
Subject: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [Quick](#) on Thu, 10 Nov 2005 22:28:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi leute,
mir ist aufgefallen das einige leute in letzter zeit vermehrt als medikamenten tip minoxidil empfehlen deshalb..

mit minox anzufangen ist die eine sache, aber man muss auch bedenken was minox an der haarwurzel macht bzw. wie es zum haarneuwuchs durch minox kommt, und spätestens dann sollte jeder merken das es unbedingt notwendig bzw. therapeutisch zweckmässig ist zu minox sich anständig zu ernähren oder während dieser zeit zusätzlich NEM wie zink,biotin,selen, aminosäuren zu suplementieren, denn nur mit minox alleine ohne den richtigen "antrieb" wird die wirkung nicht sogut sein wie mit den oben genannten sachen. außerdem sollte man sich mal vor augen halten was man seinen haarwurzeln z.B als raucher, als jemand mit einseitiger schlechter ernährung antut wenn man minox benutzt bzw. sollte man sich nicht wundern wenn es nicht befriedigend hilft...

Quick

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [Luxi](#) on Fri, 11 Nov 2005 12:31:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Quick,

Was heisst das denn jetzt genau? Ich bin auch Raucher und benutze 5%iges Minox seit mehr als 2 Jahren. Auf was muss ich denn achten und welche NEM sind am geeignetsten?.

Dass ich meinem Körper mit dem Nikotin nichts Gutes tue, war mir ja schon klar, aber dass es auch noch ungünstig im Falle von AGA ist habe ich nicht gewusst.

Luxi

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 11 Nov 2005 13:08:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Association between smoking and hair loss: another opportunity for health education against smoking?

Trueb RM

Dermatology 2003;206(3):189-91.

PMID: 12673073 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Besides being the single most preventable cause of significant morbidity and an important cause of death in the general population, tobacco smoking has been associated with adverse effects on the skin. Smoke-induced premature skin ageing has attracted the attention of the medical community, while only recently an observational study has indicated a significant relationship between smoking and baldness. The mechanisms by which smoking causes hair loss are multifactorial and are probably related to effects of cigarette smoke on the microvasculature of the dermal hair papilla, smoke genotoxicants causing damage to DNA of the hair follicle, smoke-induced imbalance in the follicular protease/antiprotease systems controlling tissue remodeling during the hair growth cycle, pro-oxidant effects of smoking leading to the release of pro-inflammatory cytokines resulting in follicular micro-inflammation and fibrosis and finally increased hydroxylation of oestradiol as well as inhibition of the enzyme aromatase creating a relative hypo-oestrogenic state. In view of the psychological impact of androgenetic alopecia on affected men and women, increasing public awareness of the association between smoking and hair loss offers an opportunity for health education against smoking that may be more effective than the link between smoking and facial wrinkles or grey hair, since the latter can be effectively counteracted by current aesthetic dermatologic procedures, while treatment options for androgenetic alopecia are limited. CI - Copyright 2003 S. Karger AG, Basel FAU - Trueb, Ralph M

siehe auch altes forum

bzw luxi, hör auf! ich glaube es gibt weniger sachen, mit denen man sich mehr kaputt machen kann, als mit den zigaretten...

Gesundheitsverbesserung nach der letzten Zigarette

20 Minuten

Blutdruck sinkt auf Wert vor der letzten Zigarette
Temperatur von Haut und Händen steigt auf Normalwert

8 Stunden

Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut - Raucheratem ist weg

24 Stunden

Herzinfarkttrisiko beginnt zu sinken

2 Tage

Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder

3 Tage

Atmung wird deutlich besser

3 Monate

Blutzirkulation hat sich verbessert
Lungenkapazität ist um 30 Prozent gestiegen

9 Monate

Weniger Infektionen - Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden
Leistungsfähigkeit steigt an

12 Monate

Herzgefässerkrankungsrisiko ist halb so gross wie bei Rauchern

5 Jahre

Schlaganfallrisiko beginnt zu sinken

10 Jahre

Lungenkrebsrisiko entspricht jetzt dem eines Nichtraucher

15 Jahre

Herzinfarkt- u. Schlaganfallrisiko sinken auf Nichtraucher-Niveau

Quelle: American Cancer Society



Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [Foxi](#) on Fri, 11 Nov 2005 13:25:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man das alles so liest dann sollte man wirklich aufhören!

