
Subject: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 11 May 2015 10:47:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallochen!

Blueeyes und ich dachten uns, mal einen Erfahrungsthread zu eröffnen, an dem natürlich auch sonst jede/r teilnehmen kann

Ich mache mal den Anfang, Blueeyes kommt sicher auch noch dazu

Tag 1: Bin mir leider nicht sicher, ob es das richtige Inositol ist, steht leider nichts dabei, aber gut, in den Kommentaren auf der Seite steht, dass es wohl das richtige ist, man darf also hoffen. Meinen aktuellen Haarstatus findet ihr in meinem Pille absetzen Tagebuch; hat sich seit März nicht viel getan..... in 2 Wochen mach ich sowieso neue Bilder.
Zum Inositol: Schmeckt süßlich... mehr kann ich noch nicht sagen.
Ich erhoffe mir: Weniger Haarausfall, natürlich, und endlich mal abzunehmen... bzw. die mehr Kilos durchs Absetzen der Pille wieder runter zubekommen....

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Mon, 11 May 2015 16:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, dann möchte ich mich mal einreihen.

Ich nehme das Gleiche Produkt wie Pfannkuchen.

Samstag, am 09.05.15 habe ich damit angefangen. Gleich mit durchschlagendem Erfolg Ich hatte nämlich zuviel des Guten genommen und hatte gleich ne Gratis Darmreinigung
Aber gut, man soll ja damit auch abnehmen können.

Das verspreche ich mir nämlich auch von diesem Produkt, da es den Stoffwechsel anregen soll. Der ist bei mir, seit ich eine Insulinresistenz habe, trotz Metformineinnahme anscheinend noch nicht das Wahre. Durch mein Hashimoto habe ich leider fast 20 KG zugenommen und dann hatte ich die Insulinresistenz bekommen und seitdem hängen die Kilos fest.

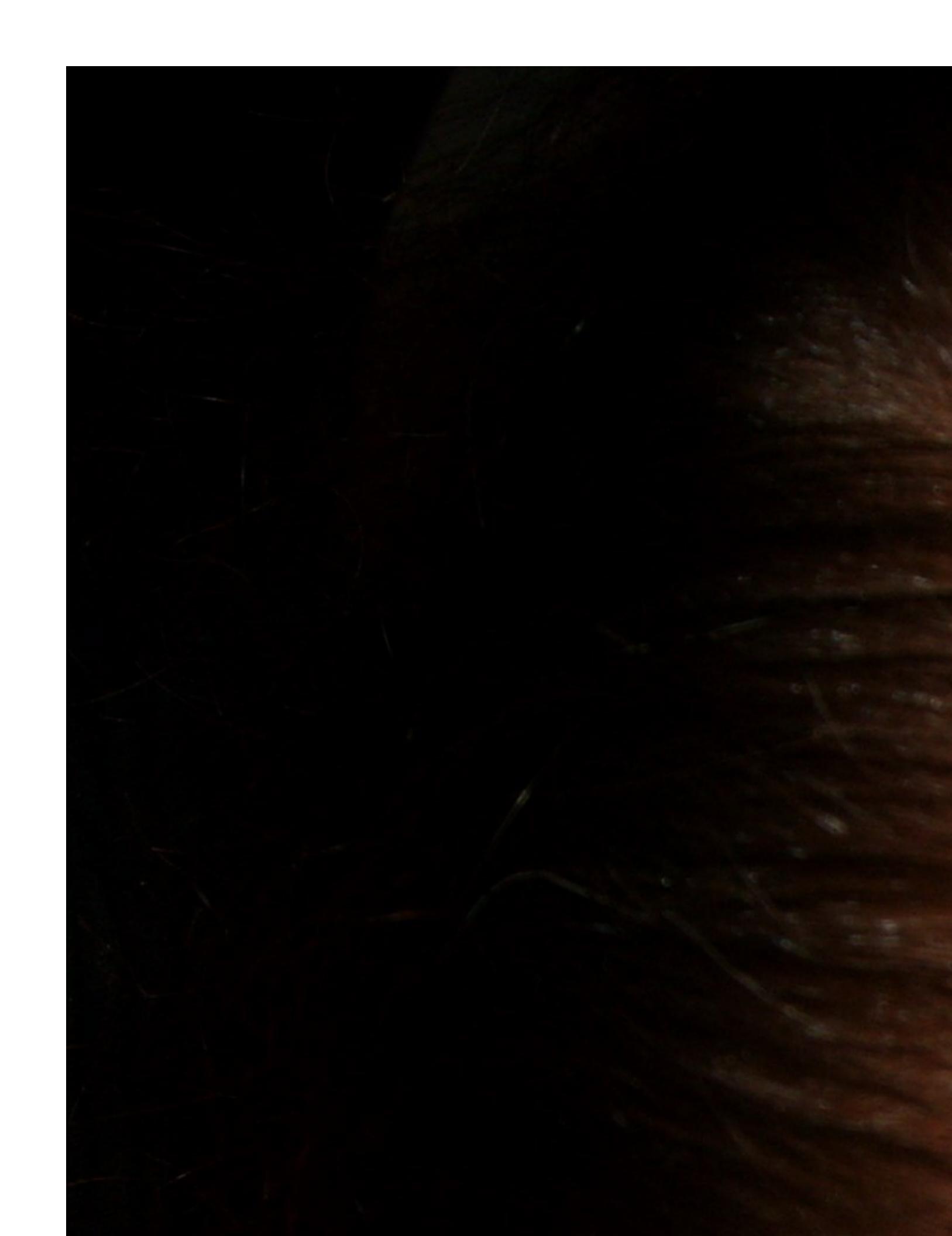
Des weiteren soll Inositol die Laune anheben. Das, so denke ich, wird ja am ehesten spürbar sein.

