
Subject: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [Shady](#) on Wed, 15 Feb 2006 07:40:24 GMT

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

Guten Morgen Tino,

nach wie vor finde ich die Studie von Trüeb zu Pantovigar gar nicht mal so uninteressant. Er hat ja nachgewiesen, dass nach 6 Monaten Einnahme sich zumindest die Zyklen von Anagen und Telogen einspielen. Von schneller Verdichtung und Verdickung der Haare natürlich keine Rede, aber immerhin normalisiert sich der Zyklus weg von zu hoher Telogenrate hin zu normaler Anagenrate. Würde man das Zeug ein weiteres Jahr nehmen, würde sich wohl automatisch das Gesamtbild verbessern, da wieder mehr Haare nachwachsen als ausfallen.

Pantovigar eignet sich ja für Frauen mit dem Krankheitsbild "Chronisches Telogenes Effluvium", deren Ursache nicht abgeklärt ist. Darunter ich würde ich mich auch einordnen. Kein Ludwigmuster. Einfach nur konstanter erhöhter HA über Jahre, ohne daß genug neu wächst.

Da ich aber prinzipiell kein Pharmaindustriefreund bin, und die Wirkstoffe lieber potenziertes anwenden würde (hab die letzten 2 Tage viel über Cystein gelesen), würde ich mir gerne eine eigene Kombi zusammenstellen. Die Zutaten bekomme ich locker bei Supplementa oder sonst wo.

Hier die Zusammensetzung von Pantovigar:

1 Kapsel enthält:

Thiaminnitrat 60 mg
Calciumpantothenat 60 mg
Cystin 20 mg
Keratin 20 mg
Medizinalhefe 100 mg

Welche Dosis würdest du für angebracht halten? Ich will mich nicht mit dem Zeug zuschmeißen, aber einen schnelleren therapeutischen Nutzen.

Vor 2 Jahren hat mich schon mal ein Naturheildoc auf Cystein aufmerksam gemacht. Das ist ja auch ein Antioxidant erster Güte. Er kann sogar Vergiftungen und Strahlenschäden abwenden.

Hier mal was zu Cystein - wird in Holland zu 500 mg (!!!) dargereicht:

L-Cystein 500 mg, 30 K

Cystein ist die biochemisch aktivere Form der schwefelhaltigen Aminosäure Cystin, die für die Hautbildung unentbehrlich ist. Cystein hilft bei der Entgiftung des Körpersystems, da es mit im Körper eingelagerten Schwermetallen, insbesondere Kupfer, Verbindungen eingehen kann, die dann ausgeschieden werden. Cystein kann auch dazu beitragen, den Körper von anderen schädlichen und zerstörerischen Substanzen, die durch Rauchen und Alkoholkonsum entstehen, zu schützen. Mindell ("Die Vitamin-Bibel") weist darauf hin, dass therapeutische Dosierungen von Cystein ein hohes Maß an Schutz gegen radioaktive Strahlen bieten können.

Der Hersteller empfiehlt L-Cystein in Verbindung mit Vitamin C zuzuführen, und zwar im Verhältnis 1 : 3, also z.B. 500 mg Cystein und 1500 mg Vitamin C. Eine Kapsel enthält: L-Cystein 500 mg Gebrauchsempfehlung: Als Nahrungsergänzung 1 - 4 Kapseln täglich, mit den Mahlzeiten oder etwas Wasser.

Jetzt noch eine wichtige Frage:

Was hältst du von den anderen Pantovigar-Inhaltsstoffen wie Thiaminnitrat, Calziumpantothenat und Keratin? Sollte ich diese Zutaten dazu nehmen und entsprechend erhöhen?

Der eigentliche Hauptwirkstoff in Pantovigar schlechthin ist doch Cystein und der Rest ist eher "Spielerei", oder siehst du das anders?

Obwohl ich denke, daß ein hoch dosierter B-Complex-Coctail nichts schaden könnte als Kobi zu Cystein.

Aber was ist Calziumpantothenat? Mit dem Begriff kann ich nicht viel anfangen. Man kann nur das Wort "Pantothen" ableiten, was ja für B5 steht.

Viele Fragen am frühen morgen.

Aber nach allem was ich gelesen habe, würde ich gerne mal eine Jahreskur mit hoch dosiertem Cystein wagen. Immer wenn es um HA geht, wird der Wirstoff Cystein immer wieder erwähnt.

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [Padme](#) on Wed, 15 Feb 2006 07:48:43 GMT

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

Shady schrieb am Mit, 15 Februar 2006 08:40nach wie vor finde ich die Studie von Trüeb zu Pantovigar gar nicht mal so uninteressant.

