

---

Subject: Verbesserung  
Posted by [Janet](#) on Fri, 13 Jan 2006 10:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich dachte mir, ich schreibe im neuen Jahr was positives. Mit Freude möchte ich allen mitteilen, dass mein Haarausfall deutlich weniger wurde.

Ich habe im November meine Werte reingestellt, daraufhin hat sich Strike gemeldet und mir wertvolle Tipps gegeben, u. a. sollte ich Vit. B12 und Eisen nehmen. Da ich irgendwo gelesen habe, dass es besser ist, Eisen organisch Herkunft nehmen soll, bin ich immer noch auf der Suche nach einem geeigneten Präparat. Aber mit Vit. B12 habe ich sofort angefangen und wirklich nach kürzester Zeit konnte ich eine Verbesserung feststellen.

Es ist eine "Zwischenmeldung", weil es einfach zu früh ist um vom Erfolg zu reden. Ich habe noch Anfang Februar einen Termin bei Endo, da bekomme ich hoffentlich noch andere Werte.

Ich bin selbst sehr erstaunt über die schnelle Verbesserung und habe schon überlegt, was ich alles noch verändert habe, aber mir fällt nur ein Rezept von meiner Oma ein, nämlich Pfefferminztee mit Honig und Apfelessig, aber das war mehr für Verdauung gedacht (als Ersatz für Sport ).

Gruß an alle und gibt nicht auf  
Janet

---

---

Subject: Re: Verbesserung  
Posted by [a\\_vase](#) on Fri, 13 Jan 2006 10:57:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

super! Es ist immer schön positive Rückmeldungen zu hören. Wir drücken die Daumen dass es anhält!

Wie viel B12 nimmst du?

Und wie viel hast du vorher am Tag verloren und wieviel jetzt?

---

---

Subject: Re: Verbesserung  
Posted by [Janet](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:13:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es sind Vitamin B12 Lutschtabletten 1000mcg. Ich nehme 1 am Tag.

Vorher habe ich ca. 160-200 an den Waschtagen verloren, mit jetzt kann ich nicht dienen, aber ich sehe im Spülwasser kaum noch Haare und beim Auskämmen sind nicht so viele wie

vorher. Auch tagsüber muss ich nicht so oft von den Schultern und vom Rücken Haare entfernen.

Ist echt ein tolles Gefühl!

J.

---

Subject: Re: Verbesserung  
Posted by [strike](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:20:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das freut mich aber für Dich!  
Jetzt werden alle Daumen gedrückt, daß es weiterhin aufwärts geht.  
Was meinst Du wohl, wie schön das erst sein wird, wenn der Haarausfall ganz aufhört, d. h. der übermäßige, denn der zyklische ist ja fortlaufend da.

Strike

---

Subject: Re: Verbesserung  
Posted by [Shady](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:29:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glückwunsch zur Verbesserung!

Hattest du B12 eigentlich vorab mal testen lassen? Weißt du noch, wie hoch der Wert war? Würde mich mal interessieren, weil bei mir auch Ferritin und B12 im Keller war.

---

Subject: Re: B12  
Posted by [strike](#) on Fri, 13 Jan 2006 11:47:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Re: B12  
Posted by [Shady](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:02:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Arzt hatte mir aber auch B12 empfohlen, nach dem Blutbild. Mein Wert lag ja nur bei 283

(Referenz: 225 - 1000).

Ich lebe seit meinem 16. Lebensjahr vegetarisch und seit knapp 2 Jahren vegan. Dies mache ich aber nicht für meinen schlechten B12-Wert verantwortlich. Meine Mutter sagte mir, damals hätte sogar mein Kinderarzt einen B12-Mangel festgestellt, weshalb ich schon als Kind B12 sporadisch bekommen habe. Zu dem Zeitpunkt habe ich regelmäßig Fleisch gegessen.

---

---

Subject: Re: B12  
Posted by [strike](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:14:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: B12  
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:22:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
auch von mir einen herzlichen Glückwunsch:)  
Ich kann dir etwas empfehlen, von dem ich extrem sicher bin, daß es zu meinem sehr guten VitB12 Status geführt hat: Bananen!!! Ich hab sonst sogut wie überall irgendeinen blöden Mangel, aber ich esse jeden, wirklich jeden Morgen eine Banane und mein B12 ist super. Das als Hinweis, damit du nicht ewig die Tabs nehmen mußt.

---

---

Subject: Re: B12  
Posted by [Janet](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:45:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank für die Glückwünsche!

