

---

Subject: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 17 Dec 2005 10:37:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

ich weiß es ist ein schon diskutiertes Thema, aber fundiertes fehlte mir bisher.

Wer als Alopezie-Kandidat enthaltbarer lebt hat einen niedrigeren Testo-Wert. D.h. also klipp und klar wer sich täglich an der Nudel rummacht hat einen ständig erhöhten Testo-Wert und fördert somit den HA !?

Ich will jetzt natürlich nicht zum Zölibat aufrufen, das Thema ist aber doch außerordentlich interessant in Bezug auf HA.

Hat jemand Verweise auf Studien hierzu ?

---

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 17 Dec 2005 10:50:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja der testo wert steigt ja beim sex nur ganz kurzzeitig an und sinkt dann ja wieder schnell.. deshalb glaub ich nicht dass sich das auf HA auswirkt

---

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Dec 2005 10:55:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich weiß nicht, wie oft das thema schon aufkam, und es gab glaub ich nie eine wirklich plausible, zufriedenstellende erklärung und antwort....

ich glaub es nicht..

---

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 17 Dec 2005 11:49:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...aber mal genauer gesagt:

es hat ja weniger mit dem Sex zu tun oder mit der Zeit beim Sex, sondern eher mit der Geilheit... und die kann ja auch mal Dauerzustand sein...

Wer den Drang sich einen von der Palme zu wedeln ein paar Tage widersteht, der ist nach ein paar Tagen auch nicht mehr so netzeil, das ist Fakt.

---

---

Subject: Re: Enthalttsamkeit gegen HA ?

Posted by [pilos](#) on Sat, 17 Dec 2005 11:54:08 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Sam, 17 Dezember 2005 11:37Hi Leute,

ich weiß es ist ein schon diskutiertes Thema, aber fundiertes fehlte mir bisher.

Wer als Alopezie-Kandidat enthalttsamer lebt hat einen niedrigeren Testo-Wert. D.h. also klipp und klar wer sich täglich an der Nudel rummacht hat einen ständig erhöhten Testo-Wert und fördert somit den HA !?

Ich will jetzt natürlich nicht zum Zölibat aufrufen, das Thema ist aber doch außerordentlich interessant in Bezug auf HA.

Hat jemand Verweise auf Studien hierzu ?

bringt NULL...also mach dir nicht das leben schwer....

---

---

Subject: was meinst du dazu pilos? (ot)

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 17 Dec 2005 11:54:24 GMT

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

---

und er war wieder mal schneller

---

---

Subject: Re: was meinst du dazu pilos? (ot)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 17 Dec 2005 13:14:30 GMT

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

---

Wie naiv seit ihr eigentlich?

Sex verursacht mehr Testosteron- okay. Das solltet ihr jedoch nicht als schlecht ansehen, sondern im Gegenteil!

Bezüglich Studien wurde nachgewiesen, dass Männer mit hohem Testosteronspiegel attraktiver und auch VIIIEELL jünger aussehen als diejenigen, die einen nicht so hohen Wert haben.

Ich jedenfalls würde nicht im Traum daran denken, Testosteron zu senken, um den Haarausfall in den Griff zu bekommen, so ein Schwachsinn!

Selbst WENN Testo Haarausfall verursachen KÖNNTE: Was nützt euch volles Haar, wenn ihr wegen dem niedrigeren Testosteron älter aussieht und nicht so attraktiv?

Ganz abgesehen davon, denke ich nicht dass das Testosteron HA verursacht. Wenn überhaupt, dann das DHT und deren Entstehung lässt sich pflanzlich durch Sägepalme oder Leinsamen senken.

Mein Haarausfall ist jedenfalls (trotz hohem Testosteron) zurückgehend.

---

Subject: Re: was meinst du dazu pilos? (ot)  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 17 Dec 2005 17:48:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf Testo-Senkung durch Enthaltbarkeit würde ich keinen Gedanken verschwenden. Es gibt für mich klare Tabus bei der Behandlung meines Haarausfalls. Das gehört dazu.

"Wenn überhaupt, dann das DHT und deren Entstehung lässt sich pflanzlich durch Sägepalme oder Leinsamen senken."

Um 0,1% oder um 1% oder um 5%? Viel Glück damit!

Grüße vom  
FrankfurtER

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Dec 2005 18:15:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Bitte hier reinschauen.

[http://www.alopezie.de/diskussion/forschung/uploads/1\\_Hormon es\\_and\\_sport.pdf](http://www.alopezie.de/diskussion/forschung/uploads/1_Hormon_es_and_sport.pdf)

Gruss Tino

---

Subject: Re: was meinst du dazu pilos? (ot)

Posted by [tino](#) on Sat, 17 Dec 2005 18:42:30 GMT

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

---

Hallo

"Selbst WENN Testo Haarausfall verursachen KÖNNTE: Was nützt euch volles Haar, wenn ihr wegen dem niedrigeren Testosteron älter aussieht und nicht so attraktiv?

Ganz abgesehen davon, denke ich nicht dass das Testosteron HA verursacht. Wenn überhaupt, dann das DHT und deren Entstehung lässt sich pflanzlich durch Sägepalme oder Leinsamen senken."

Ist beides nicht ganz richtig,..nicht falsch,aber auch nicht ganz richtig.Attraktiv machen die Testo nachgeschalteten Faktoren(Kreatin/IGF-1).Kreatin sinkt massiv ab bei Androgenblockade,deshalb auch der Muskelabbau.Ich nehme es,und habe deshalb auch trotz Testo Senkung,bzw AR Blockade einen durchtrainierten Körper,und ein maskulines denken(kreatin moduliert auch die Hirnfunktion über IGF-1 und ATP).Da ich nur AR Blocke,bleibt IGF-1 oben,..was auch die Attraktivität moduliert.

AR Blockade ohne Zuführung anaboler Substanzen würde tatsächlich lasch machen,..AR Blockade mit,nicht.Androgen Hemmung im Serum wäre falsch,..es senkt das IGF-1 ab.

Testosteron ist nur ungefährlich wenn es nicht zu hoch ist.Wenn es zu hoch ist,erhöht es Homocystein,und das macht dann die Endothelzellen kaputt.Aber in Fällen von T Erhöhung durch z.b Dutasterid,dürfte sich der Schädigende Einfluss dieser,durch Folsäure,B Vitaminen,und hochdosierten Antioxidanten abfangen lassen.

Leinsamen und Sägepalme halte ich wirklich für Märchen,..klinisch unbedeutende Wirkung.

Gruss Tino

---

Subject: Re: was meinst du dazu pilos? (ot)

Posted by [chris1000](#) on Sat, 17 Dec 2005 19:06:52 GMT

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

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Sam, 17 Dezember 2005 18:48Auf Testo-Senkung durch Enthaltbarkeit würde ich keinen Gedanken verschwenden. Es gibt für mich klare Tabus bei der Behandlung meines Haarausfalls. Das gehört dazu.

seh ich auch so, sollte man sich sich hin und wieder mal in erinnerung rufen und sich nicht verrückt machen lassen...

---

---

Subject: zu Kreatin...

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 17 Dec 2005 19:32:57 GMT

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

---

Danke erstmal für die Infos ! Sowas wollte ich auch hören

Bevor jetzt einige denken sie müssten sich sofort Kreatin besorgen hier noch ein, wie ich finde ein sehr guter, Info-und Link (zum Bestellen aber ziemlich teuer, lieber Pulver kaufen):

[http://www.vitaviva.com/de/Shop/Product\\_Details.4.16.133.asp](http://www.vitaviva.com/de/Shop/Product_Details.4.16.133.asp) x?tab=1

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Masterflex](#) on Sat, 17 Dec 2005 20:34:51 GMT

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

---

Hallo Leute!

Wie ist das, ab wann ist ein Testosteron wert zu hoch?

Danke.

---

Subject: Re: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Steven](#) on Mon, 19 Dec 2005 16:18:04 GMT

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

---

Lass dich nicht von sowas verunsichern.

Es stimmt schon das das Testo ansteigt, aber nicht so, dass es zum haarausfall kommt.

Kann mich als beispiel nehmen. Habe oft sex und der ha wird nicht schlimmer als er ist.

Lebe Dein Leben

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Wurzl](#) on Mon, 10 Mar 2014 15:26:21 GMT

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

---

Fakt ist Eunuchen haben keinen Haarausfall.

Und selbst wenn sie welchen hatten. Nach Entfernung der Hoden wachsen ihre Haare wieder

---

nach.

So auch Sexualstraftäter. Nach einer chemischen Kastration wachsen auch ihre Haare wieder.

Einen Zusammenhang gibt es auf jeden Fall. Einfach mal weniger wichsen

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 10 Mar 2014 16:14:35 GMT

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

---

Wurzl schrieb am Mon, 10 March 2014 16:26 Einfach mal weniger wichsen

Sag das mal einem Forenuser.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 10 Mar 2014 17:11:28 GMT

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

---

Wurzl schrieb am Mon, 10 March 2014 16:26 Fakt ist Eunuchen haben keinen Haarausfall.

Und selbst wenn sie welchen hatten. Nach Entfernung der Hoden wachsen ihre Haare wieder nach.

So auch Sexualstraftäter. Nach einer chemischen Kastration wachsen auch ihre Haare wieder.

Einen Zusammenhang gibt es auf jeden Fall. Einfach mal weniger wichsen

Blödsinn, der Testwert ist mit oder ohne Sex im Durchschnitt konstant. Wenn denen Haare nachwachsen dann weil sie einfach durch Medis oder fehlende Androgenproduktion weniger oder gar keine Androgene haben ähnlich wie bei ner HRT.

Mit oder ohne Sex produziert ein gesunder Mann gleich viele Androgene.

Außerdem gibt es Eunuchen mit AGA.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by Wurzl on Mon, 10 Mar 2014 18:33:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Mon, 10 March 2014 18:11Wurzl schrieb am Mon, 10 March 2014 16:26Fakt ist Eunuchen haben keinen Haarausfall.

Und selbst wenn sie welchen hatten. Nach Entfernung der Hoden wachsen ihre Haare wieder nach.

So auch Sexualstraftäter. Nach einer chemischen Kastration wachsen auch ihre Haare wieder.

Einen Zusammenhang gibt es auf jeden Fall. Einfach mal weniger wachsen

Blödsinn, der Testwert ist mit oder ohne Sex im Durchschnitt konstant. Wenn denen Haare nachwachsen dann weil sie einfach durch Medizin oder fehlende Androgenproduktion weniger oder gar keine Androgene haben ähnlich wie bei ner HRT.

Mit oder ohne Sex produziert ein gesunder Mann gleich viele Androgene.

Außerdem gibt es Eunuchen mit AGA.

Bist du ein Eunuche mit Haarausfall weil du dich in der Studie besser auskennst als die Wissenschaft ?