Welche Studie? Wo kann man die mal nachlesen?

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [Shady](#) on Wed, 15 Feb 2006 08:12:17 GMT

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

Hallo Padme

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster∓PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=184&MMN_position=2](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=184&MMN_position=2) 01:21:38:60

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Shady](#) on Wed, 15 Feb 2006 08:17:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und nochmal aus der Ätzezeitung:

http://www.aerztezeitung.de/docs/2005/05/23/092a1204.asp?cat=/medizin/haut_haare/haarausfall

Aber wie gesagt: Die Wirkstoffe in Pantovigar sind unterdosiert, wogegen das Produkt MEHR als überteuert ist.

Man kann die Wirkstoffe in Holland einzeln und höher dosiert bestellen und kombinieren.

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Padme](#) on Wed, 15 Feb 2006 08:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MERCI!

Subject: super Idee!
Posted by [Lisa76](#) on Wed, 15 Feb 2006 15:30:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin ja schon mal gespannt, was da raus kommt. Pantovigar würde ich niemals nehmen, aber einmal ein sinnvolles Präparat in Punkto weibl. Effluvium würde mich schon interessieren.

LG, Lisa

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [fred102](#) on Wed, 15 Feb 2006 15:40:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bitte darauf achten, dass cystin und cystein NICHT das gleiche sind. Cystin ist ein homodimer aus 2 cystein-Bausteinen.

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Shady](#) on Wed, 15 Feb 2006 23:06:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Info. Auch wenn ich den genauen Unterschied nicht ganz verstehe.

Laut Definition heißt es:

L-Cystin ist eine schwefelhaltige Aminosäure und Oxidationsprodukt des Cysteins. Sie dient der Stabilisierung der Eiweißstruktur. L-Cystin kommt vor allem in Haaren und Nägeln vor.

D.h. Cystein ist ein Vorprodukt von Cystin oder sehe ich das falsch?

Was ist denn jetzt wirksamer zum Einnehmen bzgl. HA? Wenn ich Cystein einnehme, dann wird doch automatisch daraus Cystin gebildet, oder?

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [tino](#) on Thu, 16 Feb 2006 01:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shady

Gute Idee mit der Jahreskur,..kannst du ruhig auch immer nehmen:-)Kurmssig ist Schwachsinn für Schafe,denen der Hersteller meint es so vorgeben zu müssen,weil-wer gibt schon gerne lange Geld für Haare aus,..das kann man doch niemandem zumuten,..immer nehmen auf der Schachtel schreckt ab,und der Durchlaufkunde denkt sich dann ah neeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee...das muss ich ja dannimmer nehmen:-)

Aber bitte mit dem best-bioverfügbaren Cystein,..N-Acetylcystein.Das ist das effektivste Cystein,..und das einzige von allen drei,was in der Literatur(siehe meine Seite),im Rahmen mit oxidativem Stress assoziierten degerativen Erkrankungen, die freien Radikale eliminieren konnte.Das es das beim Menschen kann ist sicher,bei den anderen Beiden ist mir persönlich die Datenlage viel zu unsicher,das ich sagen könnte geht auch damit.

Zitat:Kapsel enthält:

Thiaminnitrat 60 mg(250 mg)

Calciumpantothenat 60 mg(eine Kapsel Vit B Komplex Rathipharm tgl)

Cystin 20 mg(NAC 1800 mg verteilt auf drei mal 600 mg)

Keratin 20 mg(keine Ahnung??,..am besten mal 200 mg)

Medizinalhefe 100 mg(400 mg)

Vit C 2000 mg tgl.

Meine Dosisvorschläge habe ich in Klammern dahinter geschrieben.

Zitat:("Die Vitamin-Bibel") weist darauf hin, dass therapeutische Dosierungen von Cystein ein hohes Maß an Schutz gegen radioaktive Strahlen bieten können. Der Hersteller empfiehlt L-Cystein in Verbindung mit Vitamin C zuzuführen, und zwar im Verhältnis 1 : 3, also z.B. 500 mg Cystein und 1500 mg Vitamin C. Eine Kapsel enthält: L-Cystein 500 mg
Gebrauchsempfehlung: Als Nahrungsergänzung 1 - 4 Kapseln täglich, mit den Mahlzeiten oder etwas Wasser."

Ja ist soweit richtig,..das Vit C muss drei mal so hoch sein.Die wissen auch das nur therapeutische Dosen wirken:-)Die nehme ich ja auch.....

