicht auf die Gesundheit hin.

Dieser Mann ist schon sehr alt und hält noch an etlichen Orten in Deutschland und Bolivien Vorträge und ist top fit.

Grüsse

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 08:38:39 GMT

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

---

Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin.

Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung.

Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund.

Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen.

Ölflaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl.

Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden.

Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen.

Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und

jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin

(z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig.

Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat,

die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt

(durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen.

Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA.

In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren, ist AGA bis heute unbekannt. Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung. Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 19 Jun 2024 14:52:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 10:38Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin. Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung. Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund. Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen. Ölfaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl. Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden. Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen. Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin (z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig. Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat, die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt (durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen. Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA. In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren, ist AGA bis heute unbekannt. Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung. Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

was empfiehlst du denn für ein öl, das ich über mein Gemüse geben kann? Essig geht leider nicht wegen der HIT  
als NEM nehme ich noch Lebertran. Ist das gut?

Ig

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 19 Jun 2024 18:27:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pfannkuchenmeister schrieb am Tue, 18 June 2024 11:18: Was ist eurer Meinung nach die beste Ernährung?

Ich konsumiere Rohmilch, Leber, rohes Eigelb, Früchte als Basis meiner Ernährung.

Vorsicht bei Leber nicht zu viel!

Damit habe ich eine Nährstoffexplosion, die hoffentlich die Haare zum Sprießen bringt :pistol:

Erwartet davon Nichts. Das wird nicht Funktionieren.

Du kannst mit Nahrungsergänzungsmitteln: wie Kollagen Peptid nachweislich dein Haarausfall etwas verlangsamen..aber wir reden hier von vlt 5% . Sowie deine Haare, wenn die Altersbedingt dünner werden stärken.

Selbst mit Biotin/Zink /Bambusextrakt /Silizium etc, erreichts damit nicht allzuviel.

Eine Gute Ernährung, sowie Intervallfasten. Kann dein Leben maßgeblich verlängern , teils auch verbessern.  
Sowie dich ggf jünger erscheinen lassen.

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Wenn du jetzt Dermarolling machen würdest 2 x die Woche, das bringt was. Mit Ernährung könntest, nur deine Haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:02:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27  
Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen  
Mit Ernährung könntest, nur deine Haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.  
genau so ist es :thumbup:

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:36:56 GMT

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

---

Oceanboy schrieb am Wed, 19 June 2024 16:52Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 10:38Zitat:Omega 3 aus Algenöl (ohne Jod) hilft mir für vieles sehr.

Das ist was anderes. Da sind ja auch essentielle Fettsäuren drin.

Olivenöl ist nicht essentiell. Diese Fettsäuren, die da drin sind, machen nur dick. Sie haben keinerlei gesundheitliche Wirkung.

Olivenöl ist wegen der sekundären Pflanzenstoffe gesund.

Nicht wegen dem Öl. Denn das Öl ist das Schlechteste darin.

Einfach mal den logischen Verstand benutzen.

Ölflaschen wachsen nicht auf Bäumen. Kein Tier trinkt Öl.

Das Zeug muss in riesigen Fabriken unter Hochdruck ausgepresst werden.

Man kann eine Olive nicht so auspressen als wäre es Saft.

Ich empfehle auch Borretschöl + Fischöl, aber nur, weil die Studienlage dazu gut ist und auch hier muss es mit Vitamin E kombiniert werden, weil isolierte Fette dazu neigen, oxidiert zu werden.

Dass die Ernährung keinen Einfluss auf AGA hat, kann man nicht sagen. Denkt nur an die Asiaten, die früher niemals AGA hatten und jetzt, wo sie sich "westlich" ernähren, auch die AGA rasant steigt.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Ursache der AGA eine Durchblutungsstörung ist, dann sollte man kein Koffein zu sich nehmen. Und viel Soja, Lebensmittel mit viel Arginin (z.B. Kürbiskerne), viel rote Bete, Knoblauch, Apfelessig.

Wer eine so stark durchblutungsfördernde Ernährung hat,

die reich an Antioxidantien ist und auch DHT hemmt

(durch viel Soja), der sollte auch keine AGA bekommen.