Vom Klugscheissen fallen auch Haare aus hab ich gehört.

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-14020116.html>

[http://www.zeit.de/1999/03/199903.glatze\\_.xml](http://www.zeit.de/1999/03/199903.glatze_.xml)

<http://www.weniger-haarfall.de/die-groessten-irrtuemer-bei-haarfall-und-haarwuchs-potentere-glatzentraeger.html>

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by Haareweg on Mon, 10 Mar 2014 18:38:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum holt man einen fast 10 Jahre alten Thread hoch? Man man, nur verrückte hier.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Wurzl](#) on Mon, 10 Mar 2014 18:47:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haareweg schrieb am Mon, 10 March 2014 19:38 Warum holt man einen fast 10 Jahre alten Thread hoch? Man man, nur verrückte hier.

Dann bleib doch weg. Hat dich keiner aufgefordert dazu was zusagen. Oder hast du bereits eine Lösung für hier gefunden ?

Wenn ja dann teil sie doch mit uns !

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haareweg](#) on Mon, 10 Mar 2014 18:49:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es wurde bereits in mehreren von Threads geklärt. Du kannst dir am Tag 20 mal ein runterholen und wirst dadurch nicht ein einziges Haar verlieren!

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 10 Mar 2014 19:05:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wurzl schrieb am Mon, 10 March 2014 19:33

Bist du ein Eunuche mit Haarausfall weil du dich in der Studie besser auskennst als die Wissenschaft ?

Vom Klugscheissen fallen auch Haare aus hab ich gehört.

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-14020116.html>

[http://www.zeit.de/1999/03/199903.glatze\\_.xml](http://www.zeit.de/1999/03/199903.glatze_.xml)

<http://www.weniger-haarausfall.de/die-groessten-irrtuemer-bei-haarausfall-und-haarwuchs-potentere-glatzentraeger.html>

Natürlich können Eunuchen auch AGA entwickeln sofern die Kastration erst nach der Pubertät stattfindet.

Nur weil die Hoden weg sind heißt das noch lange nicht dass kein Testosteron mehr produziert

---



wird.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 10 Mar 2014 19:23:41 GMT

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

---

Der tino oben hatte es aber auch falsch herum: erhöhtes igf-1 macht alt; high protein Diäten erhöhen igf-1.

Und beim Thema Testosteron: welche Relevanz hat gebundenes bzw Gesamt-Testosteron überhaupt?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Mar 2014 23:30:12 GMT

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

---

Durch Sperma geht viel Lecithin verloren. Und Lecithin ist wichtig, damit die Blutgefäße nicht verkalken.

Wir wissen durch Studien, dass Glatzenträger auch Arteriosklerose haben (also verkalkte Blutgefäße) und diese wiederum erhöhen das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Enthaltbare Menschen scheiden weniger Sperma aus. Somit auch weniger Lecithin. Daher muss logischerweise auch weniger nachproduziert werden und der Körper kann das Lecithin für sich selbst und seine Blutgefäße verwenden. Folglich bleiben die Blutgefäße sauber, die Haare dicht und das Herz gesund.

Aber in der Hierarchie hat die Fortpflanzung Vorrang gegenüber dem eigenen Körper.

Deswegen bekommen enthaltbare Menschen keine Glatze. Mit Testosteron hat das meiner Meinung nach weniger zu tun.

Die Lösung wäre also eindeutig eine Erhöhung der Lecithin-Zufuhr!

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 11 Mar 2014 23:45:38 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 12 March 2014 00:30

Deswegen bekommen enthaltbare Menschen keine Glatze.

Boar Norwood...fängst du etwa wieder mit diesem Käse an?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [ru-power](#) on Tue, 11 Mar 2014 23:59:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 12 March 2014 00:30 Durch Sperma geht viel Lecithin verloren. Und Lecithin ist wichtig, damit die Blutgefäße nicht verkalken. Wir wissen durch Studien, dass Glatzenträger auch Arteriosklerose haben (also verkalkte Blutgefäße) und diese wiederum erhöhen das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Enthaltbare Menschen scheiden weniger Sperma aus. Somit auch weniger Lecithin. Daher muss logischerweise auch weniger nachproduziert werden und der Körper kann das Lecithin für sich selbst und seine Blutgefäße verwenden. Folglich bleiben die Blutgefäße sauber, die Haare dicht und das Herz gesund.

Aber in der Hierarchie hat die Fortpflanzung Vorrang gegenüber dem eigenen Körper. Deswegen bekommen enthaltbare Menschen keine Glatze. Mit Testosteron hat das meiner Meinung nach weniger zu tun.

Die Lösung wäre also eindeutig eine Erhöhung der Lecithin-Zufuhr!

so langsam feiere ich deine Beiträge

Lecitin ist fast überall drin ^^

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 12 Mar 2014 00:08:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Lecitin ist fast überall drin ^^

Fast überall sicherlich nicht. Zumindest nicht in ausreichenden Mengen.

Die Mengen, die mit der Nahrung zugeführt werden reichen gerade mal, um damit das Sperma zu versorgen. Für den eigenen Körper bleibt nichts mehr übrig.

Mit hohen Dosen Lecithin soll man sogar Gallensteine in nur 1 Monat komplett auflösen können. Wenn die Zufuhr mit der normalen Ernährung also ausreichend wäre, würde es ja gar nicht erst zu Gallensteinen und Arteriosklerose kommen können!

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 12 Mar 2014 00:46:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das würde jeden zweiten Priester zu einem Heuchler machen

Ich glaube ich bin in meinem Leben nie einem Menschen begegnet der aufrichtig und konsequent enthaltbar lebt bzw. leben kann. Außer Menschen versteht sich aber Rentnern mit Glatze die eindeutig nicht mehr zu Sex fähig sind wachsen irgendwie auch keine neuen Haare mehr

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [fiebius](#) on Fri, 21 Mar 2014 19:08:02 GMT

---

Haareweg schrieb am Mon, 10 March 2014 19:49Es wurde bereits in mehreren von Threads geklärt. Du kannst dir am Tag 20 mal ein runterholen und wirst dadurch nicht ein einziges Haar verlieren!

Hier wurde in mehreren Threads höchstens geklärt dass 99% der User nicht bereit sind oder nicht in der Lage sind die Droge "Sex" oder "Pornokonsum" (langfristig) zu reduzieren.

Wenn Du dem deutschen Weichei-Nachwuchs die tägliche Porno-Brust wegnimmst schreien sie wie kleine Babys nach Schnullerentzug.

Derjenige, der sehr gute "Haar-Gene" hat, kann sich wirklich "20 mal einen runterholen", da passiert wahrscheinlich nichts.

Für viele andere, inklusive ggf. Fin-Nutzer, kann ein langfristig defensives Verhalten, was die Frequenz sexueller Aktivitäten angeht, durchaus einen nicht unerheblichen Einfluss auf den Haarstatus bzw. auf den Erfolg haben. Bei User mit sehr schlechten Haar-Genen bringt jedoch auch ein defensives Verhalten alleine nichts mehr, hier hilft nur (die Kombination mit) Finasteride oder ähnliches.

Dies ist einfach nur meine Einschätzung, nicht mehr und nicht weniger

Anmerkung: im Themenbereich "männl. Akne" gelten ähnliche (kaum bekannte) "Gesetze"

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 21 Mar 2014 19:52:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fielius schrieb am Fri, 21 March 2014 20:08Haareweg schrieb am Mon, 10 March 2014 19:49Es wurde bereits in mehreren von Threads geklärt. Du kannst dir am Tag 20 mal ein runterholen und wirst dadurch nicht ein einziges Haar verlieren!

Hier wurde in mehreren Threads höchstens geklärt dass 99% der User nicht bereit sind oder nicht in der Lage sind die Droge "Sex" oder "Pornokonsum" (langfristig) zu reduzieren.

Wenn Du dem deutschen Weichei-Nachwuchs die tägliche Porno-Brust wegnimmst schreien sie wie kleine Babys nach Schnullerentzug.

Derjenige, der sehr gute "Haar-Gene" hat, kann sich wirklich "20 mal einen runterholen", da passiert wahrscheinlich nichts.

Für viele andere, inklusive ggf. Fin-Nutzer, kann ein langfristig defensives Verhalten, was die Frequenz sexueller Aktivitäten angeht, durchaus einen nicht unerheblichen Einfluss auf den Haarstatus bzw. auf den Erfolg haben. Bei User mit sehr schlechten Haar-Genen bringt jedoch auch ein defensives Verhalten alleine nichts mehr, hier hilft nur (die Kombination mit) Finasteride oder ähnliches.

Dies ist einfach nur meine Einschätzung, nicht mehr und nicht weniger

Anmerkung: im Themenbereich "männl. Akne" gelten ähnliche (kaum bekannte) "Gesetze"

Quellen dazu will ich anständige Quellen.

Man könnte dazu eine hübsche Studie zu AGA Patienten die gleichzeitig impotent sind durchführen. Oder AGA Patienten den Zölibat üben lassen.

Es ergibt keinen Sinn und in diesem Kontext von der "Droge Sex" zu sprechen sagt auch schon wieder alles.

Welche Gesetze gelten denn bei Akne? Es gibt verschiedene Arten von Pubertätsakne. Meine ist durch ein Medikament besiegt worden aber ich habe im Grunde genommen das selbe sexuelle Verhalten wie mit 16 als es am schlimmsten war, dennoch keine Pickel.

Ihr immer mit euren subjektiven Eindrücken und den emotionalen völlig irrationalen Vermutungen die ihr immer bei solchen Themen habt.

Erklär mir einfach welchen nachgewiesenen chemischen Einfluss häufiges Abspritzen auf AGA Pickel und vermutlich auch Krebs, Aids und weiß der Teufel was hat.

Sinnvoll wird das ganze erst wenn man Testo und somit auch DHT chemisch unterdrückt damit beide nicht mehr wirken können wenn man einfach nicht mehr wächst oder vögelt steigt das temporäre T Level nur an weil es durch den Samenerguss nicht reduziert wird. Das bedeutet man ist ständig geil und hat somit häufig einen leicht erhöhten T Wert und kann ihn nicht so schnell abbauen. Aber auch das macht keinen Unterschied.

Ich glaube hier sitzt auf unterbewusster Ebene entweder sexuelle Unzulänglichkeit beim anderen Geschlecht oder der Katholizismus noch sehr tief. Oder eine diffuse Wechselwirkung von beidem.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 21 Mar 2014 20:14:07 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 20:52,

Es ergibt keinen Sinn und in diesem Kontext von der "Droge Sex" zu sprechen sagt auch schon wieder alles.

,,

Schau dir einfach seine letzten Posts hier an...der Kollege nimmt Androcur, da erübrigt sich alles weitere.

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 21 Mar 2014 20:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Fri, 21 March 2014 21:14Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 20:52,  
Es ergibt keinen Sinn und in diesem Kontext von der "Droge Sex" zu sprechen sagt auch schon  
wieder alles.

