
Subject: Gesunde Ernährung
Posted by [nemooo](#) on Thu, 01 Mar 2007 17:41:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen,

es wird oft darüber gesprochen dass sich ha-betroffene gesünder ernähren, nem's zu sich nehmen etc.

wie sieht eine gesunde ernährung bei euch aus?

auf was muss definitiv verzichtet werden?

mfg

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 01 Mar 2007 20:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

- weniger zucker....
- weniger salz
- obst/gemüsemäßig ziemlich bunt
- weniger fleisch (ich versuch eigentlich wieder ganz von weg zu kommen)
- viel trinken

ziemlich oberflächlich beschrieben.....

allerdings kann man ja durchaus selber entscheiden was gesund ist und was nicht!

.....

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [chrisan](#) on Thu, 01 Mar 2007 20:52:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

___weniger salz___
und wenn, am besten Meersalz ohne Zusatz von Rieselhilfen
(z.B. Alnatura - Ökotest: sehr Gut)

ziemlich oberflächlich beschrieben___
aber so ziemlich das Wichtigste

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 01 Mar 2007 21:31:32 GMT

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

reinforcement schrieb am Don, 01 März 2007 21:49-weniger zucker....
-weniger salz
-obst/gemüsemäßig ziemlich bunt
-weniger fleisch (ich versuch eigentlich wieder ganz von weg zu kommen)
-viel trinken

ziemlich oberflächlich beschrieben.....
allerdings kann man ja durchaus selber entscheiden was gesund ist und was nicht!

.....

ja, ganz meiner meinung.. Vor allem viel trinken!

Fleisch stimm ich weniger zu.. 2-3mal fisch und 1-2mal fleisch find ich schon wichtig.
Aber wie du gesagt hast, muss jeder für sich selber entscheiden..

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [totti2](#) on Thu, 01 Mar 2007 23:02:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf Fleisch und tierische Produkte ganz zu verzichten wäre für die Haare nicht sinnvoll

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 02 Mar 2007 11:11:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

totti2 schrieb am Fre, 02 März 2007 00:02Auf Fleisch und tierische Produkte ganz zu verzichten
wäre für die Haare nicht sinnvoll

Denk ich auch.. Zumindest ist es schwierig die nährstoffe die man mit dem fleisch bekommt
durch andere nahrung (wie obst und gemüse) zu ersetzen.. Möglich ist es jedoch

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 02 Mar 2007 18:11:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AGA betroffene sollten sich eiweissreich ernähren. Also wenn schon kein Fleisch dann
Aminosäurepräparate ergänzen.

Subject: Re: Gesunde Ernährung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Mar 2007 20:05:46 GMT

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

reinforcement schrieb am Don, 01 März 2007 21:49-weniger zucker....

-weniger salz

-obst/gemüsemäßig ziemlich bunt

-weniger fleisch (ich versuch eigentlich wieder ganz von weg zu kommen)

-viel trinken

ziemlich oberflächlich beschrieben.....

allerdings kann man ja durchaus selber entscheiden was gesund ist und was nicht!

.....

Viel Eiweiß ist wichtig. Am Besten mindestens 2 g/ kg Körpergewicht. Das geht natürlich dann nur mit einem Eiweiß-shake zusammen mit Eiern vermischt.

Subject: Re: Gesunde Ernährung

Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 02 Mar 2007 20:07:56 GMT

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

Eier sollte man aber meiden, wegen cholesterin und wenn nur vom bauernhof, die anderen sind antibiotikaverseucht.

Subject: Re: Gesunde Ernährung

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Mar 2007 20:13:35 GMT

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

Cholesterin ist ein Mythos.

Subject: Re: Gesunde Ernährung

Posted by [yellow](#) on Fri, 02 Mar 2007 22:06:29 GMT

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

Es ist ein Mythos, dass Cholesterin ein Mythos ist.

Subject: Re: Gesunde Ernährung

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 02 Mar 2007 23:38:19 GMT

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

Raider schrieb am Fre, 02 März 2007 19:11AGA betroffene sollten sich eiweissreich ernähren.

Also wenn schon kein Fleisch dann Aminosäurepräparate ergänzen.

Studie?

Oder postest du einfach nach Lust und Laune?

Oder eine Begründung?

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Mar 2007 14:34:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Fre, 02 März 2007 23:06Es ist ein Mythos, dass Cholesterin ein Mythos ist.