Deswegen hatten Asiaten früher auch keine AGA.

In Japan, wo die Leute sich weltweit am gesündesten ernähren,

ist AGA bis heute unbekannt.

Und die haben auch nur 1-2% Übergewichtige in der Bevölkerung.

Bei uns sind es 67% der Männer & 50% der Frauen.

was empfiehlst du denn für ein öl, das ich über mein Gemüse geben kann? Essig geht leider nicht wegen der HIT

als NEM nehme ich noch Lebertran. Ist das gut?

Ig

Wenn dann Borretschöl + Fischöl.

Oder NOCH besser Algenöl.

Und ansonsten versuch doch mal Soja-Joghurt.  
Den kann man mit Salat-Kräutern vermischen.

Lebertran.. naja. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan.  
Es würde mich nicht wundern, wenn man durch den  
Konsum von Leber auch die ganzen Giftstoffe zu sich nehmen  
würde, die in dem Tier gespeichert sind.

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:44:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27  
Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen  
Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon  
garnichts.  
genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.  
Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von  
Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.  
Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler  
Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).  
Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen  
+ Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt,  
hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.  
Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.  
Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.  
Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!  
Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat,  
wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.  
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.  
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.  
Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.  
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.  
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte  
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:



- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Wed, 19 Jun 2024 19:47:19 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44pilos schrieb am Wed, 19 June 2024

21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.

genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.

Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).

Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.

Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.

Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!

Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.

Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.

Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.

Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.

Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.

Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.  
:lol:

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 03:31:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:47Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen  
Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.  
genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.  
Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).  
Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.  
Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.  
Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.  
Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!  
Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellen und darauf reinbeissten.  
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.  
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.

Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.  
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.  
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte  
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pulos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie  
was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.  
:lol:

Auslachen... das ist unter jeglicher Würde.  
Wer hat mir in nach all den Jahren einige der wirksamsten Tipps gegeben bezüglich  
Histaminintoleranz >> was sich auch auf die Haare auswirkt: Norwood.  
Ich ergreife für niemanden Partei.

Grüsse

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 03:43:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PS: Guter Artikel über HIT (Histaminintoleranz). Kann sich sehr oft als Kopfjucken bemerkbar  
machen oder Heuschnupfen Symptome. Einfach, falls es jemanden interessiert.

<https://www.tagesanzeiger.ch/die-aerzte-schickten-ihn-zum-psychiater-511547543068>

«Viele Ärzte halten Histamin-Intoleranz für Humbug. Doch es steht ausser Zweifel, dass es  
das gibt.»

Peter Schmid, leitender Arzt der Allergiestation am Universitätsspital Zürich

Grüsse,  
OC8AN

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [schiber](#) on Thu, 20 Jun 2024 11:29:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 17:43:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schiber schrieb am Thu, 20 June 2024 13:29Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.  
so sehe ich das eigentlich auch (: danke

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:01:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schiber schrieb am Thu, 20 June 2024 13:29Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.  
Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

Das Veganer angeblich unterernährt sein sollen, ist ein Klischee. Vermutlich ist das die verzerrte Wahrnehmung unserer hoffnungslos verfetteten Gesellschaft, wo schon Leute mit Normalgewicht und schlanker Silhouette als Lauch gelten. Völlig kaputt.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:17:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Thu, 20 June 2024 20:01  
Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

bei KHs gibt es 2 probleme.  
die menge wo die insulinausschüttung bereits beginnt, ist so niedrig, dass bis die volumina gesteuerte magen-fundus sättigung einsetzt, hat man bereits das mehrfache der ausschüttungsschwelle gefuttert.

auch vollkorn ist überbewertet.

das einzige wäre massiv resistente Stärke zu Futter, welche dann erst im DD von Bakterien (massive Gasenbildung) verstoffwechselt wird

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:26:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://avea-life.com/de/products/stabiliser>

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:31:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute wie kann die Ernährung keinen Einfluss haben auf die androgenetische Alopezie??  
Nährstoffe = Durchblutung/weniger Entzündung = AHA gestoppt

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:51:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Das Problem bei veganer Ernährung ist ja gerade, dass sie zu fettarm ist. Fett ist absolut wichtig, nicht Protein; davon ist überall genug drin, aber Fett kriegt man kaum noch, wenn man auf Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Daher sehen Veganer so unterernährt aus. Daher sollte man nicht auch noch auf Öl verzichten, sondern umso mehr Olivenöl reinkippen.

