
Subject: Vitamine Rauchen Haarausfall

Posted by [Zeppy](#) on Wed, 21 Mar 2007 20:31:27 GMT

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

Hallo zusammen,

was meinst Ihr, ist rauchen auch schlecht für den Haarausfall?

Könnte sich der HA falls man das rauchen aufgibt verbessern ?

Wisst Ihr wieviel mehr Vitamine ein Raucher zu sich nehmen muss ? bei einer Schachtel am Tag.

Freue mich über die Antworten, denke ist sehr interessant.

Grüße

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall

Posted by [Amarok](#) on Wed, 21 Mar 2007 20:40:36 GMT

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

Zeppy schrieb am Mit, 21 März 2007 21:31Hallo zusammen,

was meinst Ihr, ist rauchen auch schlecht für den Haarausfall?

Es ist nicht der Grund, kann aber verstärkend wirken.

Zitat:

Könnte sich der HA falls man das rauchen aufgibt verbessern ?

ja

Zitat:

Wisst Ihr wieviel mehr Vitamine ein Raucher zu sich nehmen muss ? bei einer Schachtel am Tag.

Das Rauchen kannst du nicht mit Vitaminen ausgleichen. Am Besten ist natürlich aufhören.

Zusätzlich kannst du mal im Forum nach Antioxidantien suchen.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall

Posted by [Alex1](#) on Wed, 21 Mar 2007 22:04:35 GMT

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

Also erstmal bitte die Suchfunktion benutzen!

Hier gibt es schon sehr viele Threads über Rauchen und HA!

Ja Rauchen triggert den Ha!

Ja es wird besser wenn du aufhörst!

Du kannst den Stress der in deinem Körper durchs Rauchen entsteht mit Selen und NAC verbessern!

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 11:05:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 21 März 2007 23:04Also erstmal bitte die Suchfunktion benutzen!
Hier gibt es schon sehr viele Threads über Rauchen und HA!

Ja Rauchen triggert den Ha!

Ja es wird besser wenn du aufhörst!

Du kannst den Stress der in deinem Körper durchs Rauchen entsteht mit Selen und NAC verbessern!

Du vergisst das Wörtchen "kann" in Deinen Sätzen einzubauen. Ich kenne Unmengen an Rauchern, die nicht das geringste Haarproblem haben. Auch kenne auch sehr viele Menschen, die Rauchen wie die Schlote, haben seit Jahren schütteres Haar aber der Haarstatus ist seit Jahren unverändert.

Ich selber habe vor 3 1/2 Jahren mit dem Rauchen aufgehört und mein Haarstatus hat sich kein Stückchen verbessert.

Gleiches gilt auch für die ganze Ernährungsgeschichte. Ich kenne einen Haufen überzeugter Junkfoodesser, die nicht mal ansatzweise ein Problem mit Ihren Haaren haben. Genauso Leute, die erkennbar ein Haarproblem haben welches sich aber trotz exzessiver Einnahme von Big Mac's, Curry/Pommes und Pizza um kein Stück verschlechtert hat und Leute, die sich fast ausschließlich von Obst und Gemüse und Biokost ernähren, Sport treiben etc und sich innerhalb von 3 Jahren von Norwood 2,5 auf 5 vorgearbeitet haben.

Es ist alles relativ.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 11:10:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

folsäure, vit c

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 11:19:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klar wird es auf jedenfall besser!
Erstmal haben die Raucher dünne Haare und meist bekommen die auch sehr schnell graue Haare! Und das verbessert sich auf jedenfall wenn du aufhörst!

klar ist viel relativ! Es kommt halt auch auf die Vorbelastung an!
Wenn man Vorbelastet ist, dann ist es auf jedenfall ratsam mit dem Rauchen aufzuhören! Zu denen die gesund Essen: Wer weiss wie sie ausgesehen hätten, wenn sie sich nicht gesund ernährt hätten?? HA Status wäre schlimmer oder sogar besser?? MAN weiss es nicht!
Auf jedenfall ist Rauchen schlecht für das Immunsystem und hast du schon mal gelesen wieviel freie Radikale du pro Zigarette aufnimmst!???? Wie sollen da noch bitte schön gesunde Haare wachsen??

