
Subject: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [qwertz](#) on Sat, 07 Jul 2007 08:32:55 GMT

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

Hätte gerne mal Eure Meinung....Rauchen schadet klar,wohl unterstützt es auch den anlage.bed.Haarausfall.Aber ein aufgeben des Rauchens könnte ja auch Stress auslösen,durch die Entzugserscheinungen und das dieses Glückshormon nicht mehr ausgeschüttet wird ! Was meint Ihr...hat vielleicht jemand eine Verbesserung der Haare festgestellt durch das aufgeben?

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [vince_V](#) on Sat, 07 Jul 2007 09:41:54 GMT

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

hi,

ich rauche seit ungefähr 15 jahren, bin jetzt 29. von 2002-2004 hab ichs geschafft, den mist aufzugeben. zu der zeit is mir aber aufgefallen, dass meine haare gesünder aussahen, sie wurden richtig schön schwarz und waren super zu stylen. naja, seit 3 jahren rauch ich wieder und die haare sind jetzt halt wieder mehr bräunlich geworden und sehen ungesund aus. ich denke, wenn man das rauchen aufgibt, wird es mit sicherheit eine positive auswirkung für die haare haben. rauchen schadet doch nur!

die entzugserscheinungen sind in den ersten 2 wochen schlimm und ab der 3. woche sind die auch weg. was meinst du, was du dann für glückhormone von selbst ausschütten wirst...wie gut es dir dann gehen wird.

in 2 wochen hab ich semesterferien, dann werd ich es mal anpacken...aufzuhören. diesmal mach ichs für die haare, dürfte dann nicht so schwer werden hoffe ich.

wer gerne liest, dem kann ich die bücher von Allen Carr empfehlen.

"Endlich Nichtraucher" und "Für immer Nichtraucher"

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [mrmetal](#) on Sun, 08 Jul 2007 12:09:38 GMT

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

Mir gehts ähnlich,bin jetzt 31-und rauche seit ungefähr 15 Jahren.

Jeder Versuch ,damit aufzuhören scheiterte kläglich. ich habs mit

Pflastern,Pillen,Kaugummi,dem komischen Kugelschreiber usw. versucht.

Aber das nutzt alles nichts,wenn der Kopf es nicht will. Es schmeckt mir einfach viel zu gut!

Ich schätze mal, das erst eine schwere Krankheit den Schalter in meinem Kopf umlegen wird...

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [qwertz](#) on Sun, 08 Jul 2007 12:44:18 GMT

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

Rauch weniger...eine Schachtel in der Woche will ich probieren!!!

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [Morrissey](#) on Tue, 10 Jul 2007 19:08:13 GMT

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

Naja, ich bin kein medizinischer Fachmann, dennoch werfe ich einfach mal folgendes in den Raum (mit der Bitte um Korrektur, sollte ich absolut daneben liegen):

Androgenetische Alopezie wird ja verursacht durch DHT, welches unter der Kopfhaut gebildet wird und bei entsprechender genetischer Disposition die Haarwurzeln angreift- das Haar wird feiner, und schliesslich wächst an den betroffenen Stellen nichts mehr.

Klar, rauchen ist ungesund und mag sich auch auf das Haupthaar negativ auswirken. Angesichts der Ursachen für AGA bezweifle ich allerdings, dass der Verzicht auf Nikotin etwas zum Positiven ändern kann.

Oder?

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Tue, 10 Jul 2007 20:05:24 GMT

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

Eine Korrektur deiner Worte steht auf meiner Seite.

Es ist nicht nur DHT, es ist auch das Alter, bzw der IGF-1 Abfall der den Follikel empfindlich macht. Rauchen senkt das IGF-1, und noch viel mehr.

gruss tino

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 10 Jul 2007 21:51:17 GMT

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

ich habe oft versucht aufzuhören aber es nie wirklich geschafft. Versuche es demnächst (wenn möglich noch diesen monat) mit dieser anti-raucherpille zyban aufzuhören. Lasse euch wissen ob es was bringt..

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [ChristophM](#) on Wed, 11 Jul 2007 04:40:45 GMT

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

Habe vor ca 2 Jahren aufgehört, nachdem ich 5 Jahre Raucher war (über 1 Schachtel pro Tag). Kann nur sagen , dass es die sinnvollste Sache war die ich bis jetzt gemacht habe, fühle mich so viel besser seit dem.

Habe damals in der Anfangsphase Nikotinkaugummis genommen (helfen sehr gut!) und mich sehr viel mit Sport abreagiert.

Nach 1 Woche war dann auch der Ehrzeig zu groß um wieder anzufangen, nach 2 Wochen auch schon das Verlangen stark zurückgegangen. Nach 10 Wochen war ich clean.