Vielleicht meinte er ja, dass die Erhöhung des Cholesterins durch Eier ein Mythos ist.

Zum Cholesterin auch interessant:

<http://209.85.129.104/search?q=cache:UY9Ea-sfMBAJ:www.optipa.ge.de/cholesterin.html+cholesterin+eier&hl=de&ct=cln k&cd=2&gl=at>

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Mar 2007 14:36:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nemooo schrieb am Don, 01 März 2007 18:41hallo zusammen,

es wird oft darüber gesprochen dass sich ha-betroffene gesünder ernähren, nem's zu sich nehmen etc.

wie sieht eine gesunde ernährung bei euch aus?

auf was muss definitiv verzichtet werden?

mfg

Ich glaube, HA-technisch ist die Ernährung sehr sekundär. Also macht kaum einen Unterschied. Generell würde ich viel Obst, Gemüse, und generell ballaststoffreich versuchen, mich zu ernähren.

Und viel Fisch.

lg

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 03 Mar 2007 15:07:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 03 März 2007 15:36nemooo schrieb am Don, 01 März 2007 18:41hallo zusammen,

es wird oft darüber gesprochen dass sich ha-betroffene gesünder ernähren, nem's zu sich nehmen etc.

wie sieht eine gesunde ernährung bei euch aus?

auf was muss definitiv verzichtet werden?

mfg

Ich glaube, HA-technisch ist die Ernährung sehr sekundär. Also macht kaum einen Unterschied. Generell würde ich viel Obst, Gemüse, und generell ballaststoffreich versuchen, mich zu ernähren.

Und viel Fisch.

lg

Glaube auch, das es nicht allzuviel ausmacht. Außer man ernährt sich auf deutsch gesagt unter aller sau. In diesem fall versorgt der körper nur noch die wichtigsten organe mit nährstoffen und lässt dann natürlich "unwichtige" organe wie haarfolikel aussen vor.. aber dann müsste man schon nen sehr ungesunden lebensstil pflegen..

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Mar 2007 15:08:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sam, 03 März 2007 16:07glockenspiel schrieb am Sam, 03 März 2007 15:36nemooo schrieb am Don, 01 März 2007 18:41hallo zusammen,

es wird oft darüber gesprochen dass sich ha-betroffene gesünder ernähren, nem's zu sich nehmen etc.

wie sieht eine gesunde ernährung bei euch aus?

auf was muss definitiv verzichtet werden?

mfg

Ich glaube, HA-technisch ist die Ernährung sehr sekundär. Also macht kaum einen

Unterschied. Generell würde ich viel Obst, Gemüse, und generell ballaststoffreich versuchen, mich zu ernähren.

Und viel Fisch.

Ig

Glaube auch, das es nicht allzuviel ausmacht. Außer man ernährt sich auf deutsch gesagt unter aller sau. In diesem fall versorgt der körper nur noch die wichtigsten organe mit nährstoffen und lässt dann natürlich "unwichtige" organe wie haarfolikel aussen vor.. aber dann müsste man schon nen sehr ungesunden lebensstil pflegen..

Ja, so ähnlich sehe ich das auch.

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [reinforcement](#) on Sat, 03 Mar 2007 16:47:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 03 März 2007 16:08benutzer81 schrieb am Sam, 03 März 2007 16:07glockenspiel schrieb am Sam, 03 März 2007 15:36nemooo schrieb am Don, 01 März 2007 18:41hallo zusammen,

es wird oft darüber gesprochen dass sich ha-betroffene gesünder ernähren, nem's zu sich nehmen etc.

wie sieht eine gesunde ernährung bei euch aus?

auf was muss definitiv verzichtet werden?

mfg

Ich glaube, HA-technisch ist die Ernährung sehr sekundär. Also macht kaum einen Unterschied. Generell würde ich viel Obst, Gemüse, und generell ballaststoffreich versuchen, mich zu ernähren.

Und viel Fisch.

Ig

Glaube auch, das es nicht allzuviel ausmacht. Außer man ernährt sich auf deutsch gesagt unter aller sau. In diesem fall versorgt der körper nur noch die wichtigsten organe mit nährstoffen und lässt dann natürlich "unwichtige" organe wie haarfolikel aussen vor.. aber dann müsste man schon nen sehr ungesunden lebensstil pflegen..