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 11:34:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Don, 22 März 2007 12:19klar wird es auf jedenfall besser!
Erstmal haben die Raucher dünne Haare und meist bekommen die auch sehr schnell graue Haare! Und das verbessert sich auf jedenfall wenn du aufhörst!

klar ist viel relativ! Es kommt halt auch auf die Vorbelastung an!
Wenn man Vorbelastet ist, dann ist es auf jedenfall ratsam mit dem Rauchen aufzuhören! Zu denen die gesund Essen: Wer weiss wie sie ausgesehen hätten, wenn sie sich nicht gesund ernährt hätten?? HA Status wäre schlimmer oder sogar besser?? MAN weiss es nicht!
Auf jedenfall ist Rauchen schlecht für das Immunsystem und hast du schon mal gelesen wieviel freie Radikale du pro Zigarette aufnimmst!???? Wie sollen da noch bitte schön gesunde Haare wachsen??

Aber ich habe es doch gerade geschrieben. Bei mir hat sich nichts verbessert seitdem ich aufgehört habe und ebenso kenne ich viele Raucher, die absolut tolle Haare haben und ebenso Leute, bei denen sich, trotz offensichtlicher Veranlagung zum HA, keine Verschlechterung trotz Rauchens eingestellt hat.

Mein Schwager z.B. ist Kettenraucher und arbeitet für ein deutsches Unternehmen in Hong Kong. Ist dort auch oft an der Börse tätig. Er ernährt sich wie ein Mülleimer, hat ohne Ende Stress (17 Stunden Arbeitstage unter Hochspannung sind bei ihm an der Tagesordnung). Er lebt auch noch mitten in der Stadt, die komplett überfüllt ist. Die haben dort nahezu täglich Smog-Alarm der dort aber auch schon niemanden mehr interessiert. Also: circa 60 Kippen pro Tag, schlechte Luft, Stress bis zum Abwinken und eine Ernährung die jeder Beschreibung spottet. Er ist nun 46 Jahre alt, schlank und hat einen Haarstatus wie Michael Ballack. Laut ärztlichem Attest (er muß sich schon vom Arbeitgeber aus 1 mal im Jahr durchchecken lassen)

ist er kerngesund. Ihm fehlt absolut nichts. Sein Vater und Opa haben übrigens beide eine Glatze. Selbst seine Mutter hat nicht so volles, gesundes Haar wie er.

Nach den Theorien der meisten Leute hier, müsste er eigentlich schon tot sein. Mindestens aber ordentlichen HA haben.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 11:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sagte doch, wenn du nicht Vorbelastet bist kannst du fast alles machen was du wilt und wirst nicht deine Haare verlieren!!

Dein Schwager hat wahrscheinlich ein sehr starkes Immunsystem!

Schau doch mal auf Tinos Seite, was er über Rauchen geschrieben hat! DAnn wirst du bestimmt einer anderen Meinung sein!

Hier die Seite:
<http://hometown.aol.de/infoalopezie/sitewtwo3.htm>

KApitel Tabakkonsum

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Don, 22 März 2007 12:47Ich sagte doch, wenn du nicht Vorbelastet bist kannst du fast alles machen was du wilt und wirst nicht deine Haare verlieren!!

Dein Schwager hat wahrscheinlich ein sehr starkes Immunsystem!

Schau doch mal auf Tinos Seite, was er über Rauchen geschrieben hat! DAnn wirst du bestimmt einer anderen Meinung sein!

Hier die Seite:
<http://hometown.aol.de/infoalopezie/sitewtwo3.htm>

KApitel Tabakkonsum

Ich kenne Tinos Seite.

Tino ist wahrscheinlich schon tot nach all dem Zeugs was er sich über all die Jahre eingepiffen

hat und dessen Medikation er selbst für gut befunden hat. Ich gebe nichts auf seine Theorien und zusammengelaubten Studien. Zu nahezu jeder Studie gibt es eine Gegenstudie. Jede Theorie die heute aufgestellt wird, wird in 2 Jahren wieder relativiert. Das Einzige was man weiß ist, dass man nichts weiß.