Die Zeit ist nicht so hart wie man sich sie vorstellt, denke das ist auch viel Panikmache, jeder der einen einigermaßen starken Willen hat muss sich einfach überwinden.

Ich hab mir damals immer gedacht: Unmöglich! du kannst doch nicht dein Leben lang mit diesem Gefühl des Verlangens leben, also hör lieber nicht auf zu rauchen!

Heute weiß ich gar nicht mehr wie dieses Gefühl war! und es verschwindet schneller als man denkt.

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [mrmetal](#) on Wed, 11 Jul 2007 06:50:45 GMT

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

Ich hatte einmal eine derart schlimme Grippe, das die Zigaretten nach Benzin geschmackt haben. Auf das hinaus habe ich ein halbes Jahr nichts geraucht.

Es wäre denke ich ein gutes Mittel, wenn man es irgendwie schaffen würde das Zigaretten ungeniessbar werden....

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [Linsensuppe](#) on Thu, 12 Jul 2007 17:47:05 GMT

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

Ich habe 16 Jahre geraucht, mind. 1 Schachtel am Tag. Hab dann vor über 3 Jahren von heute auf morgen aufgehört. Ich habe absolut keine Veränderung feststellen können. Weder fühle ich mich fitter (oder schlapper), ich habe keine frischere Haut bekommen, keine bessere Kondition oder sonst irgendetwas was man so immer erzählt. Alles ist so wie immer. Auch auf meine Haare hat es nicht die geringste Auswirkung gehabt, ausser vielleicht, dass ich ungefähr seitdem ich aufgehört habe auch vermehrt graue Haare bekomme, kann aber auch ganz einfach eine Alterserscheinung sein die so oder so eingetreten wäre.

Ich kenne auch haufenweise Leute, die starke Raucher sind und absolut tolles Haar haben und Nichtraucher, die heftigen Haarausfall haben. Genauso verhält es sich mit Alkohol, Fast Food und was weiß ich. Oftmals haben die, im wahrsten Sinne, letzten Penner, die alles Rauchen was sie in ihre Finger bekommen und täglich literweise Alk saufen und nur Müll fressen nicht die geringsten Probleme mit Haarausfall und irgendwelche Gesundheitsfuzzis, die nur Obst, Gemüse und Mineralwasser zu sich nehmen sehr lichtetes Haar oder gar Vollglatze. Ich glaube

eigentlich nicht, dass das alles irgendwelche wirklichen Einflüsse auf die Haarbeschaffenheit hat. Wen es (genetisch bedingt) trifft, den trifft es halt. Unabhängig von Rauch- oder Ernährungsgewohnheiten. Wirklich viel dagegen ausrichten kann man nicht, da darf man sich nichts vormachen oder schön reden.

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [rgv250blau](#) on Thu, 12 Jul 2007 18:18:08 GMT

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

jap

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:08:32 GMT

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

ups

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:20:47 GMT

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

Man kann natürlich derart gute Gene besitzen(die dann auch das Haar schützen),die selbst einem Feuersturm trotzen würden.Ich behaupte sogar das manche genetisch "perfekte" Menschen,diese Gabe ohne eine Prise Selbstzerstörung überhaupt nicht ertraeglich leben können.

Aber ein Zeichen einer nicht so guten Genetik...eine AGA z.b,sollte eigentlich davor warnen noch mehr Öl ins Feuer zu schütten.

Polygene Erkrankungen werden immer durch Trigger verstaerkt.Der eine merkt es früher,der andere spaeter.

gruss tino

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:23:59 GMT

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

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 21:20Man kann natürlich derart gute Gene besitzen(die dann auch das Haar schützen),die selbst einem Feuersturm trotzen würden.Ich behaupte sogar das manche genetisch "perfekte" Menschen,diese Gabe ohne eine Prise Selbstzerstörung überhaupt nicht ertraeglich leben können.

Aber ein Zeichen einer nicht so guten Genetik...eine AGA z.b,sollte eigentlich davor warnen noch mehr Öl ins Feuer zu schütten.

Polygene Erkrankungen werden immer durch Trigger verstaerkt.Der eine merkt es früher,der andere spaeter.

gruss tino

Andererseits, kennen wir das Phänomen mit Alkohol ja auch. Heute wurde eine neue neurologische Studie veröffentlicht, in der gesagt wird, dass Alkohol nicht schädlich sei, und sogar förderlich sei (in gewissen Mengen), und Gehirnzellen die Fähigkeit haben, sich zu reproduzieren. Ich wäre da sehr vorsichtig.

Trotz alledem: Rauchen schadet (ich denke aber nicht, dass es die AGA beschleunigt).