Wie kommst du darauf?

Fast überall ist Fett drin!

Selbst wenn du ein Brötchen isst.. dort sind schon 5 g Fett enthalten.

Selbst ein Veganer kommt auf gut 70 g Fett pro Tag, was keinesfalls wenig ist!

Wenn man allerdings nur Obst, Gemüse, Reis und Kartoffeln essen würde, hättest Du Recht. Denn dort ist tatsächlich so gut wie kein Fett enthalten.

Aber ist das denn so schlimm? Zum abnehmen kann das nur gut sein.

Kaum jemand hat unter 10% Körperfett, so dass eine Reduktion der Fettaufnahme nur zu begrüßen ist.

Je weniger Fett, desto besser.

Das bisschen Omega 3+6 was wir brauchen, bekommen wir durch ein paar Nüsse am Tag.

Zitat: Kohlenhydrate machen am ehesten fett, entweder durch Zucker von Süßspeisen oder

durch pflanzlich basierte Nahrung wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.

:lol:

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein Ding der Unmöglichkeit!

Hier im Video wird alles erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs>

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 18:59:46 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 19:52:09 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59  
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Zu Dir offenbar noch nicht durchgedrungen ist die Erkenntnis, dass...

1) der Körper nur im Falle eines massiven Kalorienüberschusses davon Gebrauch macht

2) diese Umwandlung ist nicht gratis! Sondern kostet stolze 30% der Kalorien! Kalorien aus KH, sofern sie denn zu Fett umgewandelt werden, verbrauchen sich also zu 1/3 selbst.

Wenn Du im Kalorienüberschuss bist und sagen wir mal 500 g Fett zu viel gegessen hast, dann werden diese 500 g als Körperfett eingelagert. Hast du aber 500 g KH zu viel gegessen, dann musst du von den 500 g KH erst mal 30% Kalorien abziehen. 500 g KH haben ca. 2.000 Kcal. Minus 30% = 1.400 Kcal. Wenn der Körper diese Menge als Fett speichern würde, wären das ca. 155 g Fett. Das liegt daran, dass Fett mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm enthält wie KH.

Fazit:

500 g Fett Kalorienüberschuss = 500 g Fett Gewichtszunahme

500 g KH Kalorienüberschuss = nur 155 g Fett Gewichtszunahme

Deswegen wird jede Laborratte, die fett werden soll

auch fettreich und nicht KH-reich ernährt. ;)

Die Forscher wissen warum.

Seit Jahrzehnten wusste jeder Mensch auf diesem Planeten, dass Fett fett macht. Bis dann in den 90er Jahren diese völlig absurde "Low-Carb-Bewegung" modern wurde.

Da wurde den Leuten dann plötzlich das Gehirn gewaschen und ihnen wurde erzählt, dass Fett plötzlich doch nicht mehr fett machen soll.

Nein, jetzt sind es die bösen Kohlenhydrate. :lol:

Wie lächerlich. Diese LC-Diät funktioniert nur aus einem Grund:

Weil weniger Kalorien gegessen werden als verbraucht werden.

Ohne dem würde dieser Hokusfokus ja gar nicht funktionieren.

Lasst euch nicht so einen Blödsinn erzählen, dass Fett plötzlich nicht mehr fett macht. Das war immer schon so gewesen und wird auch immer so bleiben. Dafür ist Fett nämlich da. Es kann nicht einfach so seine Funktion verlieren, nur weil ein paar verrückte Low-Carb-Gurus das so beschlossen haben. :roll:

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Thu, 20 Jun 2024 19:59:36 GMT

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

---

hopfen und malz verloren mit dir

steter tropfen höhlt auch den größten stein

man wird ja auch nicht über nacht fett :arrow:

es reicht ja nur paar gramm täglich x 365 tage...