Und es soll das Haarwachstum anregen (im Übrigen auch die Androgene senken, wobei ich nicht weiß, ob das bei mir das Problem ist).

Ich habe daher heute zum Start ein neues Bild gemacht um nach einigen Monaten (solange wirds ja wohl dauern, wenn es überhaupt was bringt) vergleichen zu können.

File Attachments

1) [11.05.15.JPG](#), downloaded 1360 times



Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Ashura](#) on Mon, 11 May 2015 20:27:43 GMT

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

Hallo zusammen,

nehmt ihr es auch mit Choline zusammen? Es wirkt wohl beides zusammen am besten. <http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&thr eadid=91112>

Kaffee kann wohl zu einer Reduktion von Choline führen. Ich würde dann vielleicht mal den einen oder anderen Latte weglassen während des Experiments.

Bin gespannt, ob es zu Neuwuchs führt.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Sissi](#) on Wed, 13 May 2015 06:57:39 GMT

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

Hallo,

bilde mir ein, meine Stimmung ist besser und stabiler, nein, nicht mit Cholin, aber nach Kaffee- und Cola-Konsum, sonst wäre es für die Katz, schade ums Geld, denn Koffein ist ja kontraproduktiv und vernichtet Inositol.

Jeden Tag ca. 1,5 g reichen mir und die 100 g somit ca. 3 Monate für knapp 13 euro, das geht und ist reines Myo-Inositol.

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Ashura](#) on Wed, 13 May 2015 07:10:31 GMT

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

Hallo Mädels,

würde vorschlagen ihr macht ein Foto von euren Ist Zustand, damit später vergleichen kann, ob sich der Haarstatus wirklich verbessert hat.

LG
Ashura

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 13 May 2015 07:24:20 GMT

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

Hallo blueeyesdeluxe,

Sind Deine anderen Haare auch so ausgedünnt wie auf dem Oberkopf?

Ig

Biggi01

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 13 May 2015 10:40:23 GMT

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

@ Sissi: 13 Euro?! Bei Amazon ist das doch viel teurer?!

Kannst du nochmal den Link geben?

@Ashura: Machen "wir" doch? Also ich hatte ja schon was dazu geschrieben, Blueeyes auch;
Sissi fehlt

@Biggi: Siehst du, das interessiert mich auch!