„

Schau dir einfach seine letzten Posts hier an...der Kollege nimmt Androcur, da erübrigt sich alles  
weitere.

Na dann versteh ich auch warum er zwischen weniger Sex und AGA einen  
Kausalzusammenhang sieht also vorausgesetzt er bedient sich der Logik eines Neandertalers

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 21 Mar 2014 20:22:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 21:170  
Na dann versteh ich auch warum er zwischen weniger Sex und AGA einen  
Kausalzusammenhang sieht also vorausgesetzt er bedient sich der Logik eines Neandertalers

Oh...Kommando zurück. Hab grad festgestellt dass ich diesen "fiebius" mit diesem hier  
<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24307/>  
verwechselt habe. Sorry. ..hätte trotzdem ins Bild gepasst.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 21 Mar 2014 20:59:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Fri, 21 March 2014 21:22Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 21:170  
Na dann versteh ich auch warum er zwischen weniger Sex und AGA einen  
Kausalzusammenhang sieht also vorausgesetzt er bedient sich der Logik eines Neandertalers

Oh...Kommando zurück. Hab grad festgestellt dass ich diesen "fiebius" mit diesem hier  
<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24307/>  
verwechselt habe. Sorry. ..hätte trotzdem ins Bild gepasst.  
Auch wurscht^^

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 22 Mar 2014 00:08:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Fri, 21 March 2014 20:08Haareweg schrieb am Mon, 10 March 2014 19:49Es wurde bereits in mehreren von Threads geklärt. Du kannst dir am Tag 20 mal ein runterholen und wirst dadurch nicht ein einziges Haar verlieren!

Hier wurde in mehreren Threads höchstens geklärt dass 99% der User nicht bereit sind oder nicht in der Lage sind die Droge "Sex" oder "Pornokonsum" (langfristig) zu reduzieren.

Wenn Du dem deutschen Weichei-Nachwuchs die tägliche Porno-Brust wegnimmst schreien sie wie kleine Babys nach Schnullerentzug.

Derjenige, der sehr gute "Haar-Gene" hat, kann sich wirklich "20 mal einen runterholen", da passiert wahrscheinlich nichts.

Für viele andere, inklusive ggf. Fin-Nutzer, kann ein langfristig defensives Verhalten, was die Frequenz sexueller Aktivitäten angeht, durchaus einen nicht unerheblichen Einfluss auf den Haarstatus bzw. auf den Erfolg haben. Bei User mit sehr schlechten Haar-Genen bringt jedoch auch ein defensives Verhalten alleine nichts mehr, hier hilft nur (die Kombination mit) Finasteride oder ähnliches.

Dies ist einfach nur meine Einschätzung, nicht mehr und nicht weniger

Anmerkung: im Themenbereich "männl. Akne" gelten ähnliche (kaum bekannte) "Gesetze"

Nur weil du ein völlig gestörtes Verhältnis zur Sexualität hast, brauchst du hier deine halb-garen Spekulationen nicht verbreiten.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [fiebius](#) on Sat, 22 Mar 2014 09:32:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 20:52

Ich glaube hier sitzt auf unterbewusster Ebene entweder sexuelle Unzulänglichkeit beim anderen Geschlecht oder der Katholizismus noch sehr tief. Oder eine diffuse Wechselwirkung von beidem.

So sieht leider das typisch deutsche Reaktionsmuster bei diesem Thema aus, borniert und rückständig.

Kein Wunder, Medien und Bücher sind komplett "oversexed", je mehr Sex/Masturbation je besser für Körper/Gesundheit usw. so der eindeutige Tenor. Überflutung an Sinnesreizen wo man nur hinschaut, verkauft sich halt besser.

Aber nein, die "weltmeisterlich" übertrainierte Prostata

samt Sexualhormon/Organsystem am Anschlag ab dem 13. Lebensjahr hat natürlich keine Auswirkungen auf Gesundheitsbereiche wo Sexualhormone eine Relevanz haben, klingt nur logisch.

Es muss halt erst Propecia kommen um den Sexualtrieb samt DHT und Prostata auf ein "Haargesundes" Mass zurückzuschumpfen.

Es gibt in dieser Welt auch nur das Motto "mehr ist besser" und niemals das Motto "die goldene Mitte" zählt. Nur bewegt die Mehrheit aller Männer das u.a. von der sexuellen Frequenz gesteuerte Sexualhormonsystem nicht in der goldenen Mitte, sondern durch Gewohnheits/Abhängigkeitsmuster geprägt, eher am oberen Limit/Anschlag.

Für einige mag dies keine Auswirkungen haben, für andere aber ggf. schon.

Wie sich ein "normales" "natürliches"

Sexualhormonsystem anfühlt wissen die meisten garnicht und werden es für den Rest des Lebens auch niemals erfahren.

Gleiches gilt dann bei einigen ggf. auch für kräftige Haare, wobei genetische Einflüsse natürlich die Hauptrolle spielen, aber es gibt oftmals eben auch mögliche Nebenrollen/Trigger.

Was Quellen angeht, warum muss ich eine Seite Quellen bringen wo die andere Seite doch auch keine Quellen hat!?

Es gibt eben keine einzige wissenschaftliche

Untersuchung/Studie zum Thema "langfristige Frequenz sexueller Aktivitäten und Einfluss auf Krankheitsbild Akne oder Alopezie"!

Also wenn es so eine Untersuchung/Studie nie gegeben hat, woher kommt dann die seit Jahrzehnten aufgestellte Behauptung z.B. Akne hat rein garnichts mit dem Sexualverhalten zutun?

Quellen können also meistens nur Erfahrungsberichte von Betroffenen sein, wie z.B. hier:

[http://www.steadyhealth.com/Masturbation\\_acne\\_in\\_males\\_does\\_exist\\_\\_t119084.html?page=1](http://www.steadyhealth.com/Masturbation_acne_in_males_does_exist__t119084.html?page=1)

In dem Thread unten hatten 3 User unabhängig voneinander einen positiven Einfluss von weniger Sex/Masturbation auf den Haarstatus festgestellt.

Deine Reaktion damals, Zitat:"Also ich halte dieses Thema für absoluten Unfug."

Sorry, aber mit solchen Reaktionsmuster bist Du genauso ignorant und rückständig wie Personen die Mitte des 19.Jahrhunderts behauptet haben "viel Masturbation macht Blind".

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/209616/#msg\\_209616](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/209616/#msg_209616)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210462/#msg\\_210462](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210462/#msg_210462)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210471/#msg\\_210471](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210471/#msg_210471)

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 22 Mar 2014 13:51:13 GMT

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

---

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32 Knorkell schrieb am Fri, 21 March 2014 20:52

Ich glaube hier sitzt auf unterbewusster Ebene entweder sexuelle Unzulänglichkeit beim anderen Geschlecht oder der Katholizismus noch sehr tief. Oder eine diffuse Wechselwirkung von beidem.

So sieht leider das typisch deutsche Reaktionsmuster bei diesem Thema aus, borniert und rückständig.

Ja ich bin sicher Afrikaner haben da eine ganz andere Einstellung zu, oder Chinesen oder Inder

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Kein Wunder, Medien und Bücher sind komplett "oversexed", je mehr Sex/Masturbation je besser für Körper/Gesundheit usw. so der eindeutige Tenor. Überflutung an Sinnesreizen wo man nur hinschaut, verkauft sich halt besser.

Das mag ja stimmen, ändert aber nichts daran, dass Sex uns nicht nur gut tut sondern auch überlebenswichtig ist.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Aber nein, die "weltmeisterlich" übertrainierte Prostata samt Sexualhormon/Organsystem am Anschlag ab dem 13. Lebensjahr hat natürlich keine Auswirkungen auf Gesundheitsbereiche wo Sexualhormone eine Relevanz haben, klingt nur logisch.

Also soll man sich als 13 Jähriger dessen Testo langsam in die Luft fliegt und der mit Dauerlatte durch die Gegend rennt lieber zwingen nicht Hand an sich zu legen oder Sex zu haben weil...warum auch immer? Weil du das auf eine diffuse Art für verwerflich hältst? Das war schon immer so, im Mittelalter und sogar noch Anfang des letzten Jahrhunderts gab es Regionen in denen Jungs in dem Alter die Hände gefesselt wurden. Das ist dann selbstverständlich sehr viel natürlicher. Womit wir wieder beim der religiösen Keuschheit wären.

Was ist eine übertrainierte Prostata?

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Es muss halt erst Propecia kommen um den Sexualtrieb samt DHT und Prostata auf ein "Haargesundes" Maß zurückzuschumpfen.

Du raffst halt nicht, dass mit oder ohne sexuelle Aktivität das DHT den ganzen Tag lang im Durchschnitt gleich hoch ist oder?

Wachsen erhöht Testo nicht mehr als das Sport oder akute körperliche Anstrengung tut und auch nur minimal, nie über den Referenzwert und danach sinkt er wieder.

Das würde deiner Logik nach bedeuten, dass man ohne Sex ein "haargesundes" Maß an DHT erreicht in dem DHT bis zu 70% blockiert wird bzw. sinkt. Das ist natürlich vollkommener



Schwachsinn.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Es gibt in dieser Welt auch nur das Motto "mehr ist besser" und niemals das Motto "die goldene Mitte" zählt. Nur bewegt die Mehrheit aller Männer das u.a. von der sexuellen Frequenz gesteuerte Sexualhormonsystem nicht in der goldenen Mitte, sondern durch Gewohnheits/Abhängigkeitsmuster geprägt, eher am oberen Limit/Anschlag.

Was ist denn aus historischer Sicht die goldene Mitte wen ich fragen darf? Oder aus biologischer Sicht? Oversexed mögen wir ja sein aber welche biologischen Auswirkungen soll es haben wenn ich 3 mal die Woche vögle und jeden Tag 1-2 mal wichse? Und dann kannst du gleich noch direkt den Wirkmechanismus deiner Theorie mit erklären statt nur um den heißen Brei herum zu reden und uns zu erklären was deiner Meinung nach normal und was obsessiv ist.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Für einige mag dies keine Auswirkungen haben, für andere aber ggf. schon.

Wie sich ein "normales" "natürliches"

Sexualhormonsystem anfühlt wissen die meisten garnicht und werden es für den Rest des Lebens auch niemals erfahren.

Erklär mir doch einfach innerhalb welcher Referenzwerte sich die einzelnen Hormone bewegen. Ist ja nicht so als könnte man ein solch "normales" Hormonsystem nicht anhand von Bluttests feststellen.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Gleiches gilt dann bei einigen ggf. auch für kräftige Haare, wobei genetische Einflüsse natürlich die Hauptrolle spielen, aber es gibt oftmals eben auch mögliche Nebenrollen/Trigger.

Beweis?