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 20:10:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 21:59  
hopfen und malz verloren mit dir

steter tropfen höhlt auch den größten stein

man wird ja auch nicht über nacht fett :arrow:

es reicht ja nur paar gramm täglich x 365 tage...

Ja richtig.

Und wo habe ich behauptet, man würde über Nacht fett werden?

Nirgendwo.

Schau dir das Video an. Dann weißt du, warum Fett fett macht:

<https://www.youtube.com/watch?v=hCS9WTFdnBs&t>

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 20:50:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ziehe das so durch und fühle mich wie ein Fisch im Wasser damit.

[https://www.youtube.com/watch?v=la9\\_HekOEr0](https://www.youtube.com/watch?v=la9_HekOEr0)

"Wir essen, um Energie zu produzieren.

Der Trick bestimmt darin, dass die Mikro Entzündungen im Körper nicht überhand nehmen."

ZF:

- 70-80% Rohkost

- Kein Fleisch, kein Fisch, zumindest vegetarisch leben

- Über 200 Studien belegen: Keine tierischen Produkte führt zu einer Lebenserwartung von mehr als 13 Jahren, kaum Krebs, kein Rheuma etc.

- Einlagerung von Schlacken bewirkt eine Minderversorgung mit Sauerstoff -> Grundursache der meisten Krankheiten



- Fasten
- Formel Gewicht: Körpergröße minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Größe
- Besonders entzündungsauslösend: Fleisch (klar), bei den Ölen die Linolsäure (Omega 6)
- > wird umgebaut in Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch
- Curcumin verhindert das Arachidonsäure gebildet wird
- Linolsäure hat es in: Distelöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Hanföl
- Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl
- Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Linolsäure>
- Butter is ok
- Alles, was mit Glucose zu tun hat meiden (nix Süßes essen)
- Insulin erzeugt auch Arachidonsäure!
- Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)
- Kohlenhydrate äusserst problematisch! ; Nährstoffdichte von Fetten/Ölen ist 9,3 kcal pro Gramm, Kohlenhydrate 4,1 kcal pro Gramm
- Supplemente: Algen (er empfiehlt Braunalgen), Vitalpilze, Vit D3 + K2, Körpermilieu verbessern: anorganischer Schwefel (Elektronenverteilung wird verbessert etc.), B12

Grüsse,  
OC8AN

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
 Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:21:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:- Formel Gewicht: Körpergröße minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Größe

Das ist ja schon fast untergewichtig.

Lass dir nicht so einen Unsinn einreden.

Etwas Reserven (ob nun Fett oder Muskeln ist egal) braucht der Mensch.

Lass mal eine Krise kommen.. dann sind die Untergewichtigen die Ersten, die drauf gehen. Weil sie keine Reserven haben in der Hungersnot.

Zitat:Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch

Ist sie nicht! Das ist längst widerlegt.

Im Gegenteil. Ein Mangel an Arachidonsäure führt zu Entzündungen und sogar Haarausfall!

Siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=WChxDeATzxY>

Zitat: Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl

Leinöl ist wegen Omega 3 essentiell.

Aber Kokosöl und Olivenöl haben keinen gesundheitlichen Nutzen.  
Sie machen nur dick und haben viele Kalorien.

Zitat:Butter is ok

Da Butter tierisches Fett ist, kann das gar nicht gesund sein.  
Nochmal: Zu viel Fett kann zu Krebs führen. Dazu gibt es Studien:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Zitat:Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)

Für Langlebigkeit reicht eine proteinarmer Ernährung.  
Der Körper braucht nicht 16 Std. Essenspause.  
Das Fasten während der Nacht genügt.

Zitat:Kohlenhydrate äusserst problematisch!