Ich kann nichts neues schreiben, hab die letzten Tage vergessen..... *hust*
Na, nur gut, dass ich überhaupt kein Koffein zu mir nehme

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Wed, 13 May 2015 11:21:27 GMT

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

Hallo Pfannkuchen,

[https://www.google.de/?gws_rd=ssl#q=07603428+INOSITOL+GPH+Pu Iver+](https://www.google.de/?gws_rd=ssl#q=07603428+INOSITOL+GPH+Pu+Iver+)

es sind 100 g, Deins, glaube ich, das Doppelte!

Nö, ich mache keine Fotos, hab erstens keine Digitalcamera und möchte mich mit dieser Thematik auch nicht (mehr) ständig auseinandersetzen etc. und 2. hab ich ja in dem Sinn keinen HA mehr, möchte nur mehr Nachwuchs und mehr Energie...nehme ja auch noch sehr viel andere NEMs ein, die auch wirken..
macht Ihr mal schön...

VLG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 13 May 2015 11:28:46 GMT

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

Ahh, nun verstehe ich

Na gut, kann ich gut verstehen
Trotzdem schade

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Ashura](#) on Wed, 13 May 2015 12:12:30 GMT

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

Kann ich gut nachvollziehen Sissi.

Ich hab mir vorgenommen nur alle 2-3 Monate Fotos zu machen. In der Zwischenzeit ziehe ich einfach meine Behandlung durch und ignoriere den Haarstatus.

Im Winter z.B. habe ich mir die Haare gar nicht mehr angeschaut und war ganz erstaunt als das Mai Foto eine Verbesserung gezeigt hatte. Selbst meine Friseurin meint, dass mein Scheitel nicht mehr ganz so licht ist. Ohne das Foto hätte ich das gar nicht bemerkt.

Aber klar, ohne Foto geht es auch.

LG
Ashura

PS. Ich habe auch keinen schlimmen HA mehr, aber die Haare wachsen einfach nicht mehr wie früher bzw. ich habe mehr Telogenhaare als Anagenhaare auf dem Oberkopf. Was für NEMs nimmst du denn?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 13 May 2015 17:29:01 GMT

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

Hallo Biggi01,

also am Oberkopf ist es am schlimmsten mit der zu sehenden Kopfhaut, im Nackenbereich bzw. unteren Hinterkopf ist es wiederum am dichtesten. Insgesamt ist das Haar an sich aber auch dünner geworden und das betrifft den ganzen Kopf.

Ich hatte früher vor Pilleneinnahme ganz ganz dicke gelockte Haare, musste öfter auch mal ausdünnen lassen, so viel war da auf dem Kopf los. Dann begann es so, wie auf dem Foto der Usern Püppchen86. Also am Scheitel und insgesamt wurde die Struktur der Haare anders. Ja und das ging dann immer so weiter, bis es eben so aussieht wie jetzt.

LG blueeyes

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 13 May 2015 17:39:44 GMT

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

Hallo blueeyesdeluxe ,

nur ein paar Fragen:

wie alt bist Du?

nimmst Du noch Regain?

worauf führst Du die Verbesserung Deines Haarstatus zurück (Fotos Okt. und heute)

wie wir Dein Haarstatus aussehen, wenn die Haare weiter so ausfallen wie jetzt?

Wie hälst Du das überhaupt aus?

Ig

Biggi01

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 13 May 2015 18:04:48 GMT

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

Hallo Biggi,

ich bin 38 Jahre alt. Die Haarausdünnung fing sichtbar so vor ca. 18 Jahren an.

Das Regaine nehme ich ca. 2-3 mal pro Woche. Jeden Tag geht nicht, weil ich mir die kahlen Stellen mit Hairfor2 abdecke und das bleibt bis zum nächsten Haare waschen drauf, so dass ich Regaine erst immer nehmen kann, wenn ich mir die Haare wasche.

Ich denke, dass jetzt kleine Härchen nachwachsen liegt am Absetzen der künstliche Hormone. Einfach weil die Haarveränderung (nicht mehr so lockig und das Haar an sich dünner werdend) ca. 1-1,5 Jahre nach Pilleneinnahme begann. Und zum Anderen weil ich soviele nachwachsende Haare unter Pilleneinnahme nicht hatte.