Zitat:Pantovigar eignet sich ja für Frauen mit dem Krankheitsbild "Chronisches Telogenes Effluvium", deren Ursache nicht abgeklärt ist. Darunter ich würde ich mich auch einordnen. Kein Ludwigmuster. Einfach nur konstanter erhöhter HA über Jahre, ohne daß genug neu wächst.

Ich verehere Dr Trüeb,..aber hier Daumen runter!In der Literatur kann man lesen das er die Dinge so ähnlich wie ich sieht,..also multihormonelle Alopezie,und weg mit dieser Lehrmeinung die besagt das alles was ein Ludwigmuster hat,eine Überempfindlichkeit der Follikel(lol) auf Androgene aufweist.Ich wundere mich das er hier so blöd kathegorisiert?Er sollte eigentlich wissen das diese in Pantogar enthaltenen Stoffe bei allen Alopezien wirken müssten.Aber auch er hat ja bekannterweise nur einen feuchten Pups für den Patienten übrig.Wie Paus erzählt auch er den Patienten debile Lalamärchen aus dem Lehrbuch.Da die Studie ja auch auf eine Art eine Empfehlung aussagt,..auch da lalala für die dummen Schäflein.

Deren Ursache nicht abgeklärt ist,..lol:-)Man könnte meinen ein Lehrling hat das aufgeschrieben.....

Sorry fürs Aufregen über Trüeb,..aber ich finde dieses Kathegorisieren primitiv.Alopezien die länger andauern werden immer multifaktorell getriggert.

Es gibt auch Studien wo Pantovigar bei sogenannter AGA gewirkt hat,..und das weiss Trüeb!

http://www.aerztezeitung.de/docs/1999/09/22/170a1601.asp?cat=/medizin/haut_haare/haarausfall

Richtig,..diese Dosen aus dem Handelspräpperat sind zu niedrig,und zu teuer.

Gruss Tino

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Shady](#) on Thu, 16 Feb 2006 06:32:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

wo beziehst du eigentlich deine NEMs? Es soll ja günstigere Anbieter als Supplementa geben.

Dann noch eine Frage zu Medizinalhefe: Ist es überhaupt notwendig, diese dazu zu nehmen, oder ist Medizinalhefe nicht eher sowas wie ein Füllstoff in diversen Kapseln und Tabletten?

Gruß,
Shady

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Angie](#) on Thu, 16 Feb 2006 10:16:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh ja, das würde mich auch interessieren, denn es sollten schon ordentliche, sichere Präparate sein...

Subject: Cystin, Cystein, L-Cystein, NAC
Posted by [Shady](#) on Thu, 16 Feb 2006 21:08:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An die NEM-Spezialisten dieses Forums:

Wer von euch ist so nett, mir den unterschiedlichen Wirkmechanismus dieser Stoffe auf den Haarwuchs zu erklären?

Es gibt zwar 1000 Internetseiten mit Erklärungen zu diesen Stoffen, allerdings nicht speziell genug. Ich habe die letzten Tage soviel gelesen, daß ich langsam selber den Überblick verliere.

Leider ist der Schmöker "NEMs für Dummies" noch nicht erfunden worden.

Subject: Re: Cystin, Cystein, L-Cystein, NAC

Posted by [Shady](#) on Thu, 16 Feb 2006 21:09:34 GMT

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

Zu Cystin gibt es übrigens kaum Bezugsmöglichkeiten, während man mit L-Cystein-Werbung überall zugehört wird.

Subject: Re: siehe altes Forum, sehr ausführlich! ot

Posted by [strike](#) on Fri, 17 Feb 2006 07:11:59 GMT

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

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tamira](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:03:46 GMT

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

Hallo Tino,

schon sehr interessant deine Seite, aber irgendwie befürchte ich, ich muss zum Mediziner werden, um einschätzen zu können, ob deine Vorschläge auch in meinem speziellen Fall helfen könnten.

Mh, wenn ich die Dosen von Vitamin C lese, frage ich mich allerdings, ob ich dann nur noch auf dem Klo sitze *sorry, für meine laienhaften Aussagen*.

Ich weiß mein Homocystein ist zu hoch, was wohl auch was mit meinen zu hohen Androgenwerten zu tun hat.

Kann ich es durch Cystein senken ? Vom Arzt habe ich die Empfehlung bekommen einen Vitamin-B-Komplex zu schlucken.

Dass Cystein auch beim Muskelaufbau hilft, kann bei mir auch nicht schaden, aber als Frau stellt sich halt leider auch immer noch eine andere Frage: wie habe ich mich zu verhalten, wenn ich vielleicht mal schwanger werden will, muss ich es da lange vorher absetzen usw.