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Was Quellen angeht, warum muss ich eine Seite Quellen bringen wo die andere Seite doch auch keine Quellen hat!?

Es gibt eben keine einzige wissenschaftliche

Untersuchung/Studie zum Thema "langfristige Frequenz sexueller Aktivitäten und Einfluss auf Krankheitsbild Akne oder Alopezie"!

Richtig, und da du aber hier gegen die Mehrheitsmeinung argumentierst und völlig neue und scheinbar unbekannte Kausalzusammenhänge aufstellst bist allein du in der Bringschuld. Aber diese Reaktion kennen wir alle schon von deinesgleichen. Sag doch einfach du hast keine Quellen statt deinen Mangel an Quellen dadurch zu entschuldigen, dass sowas noch nie untersucht wurde (was soll das überhaupt für eine Entschuldigung sein? Worauf begründet sich dann deine Theorie )

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Also wenn es so eine Untersuchung/Studie nie gegeben hat, woher kommt dann die seit Jahrzehnten aufgestellte Behauptung z.B. Akne hat rein garnichts mit dem Sexualverhalten zutun?

Weil man dafür sinnvollere Erklärungen gefunden hat was die inzwischen sehr erfolgreiche Bekämpfung von Akne belegt. Achso nein, da sie ja das mit dem Sexualverhalten deiner Meinung nach gleich ausgeschlossen haben ist jede erfolgreiche Aknebekämpfung vermutlich nur Symptombekämpfung nicht wahr?

Ich kannte 12 Jährige die schon die ersten Pickel hatten ohne zu wissen wie man wichst, da kamen Pickel teilweise schon vor aktivem Sexualverhalten. Das gibts heute auch noch.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

Quellen können also meistens nur Erfahrungsberichte von Betroffenen sein, wie z.B. hier:

[http://www.steadyhealth.com/Masturbation\\_acne\\_in\\_males\\_does\\_exist\\_\\_t119084.html?page=1](http://www.steadyhealth.com/Masturbation_acne_in_males_does_exist__t119084.html?page=1)

Die aber nicht nach wissenschaftlichen Standards durchgeführt sind und logischerweise höchst subjektiv sind.

Wenn ich behauptete ich wäre meinen Krebs durch Meditation los geworden gilt das der Logik nach eben auch als Quelle. Natürlich als wasserdichte da sie unkonventionell ist

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 10:32

In dem Thread unten hatten 3 User unabhängig voneinander einen positiven Einfluss von weniger Sex/Masturbation auf den Haarstatus festgestellt.

Deine Reaktion damals, Zitat:"Also ich halte dieses Thema für absoluten Unfug."

Sorry, aber mit solchen Reaktionsmuster bist Du genauso ignorant und rückständig wie Personen die Mitte des 19.Jahrhunderts behauptet haben "viel Masturbation macht Blind".

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/209616/#msg\\_209616](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/209616/#msg_209616)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210462/#msg\\_210462](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210462/#msg_210462)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210471/#msg\\_210471](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/19636/210471/#msg_210471)

Kein einziges Bild in den Threads. Wie üblich wenn objektiv keine Besserung zu erkennen ist aber subjektiv die Betroffenen irgendwie ein gutes Gefühl bei der Sache haben.

Das sollen Quellen sein? Wir haben hier noch sonen A-sexuellen Vogel der sich Urin auf den Kopf schmiert und glaubt sein Haarausfall hätte sich 10 Jahre nicht mehr verschlimmert obwohl schon der Ausgangsstatus fast ne Vollplatte war.

In ner Welt in der es solche Leute gibt willst uns mit diesen schwachen Argumenten überzeugen?

Darauf schleuder ich mir einen

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [fiebius](#) on Sat, 22 Mar 2014 18:19:40 GMT

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

@Knorkell

es bringt nichts, ich denke wir liegen zu weit auseinander.

Ich halte Deine Argumentation für abwegig und Du meine Argumentation.

Trotzdem bleibt festzustellen, in diesem Thread geht es um das Thema: "defensives Sexualfrequenzverhalten führt ggf. zu weniger Haarausfall"  
Mit defensiven Sexualfrequenzverhalten meine ich z.B. 2-6 mal im Monat Sex/Masturbation zu haben anstatt 10-30mal.

Hier können sich User beteiligen die sich für das berechtigte Thema interessieren und oder es ggf. in der praktischen Anwendung austesten möchten.  
Genau dafür ist ein Forum da. Zumal ein Austesten ausser etwas Disziplin nichts kostet.

Ich persönlich nehme Erfahrungsbereichte in diesem Bereich ernst, hatte sogar einige dieser User angeschrieben weil ich mehr wissen wollte und ähnliche Erfahrungen gemacht hatte.

Das Thema von vornherein in das Reich der Mythen abzulegen halte ich für unberechtigt, unnötig und borniert.

Was z.B. das Thema/Zusammenhang von Sexualfrequenz&Akne angeht, so braucht man es, ähnlich wie das Thema Ernährung&Akne, nicht mal mehr ansatzweise zu diskutieren. Beides kann ein Trigger sein, auch wenn es ggf. nur XY Prozent der Akneleidenden betrifft. 10-15Jahre Forumerfahrungsaustausch haben dies eindeutig belegt. Ob diese Informationen bei der Ärzteschaft in 10, 20 oder 50Jahren ankommen spielt dabei keine Rolle. Schlecht gemachte oder manipulierte Studien braucht es dafür dann auch nicht mehr. Das Thema ist gegessen.

Beim Thema Sexualfrequenz&Haarausfall ist die Sache nicht so eindeutig. Ausgefallene Haare zählen ist auch wesentlich aufwendiger als Akneläsionen zählen Auch die Interpretation eines ggf. kurzfristig aufkommenden "Sheddings" ist nicht immer einfach und kann zu Fehleinschätzungen führen.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [ru-power](#) on Sat, 22 Mar 2014 18:23:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 19:19@Knorkell

es bringt nichts, ich denke wir liegen zu weit auseinander.  
Ich halte Deine Argumentation für abwegig und Du meine Argumentation.

Trotzdem bleibt festzustellen, in diesem Thread geht es um das Thema: "defensives Sexualfrequenzverhalten führt ggf. zu weniger Haarausfall"  
Mit defensiven Sexualfrequenzverhalten meine ich z.B. 2-6 mal im Monat Sex/Masturbation zu haben anstatt 10-30mal.

Hier können sich User beteiligen die sich für das berechtigte Thema interessieren und oder es ggf. in der praktischen Anwendung austesten möchten.  
Genau dafür ist ein Forum da. Zumal ein Austesten ausser etwas Disziplin nichts kostet.

Ich persönlich nehme Erfahrungsbereichte in diesem Bereich ernst,

hatte sogar einige dieser User angeschrieben weil ich mehr wissen wollte und ähnliche Erfahrungen gemacht hatte.  
Das Thema von vornherein in das Reich der Mythen abzulegen halte ich für unberechtigt, unnötig und borniert.

Was z.B. das Thema/Zusammenhang von Sexualfrequenz&Akne angeht, so braucht man es, ähnlich wie das Thema Ernährung&Akne, nicht mal mehr ansatzweise zu diskutieren. Beides kann ein Trigger sein, auch wenn es ggf. nur XY Prozent der Akneleidenden betrifft. 10-15Jahre Forumerfahrungsaustausch haben dies eindeutig belegt. Ob diese Informationen bei der Ärzteschaft in 10, 20 oder 50Jahren ankommen spielt dabei keine Rolle. Schlecht gemachte oder manipulierte Studien braucht es dafür dann auch nicht mehr. Das Thema ist gegessen.

Beim Thema Sexualfrequenz&Haarausfall ist die Sache nicht so eindeutig. Ausgefallene Haare zählen ist auch wesentlich aufwendiger als Akneläsionen zählen. Auch die Interpretation eines ggf. kurzfristig auftretenden "Sheddings" ist nicht immer einfach und kann zu Fehleinschätzungen führen. du meinst wohl eher 100-150x  
oh mann musst du ne libido haben...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Balle](#) on Sat, 22 Mar 2014 19:18:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was als erwiesen gilt, dass zu seltenes Ejakulieren schlecht für die Prostata ist, gerade angesichts nächtlicher Erektionen.  
Außerdem, wie gesagt, Dauergeilheit treibt wenn dann das Testo in die Höhe.  
Außerdem, "oversexed" wären dann mit Sicherheit auch einige Naturvölker aus tropischen Gefilden.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [fiebius](#) on Sat, 22 Mar 2014 20:20:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es bringt wirklich nichts auf dieser Ebene weiter zu diskutieren.  
Klar, ohne täglichem Pornorausgang leiden wir alle unter Prostatakrebs und erhöhten Testo-Werten. Und die Bimbos im Busch waren ja schliesslich auch jeden Tag notgeil.  
Naja, vielleicht im Porno unter Rubrik Black&White.  
Armes Deutschland. Tschüss bis zum nächsten mal...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar20](#) on Sat, 22 Mar 2014 20:32:27 GMT

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 21:20,  
Armes Deutschland. Tschüss bis zum nächsten mal...

Wieso erwähnst du eigentlich immer explizit Deutschland? Als würde hier irgendwas anders laufen als in der restlichen westlichen Welt...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Mar 2014 00:16:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 19:19@Knorkell

es bringt nichts, ich denke wir liegen zu weit auseinander.  
Ich halte Deine Argumentation für abwegig und Du meine Argumentation.

Trotzdem bleibt festzustellen, in diesem Thread geht es um  
das Thema: "defensives Sexualfrequenzverhalten führt ggf. zu weniger Haarausfall"  
Mit defensiven Sexualfrequenzverhalten meine ich z.B. 2-6 mal im Monat  
Sex/Masturbation zu haben anstatt 10-30mal.

Hier können sich User beteiligen die sich für das berechtigte Thema interessieren  
und oder es ggf. in der praktischen Anwendung austesten möchten.  
Genau dafür ist ein Forum da. Zumal ein Austesten ausser etwas Disziplin  
nichts kostet.

Ich persönlich nehme Erfahrungsbereichte in diesem Bereich ernst,  
hatte sogar einige dieser User angeschrieben weil ich mehr wissen wollte  
und ähnliche Erfahrungen gemacht hatte.

Das Thema von vornherein in das Reich der Mythen abzulegen  
halte ich für unberechtigt, unnötig und borniert.

Was z.B. das Thema/Zusammenhang von Sexualfrequenz&Akne angeht,  
so braucht man es, ähnlich wie das Thema Ernährung&Akne, nicht mal mehr ansatzweise zu  
diskutieren. Beides kann ein Trigger sein, auch wenn es ggf. nur XY Prozent der Akneleidenden  
betrifft. 10-15Jahre Forumerfahrungsaustausch haben dies  
eindeutig belegt. Ob diese Informationen bei der Ärzteschaft in 10, 20 oder 50Jahren ankommen  
spielt dabei keine Rolle. Schlecht gemachte oder manipulierte Studien braucht es dafür dann  
auch nicht mehr. Das Thema ist gegessen.