Kohlenhydrate finden sich ausschließlich in Pflanzen!  
Wenn du sagst, dass KH problematisch sind,  
sagst du damit nichts anderes als dass Pflanzen  
problematisch sind.  
KH waren noch nie problematisch!  
Lass dir nicht so einen Unsinn von der Low-Carb-Mafia  
einreden. KH ist die primäre Hauptquelle für Energie  
des Menschen. Die anderen zwei fallen ja schon weg.  
Denn Fett ist problematisch und Eiweiß auch.  
Dazu gibt es viele Studien.  
Aber keine einzige, dass KH problematisch sein sollen.  
KH aus Bananen z.B. hemmen Krebs.  
Wie kann sowas problematisch sein?

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [lcetea](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:23:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024  
20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.  
Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus  
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.  
Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.  
Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der Körper kann Fett aus Zucker, aus Eiweiß und aus Alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lctea](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:26:25 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44 pilos schrieb am Wed, 19 June 2024

21:02 Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Mit Ernährung könntest du, nur deine Haarqualität verbessern. Aber sprießen, wird davon gar nichts.

genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.

Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).

Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.

Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.

Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!

Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat, wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.

Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.

Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.

Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.

Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.

Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch

- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.

Mache ich alles bis auf den Apfelessig stattdessen Balsamicoessig und statt cayenne Pfeffer chilli Flocken...gebracht für aga hat es nichts ohne medis...nur mit medis ist haarausfall gestoppt also harte Chemie...wäre schön wenns anderst wäre leider absolut bei richtigen aga Patienten nicht der fall

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 20 Jun 2024 22:58:39 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 00:21Zitat:- Formel Gewicht: Körpergröße minus 100, davon 20% : zB. 180cm - 100 = 80, 20% von 80 ist 16, diese 16 von 80 abziehen ergibt 64. 64kg ist das ideale Körpergewicht bei 180cm Größe  
Das ist ja schon fast untergewichtig.

Lass dir nicht so einen Unsinn einreden.

Etwas Reserven (ob nun Fett oder Muskeln ist egal) braucht der Mensch.  
Lass mal eine Krise kommen.. dann sind die Untergewichtigen die Ersten, die drauf gehen. Weil sie keine Reserven haben in der Hungersnot.

Zitat:Arachidonsäure und die ist pro-inflammatorisch

Ist sie nicht! Das ist längst widerlegt.

Im Gegenteil. Ein Mangel an Arachidonsäure führt zu Entzündungen und sogar Haarausfall!

Siehe:

<https://www.youtube.com/watch?v=WChxDeATzxY>

Zitat: Am besten der Öle schneidet ab: Kokosöl und Olivenöl und Leinöl

Leinöl ist wegen Omega 3 essentiell.

Aber Kokosöl und Olivenöl haben keinen gesundheitlichen Nutzen.

Sie machen nur dick und haben viele Kalorien.

Zitat:Butter is ok

Da Butter tierisches Fett ist, kann das gar nicht gesund sein.

Nochmal: Zu viel Fett kann zu Krebs führen. Dazu gibt es Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Zitat:Dem Darmkanal Ruhe geben - Intervallfasten zB. 16/8 oder 18/4 (intermittierendes Fasten)

Für Langlebigkeit reicht eine proteinarme Ernährung.  
Der Körper braucht nicht 16 Std. Essenspause.  
Das Fasten während der Nacht genügt.

Zitat:Kohlenhydrate äusserst problematisch!

Kohlenhydrate finden sich ausschließlich in Pflanzen!  
Wenn du sagst, dass KH problematisch sind,  
sagst du damit nichts anderes als dass Pflanzen  
problematisch sind.

KH waren noch nie problematisch!

Lass dir nicht so einen Unsinn von der Low-Carb-Mafia  
einreden. KH ist die primäre Hauptquelle für Energie  
des Menschen. Die anderen zwei fallen ja schon weg.

Denn Fett ist problematisch und Eiweiß auch.

Dazu gibt es viele Studien.

Aber keine einzige, dass KH problematisch sein sollen.

KH aus Bananen z.B. hemmen Krebs.

Wie kann sowas problematisch sein?

Ich glaube, Dr. Karl Probst weiss schon, was er sagt. Zudem bemerke ich die positiven  
Veränderungen an meinem eigenen Leib. Nur schon das Intervallfasten fühlt sich für mich  
extrem gut an. Wenn ich alles so durchziehe, wie ich es geschrieben habe, vermindert sich sogar  
meine Fibromyalgie. Und Fibromyalgie ist eine Entzündung.