Shady: der Vit. B12-Wert wurde der der allgemeinen Blutuntersuchung bestimmt. Ich habe meinem Hausarzt gesagt, er soll Werte verlangen, die für HA-Bestimmung relevant sind und B12 war dabei. Mein Wert vom 9.11 lag bei 368 (Richtwert ab 200). Ferritin war 32 (15 - 150). Alles andere findest du irgendwann im November.  
Wie schon Strike geschrieben hat, die Suche ist noch nicht abgeschlossen.

Jadaa: ich versuche mit den Bananen, bin zwar kein grosser Fan von, aber was tut man nicht alles.

Gruß  
J.

---

Subject: Re: Bananen bei B12- Mangel? @ Jadaa  
Posted by [strike](#) on Mon, 16 Jan 2006 08:22:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Woher Dosierung?  
Posted by [Angie](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:08:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, ich wollte mal nachfragen, woher Du die Dosierung Deiner Nahrungsergänzungsmittel hast. Zink ist ja die empfohlene Menge. Bei den anderen Mengen weiß ich die Empfehlung nicht so, aber mich interessiert vor allem das Lysin. Das habe ich nämlich bisher nur in einer Ami-Zeitung als Empfehlung gelesen, hier noch nie. Und was ist NAC?

---

---

Subject: Re: Woher Dosierung?  
Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 17:14:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Empfohlene Mengen dürfen ja empfohlen sein,...aber sind sie von der DGE empfohlen,dann wird dich das nicht sehr weit bringen.

Lysin 2000 mg tgl!

NAC siehe Link letztes Kapitel.

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

gruss Tino

---

---

Subject: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...  
Posted by [Angie](#) on Wed, 18 Jan 2006 09:42:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow, wie immer sehr fachlich und umfassend.  
Danke Dir.

Ja, im Amiland wird auch 2000 mg Lysin empfohlen, dazu die Aromatherapie-Haarmassage mit diversen Ölen, was a) die Anspannung lösen soll und b) durch die Öle auch Bakterien u.

Hefepilze etc. am Haarboden beseitigt und laut einer Studie bei 44% der Testpersonen zu kräftigerem Haar führt. Dann wird noch 500 mg "Grüner Tee Extrakt" + 3-4 Tassen grüner TEE am Tag empfohlen, wobei ich jetzt in einer anderen Studie gelesen habe, dass man den Extrakt doch nicht nehmen sollte, da es gezeigt hat, dass die hohe Dosierung auch Tumorstadium auslösen könnte. Der Grüne Tee bewirkt dass Entzündungen am Haarfollikel abheilen.

Ich bin zur Zeit bei 1000 mg L-Lysine und überlege, es auf 2000 mg zu erhöhen, wie es empfohlen wurde, habe aber Angst, dass es auf einmal auch hier zu irgendwelchen schlimmen Nebenwirkungen kommen könnte...

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [a\\_vase](#) on Wed, 18 Jan 2006 09:57:20 GMT

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

---

und ich habe Angst wegen dem Preis.

Woher bezieht ihr Lysin? Ich habe bisher bei supplementa gekauft und dort ist es recht teuer...

Tipps?

Lg  
Vase

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [schlotto](#) on Wed, 18 Jan 2006 10:06:32 GMT

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

---

Die Sache mit dem Grüntee kann ich absolut nicht bestätigen.

Ich trinke seit Jahren Bio-Grüntee, mindestens 1 Liter am Tag und habe seit 9 Jahren AGA mit entzündeten Haarfollikeln; d.h. ewig brennende, schmerzende Kopfhaut. Wäre ja auch zu schön, wenn TEE so etwas bewirken könnte.

Gruß schlotto

---

Subject: L-Lysine

Posted by [Angie](#) on Wed, 18 Jan 2006 11:17:31 GMT

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

---

Ich bringe mir meines aus den USA mit, da kostet die Dose US\$ 8,99 und reicht ca. 1/2 Jahr, wobei die mit 1000 mg dosiert sind und ich gerade überlege auf 2000 mg zu steigern.

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [Angie](#) on Wed, 18 Jan 2006 11:18:49 GMT

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

---

Das ist blöd. Aber wahrscheinlich muß man verschiedene Sachen zusammen machen, also auch andere Maßnahmen ergreifen ausser dem grünen Tee.