Ich hoffe ehrlich gesagt nicht, dass sich mein Haarstatus noch mehr verschlechtert. Also Schlimmer gehts doch fast nicht mehr oder? Die Haare fallen auch nicht aus, sind sie noch nie (außer nach Pille absetzen und zu Beginn der Schilddrüsenmedis), sie wachsen halt nicht mehr richtig nach.

Puh, wie ich das aushalte? Gute Frage! Ehrlich gesagt weiß ich das auch nicht Irgendwie lebe ich ja schon so lange damit, was aber nicht heißt, das ich mich damit abgefunden habe. Ich habe mich daran gewöhnt. Ich habe mich auch an mein damit eingeschränktes Leben gewöhnt. Ich habe mich daran gewöhnt, jeden morgen penibel meine kahlen Stellen zu verdecken, nie mehr tauchen zu können, immer aufpassen zu müssen, dass man im Schwimmbad nicht mit Wasser nassgespritzt wird, nicht in die Sauna gehen zu können. Nicht spontan bei Freunden übernachten zu können, da ich meine Haarabdeckprodukte nicht

dabei habe. Nie wieder einen Freund bzw. Mann zu haben bzw. unbeschwert kennenzulernen usw. Ich könnte noch ewig aufzählen.
In meinem Umfeld bekommt zum Glück mein Haarproblem niemand mit, da ich es ziemlich gut kaschieren kann. Somit kann ich mich wenigstens auf die Strasse trauen und werde mit meinem kahlen Kopf nicht jedesmal konfrontiert.
Aber wenn man mich darauf anspricht oder ich darüber reden soll (bei Familie, Freunden oder Ärzten), kommen mir sofort die Tränen. Da merke ich dann, wie tief dieser Schmerz sitzt.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 13 May 2015 18:19:35 GMT

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

Hallo blueeyesdeluxe,

Puh, es ist kompliziert.

Also so wie Du den Haarstatus beschreibst, mit den Bildern dazu, das sieht nach AGA aus. So als hättest Du, wenn nichts Entscheidendes passiert, irgendwann einen Herrenkranz und oben auf dem Kopf kaum noch Haare.

Jetzt ist man mit 20 (Deinem Beginn) eigentlich zu jung dafür, deshalb ist es so wichtig genau hinzusehen wie sich der HA entwickelt.

Ich denke Deine SD ist ganz gut eingestellt, Probleme mit der Schilddrüse machen auch einen ganz anderen Haarausfall.

Dann bleiben eigentlich nur Hormone, nur ist gut.

Warum hst Du eigentlich die Diane35 und Androcur genommen? und was hast Du nicht vertragen.

Du hast von Nebenwirkungen geschrieben, welche waren das?

Hut ab vor Deinem Selbstbewußtsein

Ig
Biggi01

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 13 May 2015 18:26:42 GMT

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

Hi Biggi,

ich antworte Dir am Besten in meinem Thread.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 13 May 2015 18:27:50 GMT

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

Sag ma Biggi, was macht denn die SD für einen Haarausfall? Und welchen anderen Hormone?
Das klingt ja interessant...

Ach Blueeyes, du tust mir echt leid
Du bekommst das doch super überdeckt! Dann gehste halt nicht in die Saune, das ist eh viel zu warm!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Sissi](#) on Thu, 14 May 2015 05:27:25 GMT

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

Hallo Ashura,

ich nehme Vitamin b-komplex ratiopharm, hochdosiertes Vitamin b 5 und b 6 zusätzlich,
Methylcobalamin-Lutschtabletten (Vit. B12), Zink, Ferro sanol, Gelatinepulver, MSM (Schwefel),
Inositol, Magnesiumcitrat, Nachtkerzenölkapseln, Kupfergluconat, Dekristol, Selen 200 mcg,
Vitamin A ...ich glaube, das war es so ziemlich...

Progesteroncreme habe ich mal versucht, nie wieder, da hat der HA wieder angefangen,
Herzprobleme, Angst etc...

Müsste vermutlich auch SD-Hormone nehmen, hab aber Schiss, weil da die ganzen
Haarprobleme erst wieder richtig losgehen und bei vielen gar nicht mehr aufhören, siehe
hashiforum.....