Viele Grüße, Tamira

PS: Eine Frage (für mich als Frau am Rande) habe ich auch noch: nimmst du auch Propecia oder versuchst du es "nur" mit der von dir hier erwähnten Wirkstoff-Kombi ?

PS2: Sorry, noch was eingefallen, was hältst du von angeblich natürlichen Vitaminen wie von Amway ?

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Ich weiß mein Homocystein ist zu hoch, was wohl auch was mit meinen zu hohen Androgenwerten zu tun hat.
Kann ich es durch Cystein senken"

Das kann auch genetisch sein,sogar eins der weiteren gesuchten "AGA" relevanten Gene.Oder es kommt von den Androgenen.

Ich habe gesehern einen Artikel bekommen,wo NAC,ein B-Komplex und Folsäure zusammen bei sehr vielen Patienten hervorragend das Homocystein gesenkt haben!So würde ich es auch unbedingt empfehlen!

Alles absetzen in der Schwangerschaft!

Ich nehme vieles,..sehr viel.U.a auch Avodart,und natürlich alle Antioxidantien.

Ich halte nichts von Supplementen die ich noch nie vorgeschlagen habe.

Gruss Tino

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [tamira](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:15:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

huch, ist ja fast wie Chat, danke für die schnelle Antwort.

Also ich bin im Moment nicht schwanger, meinte halt nur, dass man sich als Frau vorher immer fragt, was passiert, wenn ich das und das nehme und dann darunter schwanger werde.

Kannst du mir den Artikel vielleicht posten oder verlinken ?

Muss unbedingt was gegen das Homocystein tun, will schließlich nicht so enden, wie meine Oma

Viele Grüße, Tamira

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:33:42 GMT

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

Hallo

Wegen dem Artikel,...s.u

Ja,...Homocysteine macht viele Erkrankungen,..Alzheimer,Cardiovasculäre Erkrankungen,vergreisung der Endothelzellen,Haarausfall,und und und.

gruss Tino

File Attachments

1) [Homocysteine and cognitive impairment a case series in a General Practice setting.pdf](#), downloaded 563 times

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tamira](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:35:55 GMT

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

danke, werd mich mal kundig machen

Capris probier ich trotzdem mal, wenn's von der Theorie her nicht funktioniert, vielleicht klappt's ja mit mir und dem Placebo

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:42:26 GMT

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

Hallo

"Capris probier ich trotzdem mal,"

Mah kein Quatsch,...für das Geld was dieser "wirkungslose" Hüttenzauber kostet,bekommst du ja fast schon ein dreiviertel der speziell für deine Ursache notwendige Behandlung.

gruss Tino

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tamira](#) on Wed, 01 Mar 2006 21:59:25 GMT

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

g mh, dja, ein Haarteil schlägt mit 1800 Euro aber auch ganz schön zu Buche

Nun ja, bin ehrlich gesagt, immer ziemlich schnell mit den Nerven am Ende, wenn ich mich mit dem Thema beschäftige

mein jetziges Motto: erstmal das Homocystein runterkriegen, wenn der HA gleich mit verschwinden würde, um so besser

was das NAC angeht, bin ich grad irgendwie verwirrt, eildieweil ich gerade mal bei apoblitz.de gesucht habe nach acetylcystein und da gibt's Produkte von Heumann, einmal als Akut und einmal nicht *fragezeichen*

Acetylcystein 600 Akut kostet 3,74 und nur 600 ohne Akut dahinter ist dann plötzlich verschreibungspflichtig und kostet 12,09 Euro

überseh ich da jetzt was oder bin ich schwer von Begriff ?

Noch ne Minifrage - sorry wenn me nervt - gibt's einen Grund, warum du die 200er Dosierung empfiehlst und nicht die 3 x die 600 ?

Jetzt ab ins Bett rauscht, dankende Grüße, Tamira

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 22:21:22 GMT

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

Hallo

"Acetylcystein 600 Akut kostet 3,74 und nur 600 ohne Akut dahinter ist dann plötzlich verschreibungspflichtig und kostet 12,09 Euro

Nein,..meines Wissens ist gar kein NAC Verschreibungspflichtig.Es ist im Prinzip egal welches du nimmst,..ich empfehle NAC 200 von ct,weil es das einzige in Tablettenform ist.Kannst aber auch 600 mg Brause 3 mal nehmen.