---

---

Subject: NHC  
Posted by [Angie](#) on Wed, 18 Jan 2006 11:21:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wo bekomme ich denn dieses NHC her? Habe den gesamten Artikel gelesen und war sehr angetan davon. Die Sache mit den selenarmen Böden habe ich schon oft gehört, ist wohl auch wirklich ein Grund. Ist in meinen Ergänzungsmitteln enthalten. Zink müsste ich etwas erhöhen, B-Vitamine nehme ich hochdosiert (aus USA).  
Dieses NHC ist aber doch eher die Aminosäure Cystein und nicht L-Lysine???

---

---

Subject: Re: L-Lysine  
Posted by [a\\_vase](#) on Wed, 18 Jan 2006 11:22:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

verstehe. Wenn man nur öfters nach den USA fahren würde.

Bei Supplementa kostet 50 Tabletten fast 15 Euro. Das ist krass. Reicht nicht mal für 2 Monate. Deswegen habe ich angefangen nur 500 mg am Tag zu nehmen. Aber das bringt wohl eher wenig?

Lg  
Vase

---

---

Subject: Re: L-Lysine  
Posted by [Gast](#) on Wed, 18 Jan 2006 12:15:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Was bestellt ihr denn bei Supplementa? Das geht aber billiger....

<http://www.newfoodinc.com/produkt/782/Lysin.htm>

oder dieses Produkt:  
<http://www.lef.org/newshop/items/item00129.html>

Ist bei newfoodinc nicht im Programm, die können aber alles bestellen was es von LEF gibt, dauert ca. 3 Wochen.

Oder:

<http://care-line.biz/bin/geossql.pl?Proc=&Sid=careline-0-0&Stype=Pzn&Kc=30&Scont=1290603>

[http://www.nutrio-shop.com/product\\_info.php?cPath=23&products\\_id=192&osCsid=a9f1f5c189b42de52d05c946790781d4](http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=23&products_id=192&osCsid=a9f1f5c189b42de52d05c946790781d4)

[http://www.nutrio-shop.com/product\\_info.php?cPath=23&products\\_id=191&osCsid=a9f1f5c189b42de52d05c946790781d4](http://www.nutrio-shop.com/product_info.php?cPath=23&products_id=191&osCsid=a9f1f5c189b42de52d05c946790781d4)

Gruß  
tristan

---

---

Subject: Re: L-Lysine  
Posted by [a\\_vase](#) on Wed, 18 Jan 2006 12:27:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow Tristan!

Vielen Dank. Pulver ist keine schlechte Idee, da kann man echt Geld sparen.  
Ja, Supplementa ist zu teuer, aber ich habe das Gefühl das die Qualität gut ist? Ab jetzt werde ich aber anderswo gucken. Ich glaube es ist sogar an der Apo günstiger.

Lg  
Vase

---

---

Subject: Re: L-Lysine  
Posted by [Gast](#) on Wed, 18 Jan 2006 12:40:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Also auf Amiseiten ist preislich kaum ein Unterschied zwischen Kal, Solaray und Now, nur dass Supplementa so hohe Preise hat.

Von der Qualität (und auch vom Preis)dürfte Life Extension die alle übertreffen. Apo ist auch ne Möglichkeit, aber ich hatte schon viele Apothekenprodukte die nervige Füllstoffe und Farbstoffe hatten, auf die teils sogar in Drogeriemarktprodukten verzichtet wurde. Und sicher seien dass der Wirkstoff drin ist, kann man bei LEF oder NOW z.B. auch.

Naja, muss man mal vergleichen...

Gruß  
tristan

---

---

Subject: Re: L-Lysine

Posted by [Angie](#) on Wed, 18 Jan 2006 13:48:13 GMT

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

---

Im Bericht der Amiland-Zeitung sagten die 2000 mg. Und Tino hat das auch bestätigt. Das ist natürlich ein heftiger Preis. Es ist so ätzend, dass wir nichts von dem Vitamin-Shop in den USA bestellen können. Hast Du mal gegoogelt, ob es nicht noch wo anders dieses L-Lysine gibt?

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [schlotto](#) on Wed, 18 Jan 2006 17:13:21 GMT

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

---

Hallo Angie,

natürlich habe ich auch alles andere gemacht, von Minoxidil bis Finasterid und selbstverständlich NEM die ganze Palette. War alles für die Tonne....

Gruß schlotto

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [tino](#) on Thu, 19 Jan 2006 00:13:34 GMT

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

---

Hallo

"von Minoxidil bis Finasterid und selbstverständlich NEM die ganze Palette. War alles für die Tonne...."