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Thu, 14 May 2015 10:49:54 GMT

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

Mal eine Frage, (vielleicht kann mir jemand sagen, bevor ich stundenlang danach suchen muss)

hier in diesem Artikel:

.... steht, dass sich Cholin mit Inositol verbindet um Lecithin zu bilden. Dieser Mikronährstoff wirkt - über die Eigenschaften hinaus, die er mit Cholin gemeinsam hat - günstig auf das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor.

Kann man da nicht gleich Lecithin nehmen, anstatt separat Inositol und Cholin?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Sissi](#) on Thu, 14 May 2015 11:40:41 GMT

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

Hallo,

gute Frage, denke schon, man kann sowohl als auch...pures Lecithin einnehmen oder Inositol in Verbindung mit Cholin....viel Lecithin enthält ja auch Buttermilch und Eigelb.

Hab auch gegoogelt und keine explizite Antwort auf Deine Frage gefunden.

Vielleicht gibt es ja auch nix dazu im Netz.

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 16 May 2015 18:17:08 GMT

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

Kurzer Zwischenbericht:

Ich nehme jetzt das Inositol eine Woche. Und ich habe das Gefühl, dass es wirklich die Laune hebt.

Ich bin auch irgendwie ausgeglichener und schlafe gut. Vielleicht ist das jetzt aber auch nur Zufall und gar nicht darauf zurückzuführen. Aber irgendwie fühle ich mich besser.

Ich habe mir auch heute noch Lecithin Granulat zugelegt aus der DM Drogerie. Schaden kann es ja nicht. Soll u.a. auch die Haare schneller wachsen und kräftiger werden lassen.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Sun, 17 May 2015 06:13:28 GMT

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

Hallo,

das freut mich, ich schlafe eher noch schlechter, kann aber auch am Wetter liegen.

Lecithin Granulat vom dm? Eigenmarke? Hört sich gut an, aber langsam müsste der Tag 48 Std. haben, um alle NEMs nehmen zu können...

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Sun, 17 May 2015 06:17:04 GMT

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

..hab gelesen, das Granulat besteht zu 100 Prozent aus Soja..nein, danke, das schadet ja eher, als das es nutzt...

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 17 May 2015 08:37:22 GMT

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

Hallo Sissi,

warum schadet Soja eher als das es nützt?

Also falls Du jetzt wegen Genmanipulierten Soja meinst, da hatte ich mich vorher erkundigt. Die DM Eigenmarke " Das gesunde Plus" enthält kein genmanipuliertes Soja. Da steht DM auch dahinter und kontrolliert das. Das will ich jetzt auch mal glauben.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Sissi](#) on Sun, 17 May 2015 08:56:03 GMT

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

sorry, ich glaube dm so wenig wie altnatura, dessen "biologische" Erzeugnisse vorwiegend aus China kommen...voll mit Pestiziden... etc.

Soja ist schlecht bei östrogendominanz, Allergien und für die Schilddrüse und eben genmanipuliert.

Werde lieber vermehrt Buttermilch trinken, enthält auch viel Lecithin.

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-l eben/zach-c-miller/labortests-zeigen-verbindung-zwischen-soj aprodukten-und-krebs-vier-gewichtige-gruende-ab-heute-au.htm>

ein Artikel von vielen...

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 17 May 2015 10:04:40 GMT

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

Hallo Sissi,

ist ein interessanter Link!

Ja mit dem Vertrauen zu Firmen und Herstellern in einer Welt, wo sich alles um Geld und Vermarktung dreht, ist es schwierig. Am besten man kennt die Kuh von der man letztlich die Buttermilch hat, mit Namen um zu wissen, wie sie aufwächst und was sie futtert. Aber das würde wohl zu weit führen.