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:34:43 GMT

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

Also was das Rauchen betrifft,so haben wir eine Studie,und mehrere plausible Erklarungen von namenhaften Autoren über welche Mechanismen es funktioniert.Es reicht doch schon aus wenn es das IGF-1 senkt,...es macht natürlich an 100 weiteren Fronten Schaeden.Bei Maeusen wird das sogar fast jedes halbe Jahr aufs neue nachgewiesen.

Du meinst Wein und so,...oder?

Also SAufen.....ist ganz ganz sicher nicht gut für die gesamte Gesundheit inc Haut und Haar.

gruss tino

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:37:43 GMT

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

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 21:34Also was das Rauchen betrifft,so haben wir eine Studie,und mehrere plausible Erklarungen von namenhaften Autoren über welche Mechanismen es funktioniert.Es reicht doch schon aus wenn es das IGF-1 senkt,...es macht natürlich an 100 weiteren Fronten Schaeden.Bei Maeusen wird das sogar fast jedes halbe Jahr aufs neue nachgewiesen.

Du meinst Wein und so,...oder?

Also SAufen.....ist ganz ganz sicher nicht gut für die gesamte Gesundheit inc Haut und Haar.

gruss tino

Hi tino, stimmt!

ja, Wein. ein halber Liter wird sogar empfohlen, nach neuester Erkenntnis. Rotwein.

Ja, Rauchen ist Schrott, ich kenne auch deine Meinung, sehr gut, aber mehr als Paus haben wir in Bezug auf AGA auch nicht...

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:47:25 GMT

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

"Durch Alkoholgenuss sterben keine Gehirnzellen ab und höchstens vier Gläser Wein am Tag können sich sogar positiv auf den Körper auswirken. Mit dieser Erkenntnis sorgt der australische Wissenschaftler Perry Bartlett für Aufregung in der Fachwelt. Bei einem Kongress in Cairns, Australien diskutieren dieser Tage einige der weltbesten Neurologen über neue Forschungsergebnisse. Vor allem Untersuchungen, die zeigen sollen, dass Gehirnzellen lebenslang nachgebildet werden, sorgen für neue Denkanstöße.

Bartlett geht noch einen Schritt weiter: Gehirnzellen würden durch Alkoholgenuss keinen Schaden nehmen - "moderate" Mengen, konkret bis zu einem halben Liter Wein pro Tag, könnten sogar positive Effekte auf die Gesundheit haben. "Es gibt ausreichend Erkenntnisse, dass Alkohol die Gehirnzellen schädigt", widerspricht Robert Schlögel vom österreichischen Gesundheitsministerium. "Alkohol ist auch in geringen Mengen, insbesondere auf Dauer eingenommen, schädlich."

"Es war ein Mythos, dass man nach der Geburt nie wieder neue Gehirnzellen bilden könne", erklärte Bartlett gegenüber der Australian Broadcasting Corporation (ABC). Neue Erkenntnisse zeigen, dass auch bei alten Menschen Gehirnzellen nachgebildet werden. Jüngsten Beweisen zu Folge sei die Entstehung neuer Zellen sehr wichtig für die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Gemäßigter Alkoholkonsum beuge dabei Schlaganfällen und Herzkrankheiten vor - positive Effekte auf die Gesundheit des Gehirns seien gut möglich, erklärt der Neurologe.

"Die lebenslange Nachbildung der Gehirnzellen erfolgt in einem derart geringen Ausmaß, dass sie sich weder bei chronischem Alkoholkonsum noch bei Schlaganfällen oder sonstigen traumatischen Veränderungen auf das Gehirn auswirkt", gibt Schlögel zu bedenken. Jene Substanz in Rotwein, die Schlaganfall- und das Herzinfarktrisiko senke, sei in gleichem Ausmaß in unvergorenem Traubensaft enthalten, meint der Experte aus dem Gesundheitsministerium."

standard.at

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [xxlborn](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:53:21 GMT

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

Rauchen triggert Krankheiten, gegen die eine AGA Pillepalle ist. Alleine das sollte schon die Frage beantworten.

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:54:58 GMT

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

Trüeb...nicht Paus:-)!

Und was ist mit mir?Ich habe Trüeb's Arbeit doch noch verfeinert!

Eine andere Studie gibt es doch auch,..ich denke du kennst sie,...klein aber fein.

Ja,der Wein enthaelt ja auch z.B Proanthocyanidine(daher auch cardioprotectiv),und andererseits können so ein paar Glaeschen ja auch der Entspannung dienen.....ich trinke auch hin und wieder mal ein Glass Wein.

Crateagutt ist ja auch proanthocyanidinhalting und Cardioprotectiv.