Na wer weiss wo die NEM her waren,..aus was für unseriösen Löchern. Und wer weiss wie hoch die Dosen waren,..villeicht hast du gerade mal den Tagesbedarf gedeckt, oder ein Kombipräperat mit 1 mg pro NEM gehabt? Das muss man schon können,..einfach so Schlucken ohne System bringt nichts,..betone ich ja deshalb immer.

Und Geduld muss man haben,..ein Jahr muss man das alles durchgehend nehmen...dann kommt die Mähne!

Gruss Tino

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...

Posted by [schlotto](#) on Thu, 19 Jan 2006 09:45:27 GMT

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

---

Hallo Tino,

das war mir schon klar, dass du meinen Beitrag nicht einfach so unkommentiert durchgehen lässt. Aber da muss ich dich enttäuschen. Meine NEM sind von Orthica, Supplementa, VITABASIX usw. Also nichts mit unseriös. Da meine AGA inzwischen seit 10 Jahren besteht, sie ist jetzt im "Endstadium" (so nenne ich das mal), kannst du dir wohl vorstellen, dass ich das alles nicht nur kurze Zeit genommen habe. Auch das von dir so stark angepriesene NAC habe ich schon genommen, bevor es in diesem Forum überhaupt erwähnt wurde. Hätte ich damals schon gewusst, dass ich eine Histaminintoleranz habe, hätte ich es besser gelassen..., naja, ich habe es ja überlebt. Haare sind von allen diesen Sachen keine gewachsen, geschweige denn eine "Mähne"! Aber viele Therapeuten, Apotheker und o.a. Firmen sind mir sicher sehr dankbar. Die eingenommenen Mengen entsprechen auch alle denen, die du empfiehlst.

Wie gesagt, ich laboriere schon etwas länger damit herum...

An dieser Stelle möchte ich dir bestätigen, dass die kontrollierte Einnahme von Benzodiazepinen sich positiv auswirken kann. Bei mir führt die Einnahme von Diazepam dazu, dass die Schmerzen in der Kopfhaut, die nicht nur lästig sondern oft auch unerträglich sind, fast verschwinden. Was sich dann natürlich auf die Lebensqualität auswirkt. Eine Abhängigkeit kann ich wirklich nicht bestätigen.

Gruß schlotto

---

Subject: Re: NAC!  
Posted by [tino](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:34:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Apotheke NAC 200 von CT Arzneimittel. Lysin sollte man sowiso zusätzlich nehmen, ...neben allen anderen Antioxidanten.

Die weibliche AGA ist nicht primär androgenabhängig, ...viele Alopezien die auch nach Ludwig verlaufen basieren auf Ernährungsfehlern (z.B. Selenmangel).

Gruß Tino

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...  
Posted by [tino](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:47:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ok, ...kann sein dass ich zu schnell geschossen habe. Hast du denn wirklich z.B. 1800 mg NAC und

400-800 IE Vit E plus 200 ug Selen genommen?

Aber,...wenn eine Inger andauernde Alopezie besteht,wirken die NEM nicht,wenn nicht paralel dazu die Androgene zumindest latent abgesenkt werden.Im Rahmen einer androgenabhngigen endokrinologischen Störung,bei der man massiv(!) oxidativen Stress hat,muss man schon mehr zusätzlich tun wie moderat Androgene absenken.

Alopezien haben sehr sehr sehr viele Trigger,und alle müssen ausgeschaltet werden.Der Haarfollikel ist Spiegel des Lebens!

Ja,das ist der Grund warum ich Diazepam vertrte.Ich muss manchmal nach Strassburg,stressige Dinge erledigen.Ich hatte dabei immer sofort HA und Kopfhautkribbeln,das sofort 3 Tage nach Diazepam ERinnahme gnzlich verswand.Stress ist nicht nur Gift für die Telomere in der Kopfhaut,..es verkürzt sie überall,..diese Lebensuhren!

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Dosierung, Lysin, Amiland-Tips...  
Posted by [schlotto](#) on Fri, 20 Jan 2006 10:40:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, ich habe schon nach 600mg NAC mit Herzrasen, Schweißausbruch und totalem Blutdruckabfall in der Ecke gelegen, wie gesagt: HISTAMIN-INTOLERANZ!!

Vielleicht sollte man (oder solltest du) bei NAC Empfehlung darauf hinweisen. Nicht jede verträgt es, und dann wird`s ganz schön übel. Habe auch etwas länger gebraucht, um es herauszufinden, warum es mir so schlecht geht...

Gruß schlotto

---