Buttermilch ist ein guter Tipp! Ist auch ein super Durstlöscher an heißen Tagen und macht auch schöne Haut.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Ashura](#) on Sun, 17 May 2015 16:51:04 GMT

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

Nun der Kopp Verlag kann ziemlich viel Müll produzieren und ich traue diesem rechten Verlag nicht über dem Weg, aber Soja ist tatsächlich umstritten. Bei einigen führt es auch zu Haarausfall.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 17 May 2015 16:58:11 GMT

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

So, ich habs ja nun knapp ne Woche endlich mal geschafft, das Inositol täglich zu nehmen: Ich merke weder Stimmungsaufhellung noch irgendwas; Durchfall hatte ich bisher auch nicht
Bleibt spannend

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 17 May 2015 17:32:32 GMT

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

Die Wirkung von Soja ist in einigen Punkten umstritten, das stimmt. Aber ich denke auch hier, so wie eigentlich bei allen Produkten, die Menge macht's!
Wenn man natürlich jeden Tag 2 Liter Sojamilch trinkt und noch ein Kilo Tofu dazu isst, dann könnte das schon anders aussehen.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Mon, 18 May 2015 12:07:14 GMT

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

Hallo Ashura,

ich sagte, ein Artikel von vielen, es gibt mehr kritische Stimmen als positive.

Der Kopp-Verlag - rechter Verlag? Du kennst Dich ja aus. - egal ob links, recht oder mittig - ist mir übrigens so wenig bekannt wie die Tatsache, dass Soja zu HA führen soll, also noch ein Minus-Punkt..

Aber das muss eben jeder für sich entscheiden.

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Mon, 18 May 2015 12:09:57 GMT

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

Hallo blueeyes,

Buttermilch wird auch empfohlen bei trockener, gereizter Kopfhaut,

auftragen und einwirken lassen, hab es noch nicht probiert.

Eigelb enthält auch viel Lecithin.

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Ashura](#) on Wed, 20 May 2015 07:44:44 GMT

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

Sissi schrieb am Mon, 18 May 2015 14:07 Hallo Ashura,

ich sagte, ein Artikel von vielen, es gibt mehr kritische Stimmen als positive.

Der Kopp-Verlag - rechter Verlag? Du kennst Dich ja aus. - egal ob links, recht oder mittig - ist mir übrigens so wenig bekannt wie die Tatsache, dass Soja zu HA führen soll, also noch ein Minus-Punkt..

Aber das muss eben jeder für sich entscheiden.

LG
Sissi

Soja wird bei denjenigen zu HA führen, die sowieso schon einen höheren Oströgenspiegel haben. Bei niedrigen Werten kann es zu Neuwuchs kommen. Also im Prinzip genau wie bei der Pille. Es hängt vom eigenen Hormonstatus ab.

Übrigens Natto soll gesünder als Tofu sein, da Natto fermentiert ist.

Ja, man sollte sich die Pro und Contra Argumente anhören und selbst entscheiden, ob es einem helfen könnte.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 20 May 2015 15:06:55 GMT

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

Da mir mein Frauenarzt ja das Wunderzeug im Originalen geschenkt hat, gönn ich mir gleich mal davon ein Gläschen!

Bin soo gespannt, ob ich einen Unterschied wahrnehme!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 20 May 2015 15:27:45 GMT

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

Hmpf, da steht überall, das Zeug soll nach nix schmecken?
Ich find allerdings, dass es schon ein wenig süßlich schmeckt? Bin ich jetzt bekloppt oder nicht?^^

Eure gute Laune, die ihr hiernach bekommt, wie lange dauert das?!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Fri, 22 May 2015 10:35:55 GMT

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

Hallo Pfannkuchen,

inzwischen merke ich auch nix mehr von der guten Laune, bin eher aggressiv, aber einen totalen Heisshunger habe, ich seitdem ich das Zeug nehme, dabei soll es ja das Gegenteil bewirken..

Es schmeckt nach nix, irgendwo habe ich gelesen, manche finden es süßlich wie Du.

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 22 May 2015 12:19:44 GMT

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

Hallo Sissi!

Deine Tage bekommst du aber nicht?

Ich hab im Moment gar keinen Hunger mehr... hab gestern nach 8 Stunden gemerkt, dass mir langsam der Blutzucker absackt, aber Hunger hatte ich trotzdem keinen.

Interessant, dass du es geschmacklos "findest"; wie ist das denn bei dir Blueeyes?!