"mein jetziges Motto: erstmal das Homocystein runterkriegen, wenn der HA gleich mit verschwinden würde, um so besser"

Wenn die Androgene auch oben sind,müssen die auch runter.

Gruss Tino

Subject: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [tamira](#) on Thu, 02 Mar 2006 07:22:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

eine Wechselwirkung Homocystein runter und Androgene runter besteht wohl nicht ? *naivnachfrag*

Mh, dja mein Androstendion ist statt bei 2,4 (Maßeinheit vergessen, na super...) bei 2,9-3,0. Das freie Testosteron dagegen ist höchst selten erhöht. Das Dumme ist: ich kann keine Hormone schlucken, habe schon alles versucht Diane, Valette, Belara, Neo-Eunomin, sogar die Kombi mit nat. Östrogen - jedes Mal das gleiche Drama.

Und ansonsten kenn ich keine Methode um das Androstendion wieder runterzukriegen.

Na gut, eine schon, Dexamethason, hatte ich auch mal ein Jahr lang, hat auch alles gesenkt... *haha...* aber mit meinen Nebennieren ist alles tip top in Ordnung und ich hab keine Lust drauf, dass die irgendwann mal ihre Funktion aufgeben, abgesehen davon, dass die Senkung auf diesem Wege auch wenig nach außen messbaren Erfolg produziert hat, die Haare haben davon kaum profitiert.

ziemlich ratlose Grüße, Tamira

Subject: Aw: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Pantone](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:56:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

bin gerade auf diesen Thread gestoßen

Tamira schreibt "Schon sehr interessant Deine Seite ." Hast Du eine Website? Oder ist der nicht mehr frei zugängliche Artikel im Ärzteblatt gemeint?

Shady hatte den Unterschied von Cystin und Cystein angesprochen - Pantovigar enthält Cystin und Du empfiehlst Cystein. Magst Du das bitte noch einmal erklären?

Auf die Frage an Dich von Shady, wo Du Deine NEM beziehst habe ich leider auch nichts gefunden.

Es würde mich sehr freuen, wenn Du auf meine Fragen antwortest.

Gruß

Subject: Aw: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Binne](#) on Fri, 29 Mar 2013 19:43:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pantone,

herzlich Willkommen hier im Forum!

Tino ist schon seit Ewigkeiten hier nicht mehr im Forum unterwegs,

aber vielleicht kann dir @Mike deine Fragen beantworten; er ist ähnlich versiert wie Tino

Allerdings ist auch Mike nicht mehr so häufig hier unterwegs, du musst eventuell ein wenig Geduld haben..

was sagt denn Mr. Google zu deinen Fragen? Schon mal nachgeschaut?

Und sonst, magst du ein wenig von dir erzählen?

LG!

Subject: Aw: Re: @tino: Pantovigar - optimiert und selbst gemacht
Posted by [Pantone](#) on Mon, 08 Apr 2013 09:23:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

Danke für Deine Antwort. Soll ich Mike eine PN schreiben?
Gegoogelt hatte ich bereits im Vorfeld und nichts Informatives gefunden.

Zu mir:

Haschimoto obwohl ich keine Schilddrüse mehr habe. Täglich 125er L-Thyrox, Sa. + So.
150er

Ursache für den Haarausfall war Stress in Verbindung mit einem sinkenden Östrogenspiegel,
Eisenmangel, Vit.-D-Mangel und die Schilddrüse. Hatte Regaine und Pantovigar verwendet.

Mittlerweile nehme ich nur noch eine Kapsel Pantovigar täglich statt vor drei Jahren drei
Kapseln. Außerdem nehme ich täglich Biotin 10 mg und seit kurzem Vit. D 1000 I.E. einmal pro

Woche.

Meine Blutwerte werden alle drei Monate von einer Endokrinologin untersucht. Da bin ich also gut aufgestellt.

Mein Glück ist, dass ich immer viel Haar, eine richtige Löwenmähne hatte. Im Moment habe ich nur noch 1/3 meiner alten Haarfülle. Das ist trotzdem ein Verlust, auch wenn sich keine kahlen Stellen gebildet haben. Während der Phasen des Haarausfalls verliere ich allein beim Haare waschen schon 250 Haare plus X die tagsüber und nachts ausfallen. Normalerweise sind es nur 50.

Am wichtigsten war es für mich, die Ursache für den Haarausfall zu kennen. Da ich jetzt die Konsequenz von Stress kenne, bin ich auf der Hut. Soweit zu mir.

Kennt sich noch jemand anderes im Forum mit "Pantovigar optimieren und selbst machen" aus? Auf Eure Antworten freue ich mich.

Viele Grüße