Beim Thema Sexualfrequenz&Haarausfall ist die Sache nicht so eindeutig.  
Ausgefallene Haare zählen ist auch wesentlich aufwendiger als Akneläsionen zählen  
Auch die Interpretation eines ggf. kurzfristig auftretenden "Sheddings"  
ist nicht immer einfach und kann zu Fehleinschätzungen führen.

So lange es keine Beweise, ja nicht mal eine formulierte nachvollziehbare Theorie gibt ist es eben nichts anderes als ein Märchen, die eindeutigen Beweise zum Thema Akne und Nahrung hätte ich gerne mal. Eine Beweise und Quellen sind übrigens nicht das selbe.

Bring doch einfach Beweise.

Es werden aber wohl keine kommen, Bilder kommen immer nur von Leuten die ihre AGA konventionell behandeln, nie von Leuten wie dir.

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 21:20Es bringt wirklich nichts auf dieser Ebene weiter zu diskutieren.

Klar, ohne täglichem Pornorausch leiden wir alle unter Prostatakrebs und erhöhten Testo-Werten. Und die Bimbos im Busch waren ja schliesslich auch jeden Tag notgeil.

Naja, vielleicht im Porno unter Rubrik Black&White.

Armes Deutschland. Tschüss bis zum nächsten mal...

Wer sagt, dass ich mir auf Pornos einen schleuder? Ich bin seit MONaten komplett Porno frei Also die meisten Hunde die ich sehe rammeln sobald sie können. Da sind wir Menschen weit weniger notgeil

Und wie üblich kommt wieder das "Armes Deutschland" die letzte rausgestreckte Zunge von Leuten die einfach keine Argumente mehr haben.

Als wäre von Pornos und Sex sells nur Deutschland betroffen

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Balle](#) on Sun, 23 Mar 2014 06:59:08 GMT

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

---

fiebius schrieb am Sat, 22 March 2014 21:20Es bringt wirklich nichts auf dieser Ebene weiter zu diskutieren.

Klar, ohne täglichem Pornorausch leiden wir alle unter Prostatakrebs und erhöhten Testo-Werten. Und die Bimbos im Busch waren ja schliesslich auch jeden Tag notgeil.

Naja, vielleicht im Porno unter Rubrik Black&White.

Armes Deutschland. Tschüss bis zum nächsten mal...

Bringt es auch nicht, wenn sachliche Argumente übergangen werden und stattdessen irgendwelche Ammenmärchen und stereotypisierenden Verunglimpfungen auf eine Art breitgetreten werden, dass sich eine zwanghafte Persönlichkeit kaum verbergen lässt . Armer fiebius...

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 23 Mar 2014 10:26:04 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 23 March 2014 01:16

So lange es keine Beweise, ja nicht mal eine formulierte nachvollziehbare Theorie gibt ist es eben nichts anderes als ein Märchen, die eindeutigen Beweise zum Thema Akne und Nahrung hätte ich gerne mal

Zunächst wäre zu klären, was wer unter "Akne" versteht. Und was wer unter "Ernährung" versteht.

Dass das was wir essen Auswirkungen auf den Körper hat, kann nicht ernsthaft bezweifelt werden lol.

Ein Zusammenhang kommt etwa so: Was wir essen hat Auswirkungen auf Mikroorganismen in unserem Darm; Mikroorganismen im Darm wiederum haben Auswirkungen auf den Körper, der Zusammenhang ist komplex und Erkenntnis drüber gering. Es gibt ja Untersuchungen, so ist es ja nicht. Bezüglich der möglicherweise vorhandenen "Gut-Brain-Skin-Axis":

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20113345>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963>

Whey vs Akne:

<http://ergo-log.com/acne-whey.html>

Am Ende ist für ein bestimmtes Individuum nur interessant wie es auf bestimmte Parameter reagiert; eine Statistik darüber (zu einem Sachverhalt) ist nutzlos.

---

Subject: Aw: Enthaltsamkeit gegen HA ?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Mar 2014 10:51:03 GMT

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

---

what hair? schrieb am Sun, 23 March 2014 11:26Knorkell schrieb am Sun, 23 March 2014 01:16

So lange es keine Beweise, ja nicht mal eine formulierte nachvollziehbare Theorie gibt ist es eben nichts anderes als ein Märchen, die eindeutigen Beweise zum Thema Akne und Nahrung hätte ich gerne mal

Zunächst wäre zu klären, was wer unter "Akne" versteht. Und was wer unter "Ernährung" versteht.

Dass das was wir essen Auswirkungen auf den Körper hat, kann nicht ernsthaft bezweifelt werden lol.

Ein Zusammenhang kommt etwa so: Was wir essen hat Auswirkungen auf Mikroorganismen in unserem Darm; Mikroorganismen im Darm wiederum haben Auswirkungen auf den Körper, der Zusammenhang ist komplex und Erkenntnis drüber gering. Es gibt ja Untersuchungen, so ist es ja nicht. Bezüglich der möglicherweise vorhandenen "Gut-Brain-Skin-Axis":

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20113345>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963>

Whey vs Akne:  
<http://ergo-log.com/acne-whey.html>

Am Ende ist für ein bestimmtes Individuum nur interessant wie es auf bestimmte Parameter reagiert; eine Statistik darüber (zu einem Sachverhalt) ist nutzlos.

Whey hab ich ewig genommen (Kraftsport) hats schlimmer gemacht (vllt. auch immer nur zufällig.), auf Zucker hab ich verzichtet hat nichts gebracht, Ernährung hat ja einen Einfluss aber dieses angebliche Getrigger halt ich für ne kritische Theorie. Es ist ja nicht als wären nicht genug Eltern da draußen die versuchen die leichte oder mittelschwere Akne ihrer Kinder mit Ringelblumensalbe und merkwürdigen Diäten zu bekämpfen. Vergeblich meiner Erfahrung nach.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 23 Mar 2014 10:56:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

what hair? schrieb am Sun, 23 March 2014 11:26,,  
Dass das was wir essen Auswirkungen auf den Körper hat, kann nicht ernsthaft bezweifelt werden lol.

Man weiß z.B aus Studien dass Menschen mit Hang zu Akne ein bestimmtes Vitamin A-E Defizit haben.

Auch weiß man das bestimmte Ernährungsweisen für ein mehr an ungebundenen Sexualhormonen sorgen plus die daraus resultierenden Ereignisse.  
Ebenso weiß man dass die Ernährung einen gewissen Einfluss auf Aktivierung bzw. Deaktivierung bestimmter Gene hat..., alles sehr umfangreich und kompliziert.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Balle](#) on Sun, 23 Mar 2014 11:24:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn es jetzt um ein Triggern von Akne geht, ich hab seit eine Neigung mit Mischhaut und letztens schlechte Erfahrungen mit L-Arginin und einem Eiweißpräparat gemacht, übelst viele Pickel und zwei richtige Abszesse, links und rechts am Kinn . Hab dann abgesetzt, wie



üblich weiterhin Zink genommen und kurze Zeit später war wieder Alles gut. Einen Zusammenhang kann ich natürlich nicht zu 100% beweisen, aber ich gehe mal davon aus.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [chribe](#) on Sun, 23 Mar 2014 11:53:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man sollte bei Akne auch immer die Form und den Zeitpunkt berücksichtigen. Bei Pubertätsakne hilft die beste Ernährung oder längste Enthaltbarkeit nichts. Im Alter ist das schon wieder was anderes.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Mar 2014 14:57:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chribe schrieb am Sun, 23 March 2014 12:53 Man sollte bei Akne auch immer die Form und den Zeitpunkt berücksichtigen. Bei Pubertätsakne hilft die beste Ernährung oder längste Enthaltbarkeit nichts. Im Alter ist das schon wieder was anderes.

Ist ja nicht so als hätte ich nicht auch alles probiert bevor ich mich für härtere Chemie entschieden hätte. Gibt aber Nahrung die Akne bei mir verschlimmert hat siehe Whey. Warum auch immer. Hatte den Eindruck alles wächst schneller, Nägel, Haare, Pickel

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 23 Mar 2014 15:16:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sun, 23 March 2014 15:57,

Ist ja nicht so als hätte ich nicht auch alles probiert bevor ich mich für härtere Chemie entschieden hätte. ,

Es geht dabei auch wohl weniger um Behandlung als eher um Prävention. Wenn AGA da ist, ist sie da....völlig wurscht was man zu sich nimmt.

Es gibt aber immer wieder einige sehr interessante Zusammenhänge  
siehe...<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16681594>

"We found that plasma vitamin A concentrations in patients with acne were significantly lower than those of the control group (336.5 vs. 418.1 mug/L, respectively) P = 0.007. We also found that plasma vitamin E concentrations in patients with acne were significantly lower than those of controls (5.4 vs. 5.9 mg/L) P = 0.05. In addition, we found that there is a strong relationship between decrease in plasma vitamin A levels and increase in the severity of acne condition. Patients with severe acne had significantly lower plasma concentrations of vitamins A and E than

did those with lower acne grade and the age-matched healthy controls."