Boa, ich vergesse das Zeug immer
Eine Frage hab ich noch: Warum soll man das Inositol drei mal am Tag nehmen?
Das aber Clavella auf einmal?!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 22 May 2015 13:27:53 GMT

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

Hello Pfannkuchen,

ich finde es schmeckt süß. Die gute Laune bleibt bestehen , ich nehme es aber auch regelmäßig. Mein Hautbild hat sich auch verbessert. Und ein Hungergefühl habe ich auch nicht mehr. Und das denke ich liegt daran, dass Inositol den Blutzuckerspiegel reguliert.

Auf der Dose steht 1 - 3 Mal über den Tag verteilt nehmen. Auch hier denke ich deshalb, um hohe Blutzuckerspizen zu vermeiden und dem Körper regelmäßig kleine Mengen davon zu geben.

Clavella kann man auch 2 mal am Tag nehmen. Wie oft nimmst Du es?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 22 May 2015 13:47:41 GMT

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

Hallo Blueeyes!

Meeensch so ne Laune hätte ich auch gerne mal wieder^^

Wow das geht aber schnell bei dir!

(wobei ich ohne Pille endlich ein paar weniger Mitesser habe.. dafür größere Poren.. gut, dass mein Spiegel recht weit weg hängt)

Naja, ich nehms einmal.. weil ichs sonst vergesse

Auf dem Clavella Beutelchen steht aber auch nur: 1x täglich..

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 22 May 2015 14:45:20 GMT

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

Ja, ich muss auch sagen, dass Zeug schlägt ziemlich gut bei mir an.

Hatte ja auch am Anfang eine gerade zu durchschlagende Kraft!

Also bei der Haut habe ich bemerkt, dass der Fettglanz (meine berühmte T-Zone) weg ist (Unreinheiten habe ich zum Glück nicht). Inositol ist ja auch ein Androgensenker, vielleicht deshalb.

Beim Clavella - Forum habe ich folgenden Eintrag gesehen : "Doppelblinde, Placebo-kontrollierte Studien bestätigen die Wirksamkeit von myo-Inositol in Bezug auf das PCO-Syndrom (polycystisches Ovarialsyndrom) und das metabolische Syndrom. Bei einer Einnahme von 2 x 2 g pro Tag pro Tag kann myo-Inositol die Menstruation regulieren, für einen regelmäßigen Eisprung sorgen und die Qualität der Eizellen verbessern. Außerdem kann eine vermehrte

Körperbehaarung verringert, ein reineres Hautbild erreicht und die Stoffwechselsituation beim metabolischen Syndrom verbessert werden."

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 22 May 2015 15:10:11 GMT

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

Ich beneide dich^^
ne, ehrlich, freut mich, wenns dir so gut tut!

Ich müsste auch mal mehr auf meine Haut achten.. aber ach der blöde Spiegel hängt wirklich weit weg^^

Hatte ich in dem anderen Thread ja schon gelesen; na denn, hau ich mir die teuren Beutel mal doppelt rein; viel hilft viel
Schmeckt übrigens gleich und sieht auch genauso aus... ist sicherlich das gleiche; merke zumindest keinen Unterschied...

Achja: Ich weiß nun wonach mich dieser Gescmack erinnert: An alte Bücher!!! Also wie diese riechen, so finde ich, schmeckt das Zeug

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 22 May 2015 15:29:16 GMT

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

So so, Alte Bücher!!!! Hmmm, naja manche schnüffeln an Klebstoff, andere eben an alten Büchern.

Da musste ich doch gleich nochmal ein Schlückchen nehmen.

Also mich erinnert das irgendwie an eine Backzutat, ich komme aber nicht drauf was? Süßes Backpulver?

Du, solange Du die Beutelchen von Deinem Gyn. quasi unterm Ladentisch bekommst, musst Du nicht zurückhaltend in der Einnahme sein.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 22 May 2015 16:00:08 GMT

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

Als baldige Germanistin sind Bücher meine einzige Droge

Japp, Backpulver trifft das ganz gut^^

Hmm, kann man sich das Zeug auch durch die Nase ziehen?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 22 May 2015 16:05:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Probiere doch mal! Ist sicher schmerzfreier als sich ein Buch reinzuziehen.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 22 May 2015 16:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach Blueeyes nu hör aber auf, ich heul hier schon vor lachen!!!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 22 May 2015 16:52:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na gut, ich hör schon auf. Dir zuliebe.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Sissi](#) on Sun, 24 May 2015 07:01:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pfannkuchen,

nehme inositol auch nur 1 x täglich, und vergesse es jetzt auch ab und zu, hab noch genug andere NEMs zum Elnnehmen.