Und was das Immunsystem meines Schwagers angeht: Er ist trotzdem 2 mal im Jahr erkältet und leidet seit frühester Kindheit unter Heuschnupfen. Besser oder schlechter als anderer Leute Immunsystem scheint seines also auch nicht zu sein.

Apropos Heuschnupfen: Nachdem ich mit dem Rauchen aufgehört habe hat sich mein Heuschnupfen übrigens noch verschlimmert. Die Symptome sind wesentlich heftiger als in meinen 16 Raucherjahren und Asthma habe ich auch dazubekommen. Übrigens wachsen mir auch vermehrt graue Haare seitdem ich das Rauchen aufgab. Ich werde trotzdem nicht wieder mit dem Rauchen anfangen, glaube aber dennoch, dass es keinen größeren Einfluss auf Haarwachstum oder Zustand hat. Ebenso was die Ernährung angeht. Wenn man Anlagen zum HA hat, kann man machen was man will, man wird ihn nicht mit seinem Rauch- oder Essverhalten großartig beeinflussen können. Ausnahmen bestätigen höchstens die Regel, sind aber nicht die Regel.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:13:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DAnn fangt halt alle an zu Rauchen^^ ist mir auch egal.
Willst du mir etwa weis machen, dass Rauchen gesund ist?? So kommt das nämlich rüber.
Rauchen ist im allgemeinen nicht gut für die Gesundheit und fertig! MAn sollte nicht Rauchen aufhören wegen Ha sondern wegen seiner Gesundheit!
So Thread kann geschlossen werden^^

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:27:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Don, 22 März 2007 13:13DAnn fangt halt alle an zu Rauchen^^ ist mir auch egal.
Willst du mir etwa weis machen, dass Rauchen gesund ist?? So kommt das nämlich rüber.
Rauchen ist im allgemeinen nicht gut für die Gesundheit und fertig! MAn sollte nicht Rauchen aufhören wegen Ha sondern wegen seiner Gesundheit!
So Thread kann geschlossen werden^^

Du liest nicht richtig, oder Du verstehst es einfach nicht. Keine Ahnung; Ich habe mit keinem Wort behauptet, dass Rauchen gesund ist. Ich finde es nur nicht richtig zu behaupten, dass wenn man damit aufhört, der Haarzustand zwangsläufig besser wird. So hast Du es nämlich in Deinem 1. Post dargestellt. Du stellst auch jetzt wieder eine Behauptung auf die sich anhört, als wäre sie ein Dogma: "Rauchen ist allgemein nicht gut für die Gesundheit".

Rauchen KANN Deine Gesundheit negativ beeinflussen, MUSS sie aber nicht. Meine Großtante ist jetzt 83 und quarzt seitdem sie 15 ist. Für eine 83 jährige ist sie topfit. Aus diesem Grund finde ich auch solche Behauptungen (diesmal nicht von Dir) wie "jede Zigarette verkürzt Dein Leben um soundsoviel" völlig indiskutabel. Ja Herrgott, wie alt würde meine Großtante denn werden, wenn sie nie eine Kippe angerührt hätte? 300 Jahre oder noch älter? Meine Mutter hat in ihrem ganzen Leben nie eine Kippe angerührt, so gut wie keinen Alkohol getrunken, sich gut ernährt und regelmäßig Sport getrieben. Mit 57 ist sie an Krebs erkrankt und 3 Jahre später daran gestorben. Der bisher einzige Fall von Krebs in meiner Familie (von der Du mittlerweile schon ganz schön viel weißt)

Alles was ich damit sagen will ist, dass man all diese Theorien mit Vorsicht geniessen muß.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:34:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL ja deine Familie kenne ich mittlerweile sehr gut!
Da hast aber eine schöne Raucher Familie. JEder mit seiner eigenen Story

Naja egal, aber wenn man deine Beiträge liest denkt man, dass du Rauchen verharmlost! JEder weiss, dass Rauchen schädlich ist!

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:40:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Don, 22 März 2007 13:34LOL ja deine Familie kenne ich mittlerweile sehr gut!
Da hast aber eine schöne Raucher Familie. JEder mit seiner eigenen Story

Naja egal, aber wenn man deine Beiträge liest denkt man, dass du Rauchen verharmlost! JEder weiss, dass Rauchen schädlich ist!