Ja, so ähnlich sehe ich das auch.

schon....aber wir machen das doch auch nicht wegen den haaren.....sondern weil wir noch mit 90 so aussehen wollen.....

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

wie mit 90 halt

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 04 Mar 2007 13:14:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja dazu müsste tino mal wieder auftauchen und ein paar kommentare abgeben.

tino schrieb:

Du kannst aber auch Mittel nehmen, welche in deinem Körper gute Bedingungen für Haarwachstum schaffen. Das sind Vitamine, Mineralien, aminosäuren, etc.

tino schrieb:

Die Entdeckung nimmt 1998 dann eine definitive Dimension an, als die Verbindung der beiden Aminosäuren, Cystin und Lysin, mit einem Glykoprotein eine Anregung des Zellstoffwechsels der noch aktiven Haarbulben ermöglicht und auf diese Weise die Proteinsynthese potenziert bzw. die Produktion des für die Haarbildung verantwortlichen Keratins steigert.

tino schrieb:

Würde mir als Befürworter von Aminosäuren die Arbeit die ich z.b jetzt habe ersparen.Hättest du vernünftig recherchiert,..dann wüsstest du jetzt auch das doch jemand nachgewiesen hat das Aminosäuren als Nahrungsergänzung die Haare besser und schneller wachsen lassen hat...nämlich Dr David Rushton,..einer der grössten Haar/Ernährungswissenschaftler!

Hier hast du einen Auszug aus Rushton et.al!

We have also discovered that administration of lysine to patients results in a dramatic increase in the efficacy of known treatments for genetic hair loss (which term covers a number of conditions variously referred to as androgen-dependent alopecia, androgenic alopecia, androgenetic

alopecia, common baldness, female baldness, diffuse hair loss and male pattern baldness).

The co-administration of L-lysine with known treatments for genetic hair loss such as minoxidil and anti-androgens results in a significant improvement in the efficacy of the treatment. The reason for this improvement in efficacy is not currently understood.

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 04 Mar 2007 13:30:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, und jetzt poste ich dir, was pilos damals dazu schrieb:

"das ist eines von diesen vielen für AGA absolut nutzlosen patente...was willst du damit....
Frage"

Aber bitte, wenn du denkst, mit grünem Tee und lysin wachsen dir bei AGA neue Haare, mach nur.

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [Raiders-Fan](#) on Sun, 04 Mar 2007 13:33:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 04 März 2007 14:30So, und jetzt poste ich dir, was pilos damals dazu schrieb:

"das ist eines von diesen vielen für AGA absolut nutzlosen patente...was willst du damit....
Frage"

Aber bitte, wenn du denkst, mit grünem Tee und lysin wachsen dir bei AGA neue Haare, mach nur.

Natürlich nur unterstützend. Glaubst du nicht mehr an die unterstützende Macht der Nem's
?

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 04 Mar 2007 13:43:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Raider schrieb am Son, 04 März 2007 14:33glockenspiel schrieb am Son, 04 März 2007 14:30So, und jetzt poste ich dir, was pilos damals dazu schrieb:

"das ist eines von diesen vielen für AGA absolut nutzlosen patente...was willst du damit...
Frage"

Aber bitte, wenn du denkst, mit grünem Tee und lysin wachsen dir bei AGA neue Haare, mach nur.

Natürlich nur unterstützend. Glaubst du nicht mehr an die unterstützende Macht der Nem's ?

Ich beginne etwas zu zweifeln

Aber du hast vielleicht nicht unrecht, in gewisser Weise kann es wohl helfen.

Subject: Re: Gesunde Ernährung
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 05 Mar 2007 08:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 04 März 2007 14:43Raider schrieb am Son, 04 März 2007 14:33glockenspiel schrieb am Son, 04 März 2007 14:30So, und jetzt poste ich dir, was pilos damals dazu schrieb:

"das ist eines von diesen vielen für AGA absolut nutzlosen patente...was willst du damit...
Frage"

Aber bitte, wenn du denkst, mit grünem Tee und lysin wachsen dir bei AGA neue Haare, mach nur.

Natürlich nur unterstützend. Glaubst du nicht mehr an die unterstützende Macht der Nem's ?

Ich beginne etwas zu zweifeln

Aber du hast vielleicht nicht unrecht, in gewisser Weise kann es wohl helfen.

Ja Zweifeln kann manchmal nicht verkehrt sein