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Chry](#) on Fri, 18 Apr 2014 20:08:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich muss mal etwas zu diesem Thema schreiben. Mein Bruder ist seit seinem 2. Lebensjahr durch ein Impfung schwerst behindert und deswegen auf dem geistigen Stand eines Einjährigen, aber körperlich normal entwickelt. Er ist nun 42 und hatte natürlich noch nie Sex o.ä.. Trotzdem hat sich ab dem 31.-32. Lebensjahr bei ihm auch eine langsam fortschreitende AGA entwickelt und er steuert auf einen NW3 V Status zu, würde ich mal so sagen . Meine AGA hat zwar etwas früher (28-29) eingesetzt und scheint leider etwas schneller abzulaufen, aber das kann ja auch einfach die Genetik sein oder durch andere Faktoren wie z.B. das Rauchen bedingt sein . Ich denke er ist ein gutes Beispiel dazu, dass auch komplette Enthaltbarkeit eine AGA definitiv nicht aufhält.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [mike.](#) on Fri, 18 Apr 2014 22:38:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Chry schrieb am Fri, 18 April 2014 22:08Ich muss mal etwas zu diesem Thema schreiben. Mein Bruder ist seit seinem 2. Lebensjahr durch ein Impfung schwerst behindert und deswegen auf dem geistigen Stand eines Einjährigen, aber körperlich normal entwickelt. Er ist nun 42 und hatte natürlich noch nie Sex o.ä.. Trotzdem hat sich ab dem 31.-32. Lebensjahr bei ihm auch eine langsam fortschreitende AGA entwickelt und er steuert auf einen NW3 V Status zu, würde ich mal so sagen . Meine AGA hat zwar etwas früher (28-29) eingesetzt und scheint leider etwas schneller abzulaufen, aber das kann ja auch einfach die Genetik sein oder durch andere Faktoren wie z.B. das Rauchen bedingt sein . Ich denke er ist ein gutes Beispiel dazu, dass auch komplette Enthaltbarkeit eine AGA definitiv nicht aufhält.

tut es auch nicht... der ganze thread an sich ist kompletter schrott... und ev eine daseinsberechtigung für alle ewigen singles und ü30 jungfrauen

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Yes No](#) on Sat, 19 Apr 2014 14:52:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Sat, 19 April 2014 00:38  
der ganze thread an sich ist kompletter schrott... und ev eine daseinsberechtigung für alle ewigen singles und ü30 jungfrauen

---

Nee das macht doch keinen Sinn - weil niemand tut sich sowas freiwillig an.. Und nur derjenige der beide Seiten kennt, weiß was Fakt ist.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 22 Apr 2014 16:40:21 GMT

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

---

Mit dem Sperma geht auch immer sehr viel Lecithin verloren!  
Und das wiederum ist wichtig für die Blutgefäße. Ohne Lecithin bekommt man Arteriosklerose und eine Fettleber.  
Und dass AGA-Patienten mehr Arteriosklerose haben, als Leute mit vollem Haar, ist wissenschaftlich bestätigt.  
Daher haben Leute, die weniger Sex haben auch mehr Lecithin im Körper und somit weniger Arterienverkalkung.  
Die Blutgefäße zum Haarfollikel sind sehr dünn und sind daher von Arteriosklerose als Erstes betroffen.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 22 Apr 2014 17:05:52 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 22 April 2014 18:40 Mit dem Sperma geht auch immer sehr viel Lecithin verloren!  
Und das wiederum ist wichtig für die Blutgefäße. Ohne Lecithin bekommt man Arteriosklerose und eine Fettleber.

.  
Dann zieh dir halt nen paar Eier rein und gut is...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 22 Apr 2014 17:27:34 GMT

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

---

Da bräuchte man schon etwas mehr, als ein "paar" Eier.  
Aber wer tut das schon? Die meisten Männer nehmen zu wenig Lecithin zu sich und scheiden gleichzeitig durch den Samenerguß zu viel aus.  
Denn in der Hierarchie hat die Fortpflanzung Priorität. Erst danach kommt der eigene Körper.  
Da Frauen keinen Samenverlust haben, haben sie logischerweise auch nur selten einen Lecithin-Mangel.  
Frauen bekommen durchschnittlich erst 15 Jahre später Arteriosklerose, laut einer Studie.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 22 Apr 2014 17:39:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 22 April 2014 19:27  
Da Frauen keinen Samenverlust haben, haben sie logischerweise auch nur selten einen Lecithin-Mangel.  
Frauen bekommen durchschnittlich erst 15 Jahre später Arteriosklerose, laut einer Studie.

Das hat aber nichts mit Lecithin zu tun sondern damit dass Frauen wenig Androgene und gleichzeitig viele schützende Estrogene zur Verfügung haben. Sobalds in die Menopause geht ist das auch "vorbei"...

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 22 Apr 2014 18:13:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sicher ist das AUCH ein Grund!  
Nichts desto trotz haben Frauen keinen Samenverlust und damit eben auch kein Lecithin-Verlust.  
Männer sollten also auf ausreichend Lecithin achten. Bei Frauen ist das nicht soooo wichtig.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 22 Apr 2014 21:39:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lecithin ist in zu Genüge in Eiern, Soja, Brot, Margarine oder Schokolade enthalten. Wie viel von dem Zeug scheiden wir denn angeblich im Schnitt pro Samenerguss aus, dass wir es durch Nahrung nicht wieder reinkriegen können? jetzt sag nicht "Es gibt da eine Studie" wenn es eine gibt dann poste sie auch.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 23 Apr 2014 07:02:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Tue, 22 April 2014 23:39 Lecithin ist in zu Genüge in Eiern, Soja, Brot, Margarine oder Schokolade enthalten. Wie viel von dem Zeug scheiden wir denn angeblich im Schnitt pro Samenerguss aus, dass wir es durch Nahrung nicht wieder reinkriegen können? jetzt sag nicht "Es gibt da eine Studie" wenn es eine gibt dann poste sie auch.  
Wenn es kein Lecithin-Mangel GÄBE, gäbe es auch keine Arteriosklerose, keine Fettleber und keine Gallensteine.  
Doch gibt es all diese Probleme...  
Und so viel Lecithin kommt in Deinen aufgeführten Nahrungsmitteln jetzt wirklich nicht vor.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 23 Apr 2014 07:08:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 23 April 2014 09:02Knorkell schrieb am Tue, 22 April 2014 23:39Lecithin ist in zu Genüge in Eiern, Soja, Brot, Margarine oder Schokolade enthalten. Wie viel von dem Zeug scheiden wir denn angeblich im Schnitt pro Samenerguss aus, dass wir es durch Nahrung nicht wieder reinkriegen können? jetzt sag nicht "Es gibt da eine Studie" wenn es eine gibt dann poste sie auch.  
Wenn es kein Lecithin-Mangel GÄBE, gäbe es auch keine Arteriosklerose, keine Fettleber und keine Gallensteine.  
Doch gibt es all diese Probleme...  
Und so viel Lecithin kommt in Deinen aufgeführten Nahrungsmitteln jetzt wirklich nicht vor.  
Ich hab gefragt wie viel durch Samenerguss angeblich verloren geht so,dass man durch Nahrung nichts mehr reinkriegt. Wie viel genau geht denn verloren? ^^

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 06 May 2015 07:22:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habs schon mind. 2x angehört, echt interessant:  
[https://www.youtube.com/watch?v=gA\\_Qs8nshT4](https://www.youtube.com/watch?v=gA_Qs8nshT4)

Es gibt 7 Teile! Also Männer, falls ihr euch oft ausgelaugt, müde usw... fühlt und ihr jeden Tag herumsexelt, dann wisst ihr woher das kommt.

Bei mir reduziert grossteils Dut schon die sexuelle Lust, also habe ich keine grossen Probleme damit.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 06 May 2015 07:39:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Wed, 06 May 2015 09:22Ich habs schon mind. 2x angehört, echt interessant: [https://www.youtube.com/watch?v=gA\\_Qs8nshT4](https://www.youtube.com/watch?v=gA_Qs8nshT4)  
habe es genau 3:24 min ausgehalten...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 06 May 2015 07:40:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vmPFC schrieb am Wed, 06 May 2015 09:39Aristo084 schrieb am Wed, 06 May 2015 09:22Ich habs schon mind. 2x angehört, echt interessant:  
[https://www.youtube.com/watch?v=gA\\_Qs8nshT4](https://www.youtube.com/watch?v=gA_Qs8nshT4)

---

habe es genau 3:24 min ausgehalten...

Ja, nix für schwache Nerven.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 06 May 2015 08:57:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eher Urlaub für's Gehirn

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 06 May 2015 09:16:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Sache ist problematisch, weil wieder einmal es bei dem einen so und bei dem anderen so ist. Keine Seite sollte pauschalisieren. Was einem nutzt oder nicht, sollte man selbst herausfinden; einfach nur drauflos behaupten ist idR falsch.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [vmPFC](#) on Wed, 06 May 2015 09:21:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian Anders ist in dem Video mit "einfach nur drauflos behaupten" aber auch wirklich erstklassig!

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [aperion](#) on Mon, 01 Jun 2015 13:05:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sex, Geil sein, Enthaltbarkeit....  
alles nur Blödsinn. Sei einfach Relax. So lange man darüber nachdenkt passiert es einem. Und falls es passiert, dann schaut zu das ihr das Haarverlust stoppen kann. Wenn das auch nicht mehr geht gibt es immer noch HT. Oder einfach mehr cooler sein als überhaupt und versuchen mit einer Glatze aber schönem Lächeln zu Leben.  
Es gibt so viele Männer mit einer Glatze die echt Karizma haben.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Jul 2015 12:23:50 GMT

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

---

Ich kann mir vorstellen, dass häufiger Sex zur AGA führen kann. Warum?

Im Sperma sind sehr viele Prostaglandine, die gut fürs Haarwachstum sind: E1, E2, F2a

Das haarwuchsschädigende D2 kommt meines Wissens nach im Sperma nicht vor. Sehr wohl aber alle seine Gegenspieler.

Wenn man nun also viel Samenverlust hat, gehen all diese haarwuchsfördernden Prostaglandine verloren.

Und wenn sie neu produziert werden, dann wandern sie zu aller erst ins Sperma, denn die Fortpflanzung hat in der Hierarchie nun mal oberste Priorität.

Zu dieser These passen gut die Erfahrungsberichte zum oralen Rizinusöl.

Bei symptome.ch berichten ca. 5 User, dass ihnen durch orale Einnahme von Rizinusöl in den GHE wieder Haare wuchsen. Sie nahmen nichts anderes gegen ihre AGA, sondern wirklich NUR das Rizinusöl. Und selbst das nahmen sie nicht gegen AGA, sondern stellten dies lediglich als Nebenwirkung fest.

Und Rizinusöl stimuliert die Prostaglandin E3-Rezeptoren, genauso wie Prostaglandin E2 (also das, was auch im Sperma vorkommt).

Durch weniger Sex bleibt somit mehr Prostaglandin E2 im Körper, was dann für die Haare zur Verfügung steht.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Aristo084](#) on Sat, 18 Jul 2015 13:08:29 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 18 July 2015 14:23 Ich kann mir vorstellen, dass häufiger Sex zur AGA führen kann. Warum?

Im Sperma sind sehr viele Prostaglandine, die gut fürs Haarwachstum sind: E1, E2, F2a

Das haarwuchsschädigende D2 kommt meines Wissens nach im Sperma nicht vor. Sehr wohl aber alle seine Gegenspieler.

Wenn man nun also viel Samenverlust hat, gehen all diese haarwuchsfördernden Prostaglandine verloren.

Und wenn sie neu produziert werden, dann wandern sie zu aller erst ins Sperma, denn die Fortpflanzung hat in der Hierarchie nun mal oberste Priorität.

Zu dieser These passen gut die Erfahrungsberichte zum oralen Rizinusöl.

Bei symptome.ch berichten ca. 5 User, dass ihnen durch orale Einnahme von Rizinusöl in den GHE wieder Haare wuchsen. Sie nahmen nichts anderes gegen ihre AGA, sondern wirklich NUR das Rizinusöl. Und selbst das nahmen sie nicht gegen AGA, sondern stellten dies lediglich als Nebenwirkung fest.

Und Rizinusöl stimuliert die Prostaglandin E3-Rezeptoren, genauso wie Prostaglandin E2 (also das, was auch im Sperma vorkommt).