You Do It Your Way And I Do It Mine :thumbup:

Grüsse

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 23:11:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23pilos schrieb am Thu, 20 June 2024

20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus  
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden  
Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.

Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!

Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.

Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH,  
sondern aus Fett.

Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.

Das kommt also auch noch dazu.

Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst  
als wenn der Körper es erst umwandeln muss.

Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.

Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Jun 2024 23:13:59 GMT

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

---

Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:26  
Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 19 June 2024 21:44  
pilos schrieb am Wed, 19 June 2024 21:02  
Sweety1988 schrieb am Wed, 19 June 2024 20:27

Aber um Real zu Bleiben, es werden keine Haare sprießen

Mit ernährung könnteste, nur deine haarquali verbessern. Aber sprießen , wird davon garnichts.

genau so ist es :thumbup:

Nicht ganz.

Ich habe einen Erfahrungsbericht, wo jemand von Neuwuchs durch Apfelessig berichtet.

Allerdings nahm er auch eine Menge ein, die kein normaler Mensch je konsumieren würde (100 ml/ Tag).

Und in einer Studie führte die Kombination von Soja-Isoflavonen + Capsaicin zu neuem Haarwuchs.

Wer sich also reich an Apfelessig, Soja und Cayenne-Pfeffer ernährt, hat durchaus Chancen auf Neuwuchs.

Aber das ist auch eine sehr exotische Ernährung.

Knoblauch in rauen Mengen müsste auch helfen.

Zu Knoblauch gibt es viele positive Erfahrungsberichte zu AGA!

Einer berichtete, dass er in einem Restaurant beobachtet hat,

wie sich Männer rohen Knoblauch bestellten und darauf reinbeissten.  
Und alle waren uralt und hatten Norwood 0.  
Einer berichtete, dass alle in der Familie kahl waren.  
Bis auf einen. Der war über 90 und Norwood 0.  
Er aß sein ganzes Leben schon jeden Tag eine Knoblauchzehe.  
Und bei Knoblauch topisch gibt es sowieso viele Erfolgsberichte  
über Neuwuchs.

Zusammengefasst kann man sagen:

- Kein Koffein
- viel Soja
- viel Knoblauch
- viel Cayenne-Pfeffer
- viel Apfelessig

Wer sich so ernährt, sollte niemals AGA bekommen.

Bei Pilos merkt man, dass er schon so frustriert ist, weil nie was hilft und er seinen Kopf deswegen in den Sand steckt.  
Mache ich alles bis auf den Apfelessig stattdessen Balsamicoessig und statt cayenne Pfeffer chilli  
Flocken...gebracht für aga hat es nichts ohne medis...nur mit medis ist haarausfall gestoppt also  
harte Chemie...wäre schön wenns anderst wäre leider absolut bei richtigen aga Patienten  
nicht der fall

Du musst es schon richtig machen.

100 ml Essig. Hast du wirklich so viel genommen?

Hast du wirklich 160 mg Capsaicin genommen?

So ein paar Chili-Blätter kann man nicht mit 1 Esslöffel

Capsaicin am Tag vergleichen.

Und harte Chemie.. bei mir hilft noch nicht mal das.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [PaNtHeR1](#) on Fri, 21 Jun 2024 10:34:23 GMT

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

---

Pfannkuchenmeister schrieb am Thu, 20 June 2024 20:31Leute wie kann die Ernährung keinen  
Einfluss haben auf die androgenetischr Alopezie?? Nährstoffe = Durchblutung/weniger  
Entzündung = Aga gestoppt  
Leider nein :?

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 13:11:50 GMT

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

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 13:19:17 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 15:11 Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)  
du hast es mal wieder nicht kapiert.

es geht hier gar nicht um zusätzliche kcal....

es geht um die verteilung innerhalb der 2000 kcal selber...

und der insulin spikes welche die fettverbrennung hemmen :arrow:

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 14:26:18 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 21 June 2024 15:19 Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 15:11 Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst, wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede



Laborratte, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl? ;)  
du hast es mal wieder nicht kapiert.

es geht hier gar nicht um zusätzliche kcal....

es geht um die verteilung innerhalb der 2000 kcal selber...

und der insulin spikes welche die fettverbrennung hemmen :arrow:

Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen  
was du willst.

Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst,  
wirst du weder zu- noch abnehmen.

Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.

Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln,  
aber das macht nichts.

Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als  
er braucht, wird man auch nicht dick.

Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe  
mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.

Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.

Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.

Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,  
man würde von Süßigkeiten dick werden.

Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall

Posted by [lcetea](#) on Fri, 21 Jun 2024 15:52:25 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus  
Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden  
Nee, ist kein Quatsch.  
Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.  
Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!  
Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.  
Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH,  
sondern aus Fett.  
Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.  
Das kommt also auch noch dazu.  
Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst  
als wenn der Körper es erst umwandeln muss.  
Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.  
Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen  
mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten  
Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist  
nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil  
zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im  
Überfluss

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 16:21:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 16:26  
Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen  
was du willst.  
Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst,  
wirst du weder zu- noch abnehmen.  
Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.  
Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln,  
aber das macht nichts.  
Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als  
er braucht, wird man auch nicht dick.  
Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe  
mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.  
Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.  
Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.  
Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,

man würde von Süßigkeiten dick werden.  
Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

wissensstand von gestern ;)

jeder körper hat einen anderen stoffwechsel...deiner ist nicht maß der dinge

ich sage nur "skinny fat"

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 17:45:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 21 June 2024 18:21Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 16:26

Innerhalb der Kalorienmenge kannst du essen  
was du willst.

Wenn du 2.000 kcal brauchst und 2.000 zu dir nimmst,  
wirst du weder zu- noch abnehmen.

Unabhängig davon, wie die Makronährstoffe verteilt sind.

Insulin mag die Fettverbrennung etwas drosseln,  
aber das macht nichts.

Wenn der Körper nicht mehr Kalorien bekommt als  
er braucht, wird man auch nicht dick.

Sonst müsste ich ja richtig fett sein, denn ich habe  
mein ganzes Leben schon sehr viele Süßigkeiten gegessen.

Aber es kam selten zum Kalorienüberschuss.

Mein BMI ist 23. Also alles im grünen Bereich.

Unglaublich dass es 2024 noch Leute gibt, die glauben,  
man würde von Süßigkeiten dick werden.

Man wird dick von zu vielen (Fett)-Kalorien!

wissensstand von gestern ;)

jeder körper hat einen anderen stoffwechsel...deiner ist nicht maß der dinge

ich sage nur "skinny fat"

Skinny-Fat bedeutet nur, dass man NUR am Bauch fett  
wird und sonst nirgendwo.

Was ja auch gut so ist.

Denn, wenn man abnimmt, nimmt man dort ab und  
nirgendwo anders.

Nein, es ist nicht der Wissensstand von gestern.  
Die Kalorienbilanz ist entscheidend, ob man ab- oder zunimmt.  
Und im Falle eines Kalorienüberschusses ist es wichtig,  
dass möglichst kein Fett in der Nahrung ist.  
Denn wie gesagt = 1 Liter Öl = 1 kg pures Körperfett  
aber 1 kg KH = nur 300 g Körperfett

Fett macht Fett. Das war immer schon so gewesen  
und daran wird sich auch nie etwas ändern.

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Jun 2024 17:47:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 17:52  
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11  
Icetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23  
pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59  
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51  
Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.  
Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so. Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.  
Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden

Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.

Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!

Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.

Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH, sondern aus Fett.

Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.

Das kommt also auch noch dazu.

Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst als wenn der Körper es erst umwandeln muss.

Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.

Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im Überfluss

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst. wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen. Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede Laborratte, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum wohl?