Wenn überhaupt, senkt es die Androgene vermutlich erst nach Monaten, nicht nach kurzer Zeit.
Na, mal abwarten, ob es mehr "Haarneuwuchs" gibt, nur DAS interessiert mich.

Hab nochmals genau "gekostet" .. es schmeckt definitiv NICHT süßlich, kann aber auch daran liegen, dass ich momentan zu viel Schoko und Mentos konsumiere.

Spürst Du jetzt eine Wirkung in irgendeiner Hinsicht?

Schöne Pfingsten Euch Allen..

LG
Sissi

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 24 May 2015 13:41:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallochen Sissi!!

Ja klar, die vielen anderen NEMs strukturieren den Tag ganz schön durch

Danke für deinen Geschmackstest! Schon interessant!
Ich merke gar nichts von dem Zeug, weder gutes noch schlechtes.
Und wie siehst bei dir im Moment aus?

Wünsch dir auch schöne Pfingsten!!

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [nina199](#) on Mon, 25 May 2015 22:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Pulver benutzt ihr denn und wo bestellt ihr es? Würde gerne mitmachen

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 26 May 2015 09:24:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieses hier: http://www.amazon.de/Healthy-Origins-Inositol-Pulver-227g/dp/B000Q47044/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1432632245&sr=8-3 &keywords=inositol

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 22 Jun 2015 12:51:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So mal ein Update, bevor der Thread in der Ewigkeit versinkt^^:
Ich merke, eine gaaaanz leichte Stimmungsaufhellung, aber auch nur, weil ich es am Wochenende gerne vergesse und mich dann frage, warum ich unter der Woche eine wenig besser drauf war.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Miss Meow](#) on Mon, 20 Jul 2015 18:48:20 GMT

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

Und gibt es neue Erfahrungen?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Mon, 20 Jul 2015 19:29:51 GMT

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

Miss Meow schrieb am Mon, 20 July 2015 20:48 Und gibt es neue Erfahrungen?

Ich habe einige Zeit mit der Einnahme geschlampt. Hab auch wieder einen "schönen" Speckglanz auf der Haut bekommen und kleinere Unreinheiten. Seit gestern habe ich wieder mit der Einnahme begonnen. Bin gespannt, ob sich meine Haut wieder zu Positiven verändert.

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 22 Jul 2015 19:54:16 GMT

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

Ich bin grade komplett pickelfrei Hatte ich schon... ach was... eeewig nicht mehr.. kann mich gar nicht mehr dran erinnern, wie das so ist
Obs am Inositol liegt oder nicht.. was weiß ich; ich hab ja grad so viel geändert.

Allerdings habe ich die stimmungsaufhellende Wirkung nicht mehr nach dem Inositol; von daher frage ich mich: liegt daran, dass es nicht explizit das "myo-inositol" ist ODER an der fehlenden Folsäure...

Ideen?

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol
Posted by [Miss Meow](#) on Tue, 25 Aug 2015 11:19:25 GMT

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

Ich habe immer noch meine Packung Inositol zuhause ungeöffnet rumfliegen...

Liebe Pfannkuchen,

welches nimmst du denn? Wie lange schon? Und hast sich noch was getan bei dir?

Haaaa, pickelfrei könnte ich auch gebrauchen. Ich könnte als kleiner Streuselkuchen durchgehen Ok, soooo schlimm ist es jetzt auch nicht mehr, aber da geht noch was

Subject: Aw: Erfahrungs- und Austauschthread (Myo) Inositol

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 29 Aug 2015 10:15:08 GMT

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

Hallochen

Ich find den Link grade nicht auf die Schnelle, er ist aber hier in diesem Thread irgendwo versteckt! Ne Seite von Amazon

Ich hab jetzt mal ne Woche vergessen, merke aber keinen Unterschied... Pickel habe ich immer noch keine (die 2-3 vor der Periode zähle ich nicht mit).
Wenn du es eh zuhause hast, probiers doch einfach mal