Interessante Arbeit übrigens.

Ich habe irgendwo eine Arbeit über den Lebensstil von Franzosen(inclusive Wein) und pro Gesundheit rumliegen.Deckt sich mit dieser Arbeit.

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:58:38 GMT

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

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 21:54Trüeb...nicht Paus:-)!

Und was ist mit mir?Ich habe Trüeb's Arbeit doch noch verfeinert!

Eine andere Studie gibt es doch auch,..ich denke du kennst sie,...klein aber fein.

Ja,der Wein enthaelt ja auch z.B Proanthocyanidine(daher auch cardioprotectiv),und andererseits können so ein paar Glaeschen ja auch der Entspannung dienen.....ich trinke auch hin und wieder mal ein Glass Wein.

Crateagutt ist ja auch proanthocyanidinhaltig und Cardioprotectiv.

Interessante Arbeit übrigens.

Ich habe irgendwo eine Arbeit über den Lebensstil von Franzosen(inclusive Wein) und pro Gesundheit rumliegen.Deckt sich mit dieser Arbeit.

Paus tino

Ich sagte ja, du hast es schon x-mal erwähnt und ausgeführt, was Rauchen in Bezug auf Haare bewirken kann...aber mir fehlt immer noch die smoking gun in Bezug auf AGA

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 20:02:03 GMT

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

NEin Trüeb!

Die Studie die kleine die du auch kennst,behandelt doch das Thema AGA,bzw Rauchen als Trigger dieser und ergrauen,...wenn ich nicht irre?

Aber Glockenspiel....wenn Haare warum dann nicht AGA??Where is your logic?

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 20:10:27 GMT

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

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 22:02NEin Trüeb!

Die Studie die kleine die du auch kennst,behandelt doch das Thema AGA,bzw Rauchen als Trigger dieser und ergrauen,...wenn ich nicht irre?

Aber Glockenspiel....wenn Haare warum dann nicht AGA??Where is your logic?

Hmmm....weiss jetzt nicht, kenne die Trueb gar nicht?

Weil tino, AGA andere Wirkungsweise als normales Haarwachstum und Ausfall...ich bin eher konservative Schule.

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 20:28:47 GMT

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

Nein,..nicht andere Wirkungsweise,nur beschleunigt.Bei Haaralterung ziehen dir langsam die Lebensjahre das IGF-1 aus dem Follikel,bei AGA u.a das DHT im rasanten Tempo.

Ralph Trüeb aus der Schweiz!

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 12 Jul 2007 20:31:02 GMT

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

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 22:28Nein,..nicht andere Wirkungsweise,nur beschleunigt.Bei Haaralterung ziehen dir langsam die Lebensjahre das IGF-1 aus dem Follikel,bei AGA u.a das DHT im rasanten Tempo.

Ralph Trüeb aus der Schweiz!

Hehe, ich kenne Trueb schon, aber die Studie nicht...

Schön, dass du wieder postest!

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 13 Jul 2007 07:28:43 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 12 Juli 2007 22:31tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 22:28Nein,..nicht andere Wirkungsweise,nur beschleunigt.Bei Haaralterung ziehen dir langsam die Lebensjahre das IGF-1 aus dem Follikel,bei AGA u.a das DHT im rasanten Tempo.

Ralph Trüeb aus der Schweiz!

Hehe, ich kenne Trueb schon, aber die Studie nicht...

Schön, dass du wieder postest!

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???

Posted by [Pansen](#) on Fri, 13 Jul 2007 22:20:19 GMT

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

ich rauche seit ca. 8 jahren.
mittlerweile hab ich schon 4 mal aufgehört. (Allen Carr)

in meinen rauchphasen sind mir immer mehr haare ausgefallen.
außerdem waren meine haare als raucher kraftloser.

rauchen lässt ihre haut altern, das steht auf jeder schachtel.
wenn die haut schneller altert, altert das haar logischerweise auch schneller und fällt somit
verfrüht aus. PUNKT

Subject: Re: An ALLE...Rauchen aufgeben JA o. NEIN ???
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 14 Jul 2007 06:14:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Sam, 14 Juli 2007 00:20ich rauche seit ca. 8 jahren.
mittlerweile hab ich schon 4 mal aufgehört. (Allen Carr)

in meinen rauchphasen sind mir immer mehr haare ausgefallen.
außerdem waren meine haare als raucher kraftloser.

rauchen lässt ihre haut altern, das steht auf jeder schachtel.
wenn die haut schneller altert, altert das haar logischerweise auch schneller und fällt somit
verfrüht aus. PUNKT

Du hast nicht verstanden, worum es ging. PUNKT