Ich Depp rauch auch!

Hab vor kurzem ein paar Tage aufgehört weil ich im TV ne raucherlunge gesehn habe! Hab dann gegoogelt-Raucherlunge-Lungenkrebs (Bilder)

und jetzt rauch ich wieder ich Depp !

Foxi

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 11 Nov 2005 13:28:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi foxi ich habe auch aufgehört vor 3 monaten, es ist anfangs extremst!!! hart finde ich, aber wenn man diesen berg hinaufgewandert ist, hat man es...sogar mein kater heute war erträglicher, da ich diesen schleim und dieses komische schwere atmen nicht mehr habe...

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 11 Nov 2005 13:29:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Foxi,

lass dir Zyban vom Doc verschreiben, damit sind die Chancen echt hoch, dass es klappt. Freunde von mir haben es so auch geschafft.

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..
Posted by [Foxi](#) on Fri, 11 Nov 2005 14:33:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rauche schon 23 Jahre hatte mit Husten Atem Schleim und sowas noch nie Probleme!

Merk blos in letzter zeit wenn ich viel rauche das mir am anderen Tag die Beine schmerzen ! und hin und wieder so Herzstolpern! ist aber am übernächsten Tag dann meist wieder weg! Aber es ist ein Warnsignal meines Körpers! ich weis!

Zyban hmmm hab davon schon einiges gelesen aber nicht viel gutes! wenn dann pack ich es ohne diese Hilfsmittel an!

P.s

Hab mal ein halbes Jahr aufgehört ich war wirklich ein anderer Mensch kaum Müdigkeit, Sexuell ich wollte ständig..... irgendwie aufgewachter emsiger !

Nur der Mensch ist so blöd und vergiftet sich selbst!

Mein Vater sollte mir eigentlich zu Denken geben

3 Schlaganfälle Brustkorb geöffnet für Bypässe -Halsschlagadern

auf beiden Seiten durchgeputzt wär damals bald hops gegangen weil so eine Ablagerung nach unten rutschte deswegen Brustkorb aufgetrennt (Rippen usw.) brrrrrrrr

Ich kann mich noch erinnern wie er auf Intensiv lag schrecklich dieser Anblick!

Die Ärzte sagten aber damals das Rauchen ist zwar ein Grund Hauptsächlich aber war die Zuckerkrankheit meines Vaters der größere Auslöser das Insulin verstopft langfristig die Adern!

Blos wäre er eventuell zuckerkrank wenn er nicht soviel jugendsünden hinter sich hätte???

Immer starke Zigaretten (Mokri ohne)und beim saufen auch nicht grad zurückhaltend !

Zuhause nicht in der Arbeit nicht aber wehe er kam in die Kneipe dann ging es oft Vormittags bis zum andern Morgen 6Uhr!

Und seine Vorlieben Süßes

und ich bin da 1:1 Abbild! in allen punkten!

Foxi

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird.)..

Posted by [pilos](#) on Fri, 11 Nov 2005 14:38:06 GMT

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

Merk blos in letzter zeit wenn ich viel rauche das mir am anderen Tag die Beine schmerzen !

pass nur auf dass die schlechte durchblutung der beine dir nicht ein raucherbein bescheren....

somit würde ich dir nahelegen, ein roßkastanien präparat zu nehmen um thrombosen vorzubeugen und die venöse sklerose zu verhindern.

Subject: @luxi

Posted by [Quick](#) on Fri, 11 Nov 2005 15:37:43 GMT

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

Lass es mich so ausdrücken

1. Als Raucher(1 Packung am Tag) hast du bestimmt mindestens doppelt soviel Freie Radikale wenn nicht das dreifache oder mehr in deinem Körper als ein Nichtraucher. Kein Mensch würd sich in ne Kammer stellen wo ihm dann 5 Minuten lang 20 verschiedene Giftstoffe zugeführt werden(Blausäure,Kohlenmonxid etc etc.), aber jeder Raucher tud genau das unbewusst. Nur das er nicht in einer Kammer steht