Durch weniger Sex bleibt somit mehr Prostaglandin E2 im Körper, was dann für die Haare zur

Verfügung steht.

Hast du schon mal versucht mind. 3 Monate enthaltsam zu leben? Bei einigen mit AGA brings was, bei anderen wiederum nicht. Mehr als versuchen kann man also nicht wenn man sonst kein sexuelles Interesse hat.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Damnithair](#) on Sat, 18 Jul 2015 13:23:17 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 18 July 2015 14:23 Ich kann mir vorstellen, dass häufiger Sex zur AGA führen kann. Warum?

Im Sperma sind sehr viele Prostaglandine, die gut fürs Haarwachstum sind: E1, E2, F2a  
Das haarwuchsschädigende D2 kommt meines Wissens nach im Sperma nicht vor. Sehr wohl aber alle seine Gegenspieler.

Wenn man nun also viel Samenverlust hat, gehen all diese haarwuchsfördernden Prostaglandine verloren.

Und wenn sie neu produziert werden, dann wandern sie zu aller erst ins Sperma, denn die Fortpflanzung hat in der Hierarchie nun mal oberste Priorität.

Zu dieser These passen gut die Erfahrungsberichte zum oralen Rizinusöl.

Bei symptome.ch berichten ca. 5 User, dass ihnen durch orale Einnahme von Rizinusöl in den GHE wieder Haare wuchsen. Sie nahmen nichts anderes gegen ihre AGA, sondern wirklich NUR das Rizinusöl. Und selbst das nahmen sie nicht gegen AGA, sondern stellten dies lediglich als Nebenwirkung fest.

Und Rizinusöl stimuliert die Prostaglandin E3-Rezeptoren, genauso wie Prostaglandin E2 (also das, was auch im Sperma vorkommt).

Durch weniger Sex bleibt somit mehr Prostaglandin E2 im Körper, was dann für die Haare zur Verfügung steht.

Du hast es sicher schon mehrfach beschrieben, aber bei deinen Beiträgen sieht eh keiner mehr durch.

Hast du schon mal versucht, eine bestimmte (eher kleinere) Menge Rizinusöl täglich immer zur selben Zeit einzunehmen? Oder hast du das eher immer nach belieben dosiert?

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Jul 2015 14:14:49 GMT

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



Damnithair schrieb am Sat, 18 July 2015 15:23 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 18 July 2015 14:23 Ich kann mir vorstellen, dass häufiger Sex zur AGA führen kann. Warum? Im Sperma sind sehr viele Prostaglandine, die gut fürs Haarwachstum sind: E1, E2, F2a Das haarwuchsschädigende D2 kommt meines Wissens nach im Sperma nicht vor. Sehr wohl aber alle seine Gegenspieler. Wenn man nun also viel Samenverlust hat, gehen all diese haarwuchsfördernden Prostaglandine verloren. Und wenn sie neu produziert werden, dann wandern sie zu aller erst ins Sperma, denn die Fortpflanzung hat in der Hierarchie nun mal oberste Priorität.

Zu dieser These passen gut die Erfahrungsberichte zum oralen Rizinusöl. Bei symptome.ch berichten ca. 5 User, dass ihnen durch orale Einnahme von Rizinusöl in den GHE wieder Haare wuchsen. Sie nahmen nichts anderes gegen ihre AGA, sondern wirklich NUR das Rizinusöl. Und selbst das nahmen sie nicht gegen AGA, sondern stellten dies lediglich als Nebenwirkung fest. Und Rizinusöl stimuliert die Prostaglandin E3-Rezeptoren, genauso wie Prostaglandin E2 (also das, was auch im Sperma vorkommt).

Durch weniger Sex bleibt somit mehr Prostaglandin E2 im Körper, was dann für die Haare zur Verfügung steht.

Du hast es sicher schon mehrfach beschrieben, aber bei deinen Beiträgen sieht eh keiner mehr durch.

Hast du schon mal versucht, eine bestimmte (eher kleinere) Menge Rizinusöl täglich immer zur selben Zeit einzunehmen? Oder hast du das eher immer nach belieben dosiert?

Rizinusöl wirkt sehr abführend. Das nimmt man nicht mal eben so.. Die übliche Empfehlung lautet: 50 ml 1x/Woche. Und das war auch die Menge, mit der die Leute bei symptome.ch den Neuwuchs bemerkten. Mehr als 1x/Woche nimmt das keiner

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 18 Jul 2015 14:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und warum fallen die Körperhaare dann nicht aus ?  
Diese Theorie hier ist doch auch Blödsinn.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Damnithair](#) on Sat, 18 Jul 2015 14:57:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind 50ml / Woche nicht eher auf den eigentlichen Gebrauch bezogen? Du weißt doch gar nicht wie viel du eigentlich bräuchtest (und in welcher Frequenz) um eine potentielle Wirkung auf die PG-Rezeptoren und damit auf die Haare zu haben..?

Was, wenn deutlich weniger (1-2ml pro Tag) längerfristig einen viel größeren Effekt auf deine PG-Rezeptoren und somit auf deine Haare haben und gleichzeitig evtl noch viel verträglicher sind als 50ml ein Mal pro Woche?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 18 Jul 2015 18:41:36 GMT

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

---

Blackster schrieb am Sat, 18 July 2015 16:52 Und warum fallen die Körperhaare dann nicht aus ?

Diese Theorie hier ist doch auch Blödsinn.

Weil NUR die Oberkopf-Haare der Schwere, Muskelverspannung und somit Durchblutungsstörung ausgesetzt sind.

Was glaubst, warum die Haare nicht irgendwo ausgehen, sondern ausgerechnet in den GHE? Genau dort sitzen die großen Muskeln! DAS kann kein Zufall sein

Die Prostaglandine F2a, E1 und E2 bewirken eine Neubildung von Blutgefäßen.

Vermutlich ist das auch der Grund, warum Frauen und Eunuchen keine AGA bekommen.

Sie haben nämlich auch oft verspannte Kopfhaut, jedoch keinen Sperma-Verlust. Und somit auch keinen Mangel an Prostaglandinen.

Die Prostaglandine sorgen für ausreichend Blutgefäße in der Kopfhaut, sodass selbst die Schwere und Muskelverspannung damit kompensiert werden kann.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [solinco](#) on Sat, 18 Jul 2015 18:48:33 GMT

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

---

Außerdem gehen die Haare beim Ausfall ihren Weg zurück, je nachdem wo sie zuerst ausfallen. Bsp. von den GHE und der Haarlinie kontinuierlich zurück. es kommt nicht einfach zwischendrin ein Loch. Das spricht auch für eine zurückbildende Durchblutung, wenn man sich überlegt von wo die großen Blutströme her kommen und in welche Richtungen sie auf dem Kopf verteilt werden. Für mich persönlich ist es schwer vorstellbar, dass die Haarfollikel kontinuierlich vom Haaransatz weg weniger empfindlich werden.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Wiechert](#) on Sun, 19 Jul 2015 09:54:15 GMT

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

---

Kann ich nicht bestätigen, ejakuliere selten und fast ein Jahr ganz ohne ejakulieren gelebt, trotzdem habe ich keine Haare. Mit der Nichtejakulation habe ich ab 17 angefangen und ab da

---

fielen mir auch die Haare aus.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Jul 2015 10:54:32 GMT

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

---

Wiechert schrieb am Sun, 19 July 2015 11:54 Kann ich nicht bestätigen, ejakuliere selten und fast ein Jahr ganz ohne ejakulieren gelebt, trotzdem habe ich keine Haare. Mit der Nichtejakulation habe ich ab 17 angefangen und ab da fielen mir auch die Haare aus.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

Sex ohne Ejakulation? Wie soll sowas funktionieren?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 19 Jul 2015 10:58:27 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 19 July 2015 12:54 Wiechert schrieb am Sun, 19 July 2015 11:54 Kann ich nicht bestätigen, ejakuliere selten und fast ein Jahr ganz ohne ejakulieren gelebt, trotzdem habe ich keine Haare. Mit der Nichtejakulation habe ich ab 17 angefangen und ab da fielen mir auch die Haare aus.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

Sex ohne Ejakulation? Wie soll sowas funktionieren?

Kurz vor dem Orgasmus hat er immer aufgehört, damit der hochwertige Saft im Körper bleibt.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Jul 2015 11:18:31 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Sun, 19 July 2015 12:58 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 19 July 2015 12:54 Wiechert schrieb am Sun, 19 July 2015 11:54 Kann ich nicht bestätigen, ejakuliere selten und fast ein Jahr ganz ohne ejakulieren gelebt, trotzdem habe ich keine Haare. Mit der Nichtejakulation habe ich ab 17 angefangen und ab da fielen mir auch die Haare aus.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

Sex ohne Ejakulation? Wie soll sowas funktionieren?

Kurz vor dem Orgasmus hat er immer aufgehört, damit der hochwertige Saft im Körper bleibt.

Danke, aber das würde ich gerne von ihm wissen wollen.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 19 Jul 2015 18:19:52 GMT

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

---

Wiechert schrieb am Sun, 19 July 2015 11:54

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

Diese Ejakulations-These ist ein Hoax. Es ist einfach: Man benutzt seinen Penis nur noch zum Pinkeln (auch ein nächtlichen Spontanabgang ist nicht anders).

Jedoch ist nicht jeder betroffen (etwa genauso wie nicht jeder Krankheit X hat). Jene (die betroffen sind) werden es schon bemerken. D.h., wenn man während/danach nicht verstärkt Symptome entwickelt, braucht man sich nicht zu quälen, das wäre Unsinn. Natürlich kann man es (trotzdem) aus Jux mal drei (3) Monate versuchen.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 19 Jul 2015 18:32:00 GMT

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

---

Yes No schrieb am Sun, 19 July 2015 20:19Wiechert schrieb am Sun, 19 July 2015 11:54

Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich trotzdem Sex habe und hatte, nur eben ohne Ejakulation. Deswegen halte ich von der These nichts, außer sie ist auf Sex und nicht Ejakulieren bezogen.

Diese Ejakulations-These ist ein Hoax. Es ist einfach: Man benutzt seinen Penis nur noch zum Pinkeln (auch ein nächtlichen Spontanabgang ist nicht anders).

Jedoch ist nicht jeder betroffen (etwa genauso wie nicht jeder Krankheit X hat). Jene (die betroffen sind) werden es schon bemerken. D.h., wenn man während/danach nicht verstärkt Symptome entwickelt, braucht man sich nicht zu quälen, das wäre Unsinn. Natürlich kann man es (trotzdem) aus Jux mal drei (3) Monate versuchen.