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jun 2024 18:12:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 19:45

Nein, es ist nicht der Wissensstand von gestern.  
Die Kalorienbilanz ist entscheidend, ob man ab- oder zunimmt.  
Und im Falle eines Kalorienüberschusses ist es wichtig,  
dass möglichst kein Fett in der Nahrung ist.  
Denn wie gesagt = 1 Liter Öl = 1 kg pures Körperfett  
aber 1 kg KH = nur 300 g Körperfett

Fett macht Fett. Das war immer schon so gewesen  
und daran wird sich auch nie etwas ändern.

nöö.....falsch

und widerspricht hunderte von studien

"neuronal control of metabolism" und "energy homeostasis" funktionieren nicht wie ein motor mit einer mathematischen formel :arrow:

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 21 Jun 2024 19:31:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich glaube, hier könnte man diesen post mal stoppen ;)

man wird sich eh nicht einig. schauen wir doch mal in ein paar jahren, wer mit seiner Essens-Theorie am besten gefahren ist (=

BTW: ist das nicht ein Haarforum ? :idea:

---

---

Subject: Aw: Die beste Ernährung gegen Haarausfall  
Posted by [lcetea](#) on Fri, 21 Jun 2024 21:10:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 19:47lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 17:52Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 21 June 2024 01:11lcetea schrieb am Fri, 21 June 2024 00:23pilos schrieb am Thu, 20 June 2024 20:59Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 20 June 2024 20:51

Wie soll das gehen? Das musst du mir erklären.

Du weißt schon, dass Fettdepots aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten bestehen, oder? Deswegen heißen die ja auch so.

Sonst würden sie Zuckerdepots heißen.

Mit Kohlenhydraten fett zu werden, ist schon fast ein

offensichtlich ist der begriff lipogenesis bis zu dir noch nicht durchgedrungen :arrow:

der körper kann fett aus zucker, aus eiweiss und aus alkohol herstellen..... :arrow:

Diese Aussage von Norwood ist und bleibt der größte Quatsch

Hatte ja mal ne längere Diskussion leider ist er nicht schlauer geworden

Nee, ist kein Quatsch.

Es sagt schon der gesunde Menschenverstand.

Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie KH!

Alleine das reicht schon aus, um schneller dick zu werden.

Aber die Fettdepots bestehen nun mal nicht aus KH, sondern aus Fett.

Und diese Umwandlung von KH zu Fett kostet 30% Kalorien.

Das kommt also auch noch dazu.

Es ist doch logisch, dass du mit Fett DIREKT schneller fett wirst

als wenn der Körper es erst umwandeln muss.  
Ich habe hier ein ausführliches Rechenbeispiel gezeigt.  
Wenn du das nicht wahrhaben willst, bist du wirklich ignorant.

Es geht darum dass du suggerierst man wird NUR durch Fett Fett weil sie fettdepots heißen  
mehr Kalorien essen wenn du weniger Fett isst wegen der von mir schon oft genannten  
Umwandlungsenergie aber dafür bekommst du durch Kohlenhydrate schneller Hunger usw...

Im Endeffekt kommt es hauptsächlich nur auf die Kalorienbilanz an alles andere ist  
nebensächlich. Zb eiweißbetont hat auch viele Vorteile abgesehen von der Kalorienbilanz weil  
zb länger Sättigung, Insulinspiegel konstanter usw.

Du wirst natürlich auch spielend leicht von Kohlenhydrate fett genauso wie von fett wenn im  
Überfluss

Einfaches Rechenbeispiel: Nachdem du deine Tageskalorien (z.B. 2.000) erreicht hast und  
zusätzlich 1 kg Fett zu dir nimmst. wirst du genau diese 1 kg Fett als Körperfett zunehmen.  
Nimmst du jedoch 1 kg Kohlenhydrate zu dir, werden "nur" 300 g als Fett gespeichert. Das liegt  
daran, dass der Körper für die Umwandlung 30% der Kalorien aus Kohlenhydraten dafür  
verschwendet (die Umwandlung kostet Energie!) und zum anderen hat Fett mehr als doppelt so  
viele Kalorien. Wie kannst du da also sagen, man würde mit Fett nicht fett werden? Jede  
Laborrate, die fett werden SOLL wird fettreich und nicht kohlenhydratreich ernährt. Warum  
wohl?

Kannst du nicht lesen? Habe nicht geschrieben man wird von Fett nicht fett

---