Nein, nur Leute die nicht richtig denken können würden denken, dass ich Rauchen verharmlose. Du raffst es einfach nicht, ganz offensichtlich, ganz egal wie haarklein man Dir versucht etwas zu erklären. Du schreibst schon wieder : Jeder weiss, dass Rauchen schädlich ist! Richtig ist: Jeder weiß, dass Rauchen schädlich sein kann.

Gewöhne Dir an, dass Wort "kann" öfter zu gebrauchen.

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 12:54:11 GMT

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

ich glaub DU raffst es nicht! Bei Rauchen gibt es kein KANN! Rauchen ist schädlich und fertig! Durch Rauchen atmest du soviele freie Radikale ein! Und was machen die?? dich gesund oder was?? Klar machen die von Person zu Person unterschiedlich schäden, schau halt mal eine Raucherlunge an oder gilt da auch KANN.

Ey Junge ich glaub du weißt nich wer ich bin. Ich bin Gabba-Gandalf.

Subject: nun aber gut

Posted by [kkoo](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:01:30 GMT

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

ja nun hört mal auf, ehe das wieder so ein beschimpfungsthread wird... rauchen ist schädlich, und bei manchen wird es durch den körper schnell kompensiert, dass kein schaden sichtbar wird oder auftritt. überhaupt sollte bei HA jeder mögliche schadensfaktor ausgeschlossen werden, also auch das rauchen. denn man weiß ja noch immer nicht alle faktoren, die HA auslösen oder triggern, und sehr wahrscheinlich ist zellstress + freie radikale ein solcher faktor, den rauchen negativ beeinflusst. ende

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall

Posted by [chrisan](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:03:01 GMT

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

___Nach den Theorien der meisten Leute hier, müsste er eigentlich schon tot sein. Mindestens aber ordentlichen HA haben.___

..schon tot ist übertrieben - er ist ja erst 46 ... lange macht das sein Körper trotzdem nicht - ob mit oder ohne HA

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall

Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:05:08 GMT

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

Alex1 schrieb am Don, 22 März 2007 13:54ich glaub DU raffst es nicht! Bei Rauchen gibt es kein KANN! Rauchen ist schädlich und fertig! Durch Rauchen atmest du soviele freie Radikale ein! Und was machen die?? dich gesund oder was?? Klar machen die von Person zu Person unterschiedlich schäden, schau halt mal eine Raucherlunge an oder gilt da auch KANN.

Ey Junge ich glaub du weißt nich wer ich bin. Ich bin Gabba-Gandalf.

Ich habe Dir das doch mit recht anschaulichen Beispielen erklärt. Warum verstehst Du es denn nicht? Selbstverständlich gilt auch hier ein "kann". Ich habe die Lunge meiner 83 jährigen

Großtante die jetzt seit fast 70 Jahren raucht auf einem Röntgenbild gesehen. Sie ist einwandfrei. Natürlich wird es auch Lungen geben von Menschen die seit 10 Jahren rauchen und die völlig verteert sind. Aber das heißt nicht, dass es immer so sein MUSS.

Junge Junge, Du bist schon ganz schön schwer von Begriff. Erlebt man selten so etwas. Was ist denn los mit Dir? Bekommt Dir Dein neues 25 Euro Shampoo nicht, oder was ist die Ursache für Deine Begriffsstutzigkeit? Ist doch nicht so schwer.

Subject: Re: nun aber gut
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:08:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na also das habe ich doch ganze Zeit gesagt! Bloss manche wollen es anscheinend nicht kapieren! naja egal vergessen wir es einfach -_-

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [Alex1](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haha ich würd ja jetzt gern soviel sagen. Aber du kennst ja sicherlich den Spruch "Der Klügere lässt nach"
Viel spaß beim Rauchen, und vergess nicht KANN!

AChja aber sag mir bitte nicht, dass du das Shampoo dann auch kaufen wirst wenn es bei den Anwendern helfen wird!!

Subject: Re: Vitamine Rauchen Haarausfall
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Mar 2007 13:15:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach mal zu Jungs.