3 Monate schaden auch nicht. Ist wie ne Kur wenn man schon seit Pubertätsbeginn herum sexelt. Mal ne Pause gönnen.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [OhNoHair](#) on Mon, 20 Jul 2015 10:42:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blödsinn. Kenne jemanden der bis zu seinem 40. Lebensjahr keinen Sex hatte. Er hat laut eigener Angabe auch nur sehr selten masturbiert. Trotzdem hat er ne Vollplatte. Ich denke Sex kann sogar das Gegenteil bewirken. Nix entspannt mich mehr als n richtig guter F\*\*\*. Und Entspannung tut bestimmt auch den Haaren gut

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 20 Jul 2015 11:48:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

OhNoHair schrieb am Mon, 20 July 2015 12:42: Blödsinn. Kenne jemanden der bis zu seinem 40. Lebensjahr keinen Sex hatte. Er hat laut eigener Angabe auch nur sehr selten masturbiert. Trotzdem hat er ne Vollplatte.  
Das ist kein Widerspruch.  
Offensichtlich gibt es Männer, die eine Glatze bekommen unabhängig von Sex. Das weiß ich, weil bei mir z.B. Enthaltbarkeit Voraussetzung ist, dass Medikamente wie Finasterid überhaupt eine Wirkung haben. Aus den Trials zu diesen Medikamenten kann ich aber schließen, dass sie durchaus (ohne Enthaltbarkeit) wirken können, weil ich glaube kaum, dass die Responder alle Enthaltbarkeit geübt haben. D.h., ich gehe davon aus, dass bei dieser Gruppe Enthaltbarkeit ineffektiv ist.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [solinco](#) on Thu, 16 Aug 2018 12:42:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Falls es jemand interessiert: immer mehr springen auf den Nofap Zug mit auf und berichten Teils auch über Neuwuchs.

Und es ist schon auffällig, dass nofap die AGA typischen Anzeichen verschwinden lässt.

Talg Produktion, vor allem in en GHE nahe zu Null, das hört man sonst nur von den Fin Usern.

Das Gleiche gilt für das AGA typische Kribbeln...

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Gasthörer](#) on Thu, 16 Aug 2018 14:01:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier wird wirklich jeden Tag eine neue bzw. in diesem Fall uralte Sau durchs Forum getrieben.

Angeblich haben 50 % der User hier Aufgrund von FIN keine Libido und keine Erektion, aber andererseits hilft Enthaltbarkeit gegen AGA.

Dann müsste es auf Propeciahelp ja wimmeln von Erfolgsberichten zu neuen Haaren...

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [solinco](#) on Thu, 16 Aug 2018 14:42:02 GMT

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

---

Gasthörer schrieb am Thu, 16 August 2018 16:01Hier wird wirklich jeden Tag eine neue bzw. in diesem Fall uralte Sau durchs Forum getrieben.

Angeblich haben 50 % der User hier Aufgrund von FIN keine Libido und keine Erektion, aber andererseits hilft Enthaltbarkeit gegen AGA.

Dann müsste es auf Propeciahelp ja wimmeln von Erfolgsberichten zu neuen Haaren...

So n Käse hab ich auch schon lange nicht mehr gelesen

Glückwunsch dafür!

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [Damnithair](#) on Thu, 16 Aug 2018 16:04:54 GMT

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

---

solinco schrieb am Thu, 16 August 2018 14:42Falls es jemand interessiert: immer mehr springen auf den NoFap Zug mit auf und berichten Teils auch über Neuwuchs.

Quellenangabe wäre gut, woher stammen die Berichte?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [solinco](#) on Fri, 17 Aug 2018 17:42:11 GMT

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

---

Scheint wohl gerade wieder ein kleiner Trend zu sein. Gibt etliche Beiträge aus den letzten 12 Monaten zum Thema auf unterschiedlichen Plattformen.

Hier nur ein Beispiel :

[https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/8atwuu/hairline\\_coming\\_back\\_down/](https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/8atwuu/hairline_coming_back_down/)

Das mit der verminderten Talg Produktion in den AGA Regionen, sowie dem verschwundenen Kribbeln kann ich selbst bestätigen ;)

Hatte ich bislang nur unter fin, nicht einmal unter RU

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [Mlecko](#) on Fri, 17 Aug 2018 18:18:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem ich mir das alles hier durchgelesen habe, senkte ich ... von 1 bis 2 x täglich auf 1 bis 2 x pro Woche.  
Eine Enthaltbarkeit ist das zwar nicht. Aber die Reduzierung hatte überhaupt keinen positiven Effekt auf die Haare.  
Die gehen im gleichen Tempo wie vorher flöten.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [newbie123](#) on Fri, 17 Aug 2018 18:19:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

solinco schrieb am Fri, 17 August 2018 19:42Scheint wohl gerade wieder ein kleiner Trend zu sein. Gibt etliche Beiträge aus den letzten 12 Monaten zum Thema auf unterschiedlichen Plattformen.

Hier nur ein Beispiel :  
[https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/8atwuu/hairline\\_coming\\_back\\_down/](https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/8atwuu/hairline_coming_back_down/)

Das mit der verminderten Talg Produktion in den AGA Regionen, sowie dem verschwundenen Kribbeln kann ich selbst bestätigen ;)

Hatte ich bislang nur unter fin, nicht einmal unter RU  
Die allermeisten über Neuwuchs Berichtenden sind halt gerade mal wenige Wochen dabei, was deren Aussagen eigentlich sofort nichtig macht. Es müssten schon mindestens 6 Monate sein, damit Aussagen über Neuwuchs ernst genommen werden können.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [newbie123](#) on Fri, 17 Aug 2018 18:20:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mlecko schrieb am Fri, 17 August 2018 20:18Nachdem ich mir das alles hier durchgelesen habe, senkte ich ... von 1 bis 2 x täglich auf 1 bis 2 x pro Woche.  
Eine Enthaltbarkeit ist das zwar nicht. Aber die Reduzierung hatte überhaupt keinen positiven Effekt auf die Haare.  
Die gehen im gleichen Tempo wie vorher flöten.  
Auch meine Erfahrung btw.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [solinco](#) on Fri, 17 Aug 2018 20:26:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

newbie123 schrieb am Fri, 17 August 2018 20:20Mlecko schrieb am Fri, 17 August 2018 20:18Nachdem ich mir das alles hier durchgelesen habe, senkte ich ... von 1 bis 2 x täglich auf 1 bis 2 x pro Woche.  
Eine Enthaltbarkeit ist das zwar nicht. Aber die Reduzierung hatte überhaupt keinen positiven Effekt auf die Haare.  
Die gehen im gleichen Tempo wie vorher flöten.  
Auch meine Erfahrung btw.  
Darf ich fragen über welchen Zeitraum?

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [newbie123](#) on Sat, 18 Aug 2018 15:46:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

solinco schrieb am Fri, 17 August 2018 22:26newbie123 schrieb am Fri, 17 August 2018 20:20Mlecko schrieb am Fri, 17 August 2018 20:18Nachdem ich mir das alles hier durchgelesen habe, senkte ich ... von 1 bis 2 x täglich auf 1 bis 2 x pro Woche.  
Eine Enthaltbarkeit ist das zwar nicht. Aber die Reduzierung hatte überhaupt keinen positiven Effekt auf die Haare.  
Die gehen im gleichen Tempo wie vorher flöten.  
Auch meine Erfahrung btw.  
Darf ich fragen über welchen Zeitraum?

Hab das vor 4-5 Jahren gemacht. Hab einige Anläufe gebraucht aber mein längster Zeitraum waren ca. 5 Monate komplett enthaltbar. Neuwuchs gabs bei mir nicht. Ich denke zwar, dass es den Haarausfall verlangsamen kann und ein Element in einem funktionierenden Regimen darstellen kann, aber allein wirds nicht ausreichen.

---

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?  
Posted by [solinco](#) on Sat, 18 Aug 2018 18:34:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

war das Ganze dann im "hardcore mode"? (keine Selbstbefriedigung; "anfappen" (masturbieren ohne Höhepunkt) auch nicht erlaubt, da hier angeblich bestimmte Hormone freigesetzt werden, die erst wieder abtransportiert werden müssen; keine Pornos und selbstverständlich auch kein Sex)

Ob es der heilige Grahl ist, wage ich mal zu bezweifeln. Allerdings ist es nach Fin, welches mir als einziges Mittel haufenweise Neuwuchs auch in den GHE brachte, das einzig, was mir bislang das kribbelnde Kopfhautgefühl und die verstärkte Talgproduktion in den AGA Zonen komplett genommen hat.

Am Rande: ich hatte auch unter fin nach 3 Wochen bereits viele neue Haare an der Haarlinie. Das ist also kein Ding der Unmöglichkeit.



Da im Moment auch noch andere die gleichen Erfahrungen machen, ist es wohl kein Zufall

Also abwarten und beobachten, gab hier definitiv auch schon weniger aussichtsreiche Ansätze.

---

Subject: Aw: Enthaltbarkeit gegen HA ?

Posted by [newbie123](#) on Sun, 19 Aug 2018 17:32:52 GMT

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

---

solinco schrieb am Sat, 18 August 2018 20:34 war das Ganze dann im "hardcore mode"? (keine Selbstbefriedigung; "anfappen" (masturbieren ohne Höhepunkt) auch nicht erlaubt, da hier angeblich bestimmte Hormone freigesetzt werden, die erst wieder abtransportiert werden müssen; keine Pornos und selbstverständlich auch kein Sex)

Ob es der heilige Grahl ist, wage ich mal zu bezweifeln. Allerdings ist es nach Fin, welches mir als einziges Mittel haufenweise Neuwuchs auch in den GHE brachte, das einzig, was mir bislang das kribbelnde Kopfhautgefühl und die verstärkte Talgproduktion in den AGA Zonen komplett genommen hat.

Am Rande: ich hatte auch unter fin nach 3 Wochen bereits viele neue Haare an der Haarlinie. Das ist also kein Ding der Unmöglichkeit.

Da im Moment auch noch andere die gleichen Erfahrungen machen, ist es wohl kein Zufall

Also abwarten und beobachten, gab hier definitiv auch schon weniger aussichtsreiche Ansätze.

Ja das waren 5 Monate "hardcore mode". Zu der Zeit hatte ich im Tonsurbereich auch noch fast keinen Haarausfall, d.h. es ging nur um die GHE. Wie gesagt, ich bin der Meinung, dass häufiges Masturbieren den Haarausfall beschleunigt und Enthaltbarkeit dementsprechend den Haarausfall verlangsamt, aber ich hab nicht die Erfahrung gemacht, dass es als einziges Mittel ausreicht. Allerdings ist es eine Methode die ausschließlich positive Effekte nicht nur auf den Haarausfall sondern auch auf die Psyche hat. Insofern kann man damit auf jeden Fall nichts verkehrt machen.

Falls du es einige Monate durchziehst, wär ein weiterer Erfahrungsbericht von dir natürlich sehr interessant, denn die meisten Berichte die man liest, sind eben von Leuten die gerade mal wenige Wochen dabei sind.