2. Man nimmt an das Minoxidil den Haarneuwuchs durch Vasodilatation(Gefäßerweiterung)-->bessere Durchblutung der Haarwurzel erreicht,durch diese bessere Durchblutung werden die Haare mit mehr Nährstoffen und besser als zuvor versorgt, vereinfacht erläutert---> jetzt stell dir mal vor das du dich absolut ungesund ernährst, wenig Obst,Gemüse, eiweißarme Kost etc., dazu bist du jetzt auch noch Raucher(siehe Punkt 1), und obwohl dir diese Tatsachen bekannt sind benutzt du Minoxidil, erweiterst die zur Haarwurzel führenden Gefäße, aber es kommt nichts an(oder wenig an), außer Toxine & Freie Radikale von dem Rauch den du tgl. mehrmals inhalierst, keine bzw. zu wenig Vitamine bzw. Mineralien die deine Haare brauchen und die dir die Kippen entziehen(z.B Zink,Cystin,Magnesium,Vit E&B3 etc.).....verstehst du jetzt weshalb ich schreibe "was oft vergessen wird" ?! Das meine ich damit...

Ich beziehe meinen oberen Text ausschließlich auf Menschen mit AGA, nicht auf "Gesunde".

Quick

Subject: Re: zu minox(was oft vergessen wird)..
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 11 Nov 2005 16:28:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick hat absolut Recht !

Ich bin selbst Raucher, hab vor 3 Monaten wieder angefangen nachdem ich es fast 1,5 Jahre lang ohne ausgehalten habe.

Damals hab ich aufgehört nachdem ich das Video von Allen Carr gesehen habe. Das lief mal im TV. Ich habe es auf CD-Rom und werde es mir demnächst nochmal ansehen und ich bin mir ganz sicher dass ich danach aufhören werde, denn es hat ja schonmal damit geklappt. Das Video ist wirklich extrem gut. Ein Deutscher Motivationstrainger stellt sich einer Jury von 4 Leuten (alles bekannte Leute aus TV die rauchen) und erklärt denen etwa 2 Stunden lang was das mit dem Rauchen auf sich hat, alle Hintergründe, warum man raucht usw. Die Leute (teils Raucher über 20 Jahre) haben nach der Show alle aufgehört mit dem Zigarettenrauchen !

Wer daran Interesse hat der schreibt mir bitte mal ne pm !

Das Video ist nämlich nirgends erhältlich und ist fürs Aufhören aber absolut genial. Ich will mich dadurch wirklich nicht bereichern, das vorab !!!

Ich will den Leuten nur helfen diese starke Sucht zu überwinden. Wer also ernstes Interesse am Aufhören hat der schreibt mir und fragt nach dem Film.

Subject: Re: @luxi
Posted by [Foxy](#) on Fri, 11 Nov 2005 16:44:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorhin im TV ein Mann mit Lungenkrebs zieht durch die Schulen und spricht mit den Schülern über die schädlichkeit des rauchens und dazu Videos von Operationen !

Seit ca.1,5 Std liegen meine Zigaretten in der Mülltonne!

Ich hoffe ich halte durch!

Übrigens

http://www.bol.de/shop/home/artikeldetails/endlich_nichtraucher/allen_carr/ISBN3-442-13664-4/ID3018873.html

Foxy

Subject: Re: @luxi
Posted by [Luxi](#) on Fri, 11 Nov 2005 17:33:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Quick, Foxy,...

Hätte jetzt nicht gedacht, dass mein Posting zu einer Anti-Tabak-Diskussion führen würde, aber ihr habt natürlich alle ausnahmslos Recht. Es wäre bestimmt nicht verkehrt, wenn ich mich damit mal ernsthaft auseinandersetzen würde. Zur Zeit komme ich so auf 10 pro Tag, immerhin die Hälfte meines Konsums von vor einem Jahr, und trotzdem...

Ich denke, es ist nur eine Frage des Willens, und zur Zeit will ich halt nicht so recht. Ich bin einer von denen, die sagen, eigentlich komme ich ganz gut ohne Tabak zurecht und schaffe ganze Tage ohne bis am Abend, um dann irgendwann doch eine anzuzünden.

Was den HA betrifft: danke Quick, ich habe jetzt verstanden was du meinst, bin in diesen Dingen halt ziemlich unwissend.

Luxi
