

---

Subject: Vitamin B Complex / Haarausfall Stop und Neuwuchs?  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 27 Dec 2012 13:49:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

Ich habe einen zu hohen HomoCystein Wert und habe mal gegooglet was man da so machen kann.

[http://www.natuerlich-heilen.de/sanorell\\_2008/homocystein.html](http://www.natuerlich-heilen.de/sanorell_2008/homocystein.html)

Dabei habe ich gelesen das Vitamin B6, B12 und Folsäure helfen den Homocystein Spiegel zu senken da meist ein Mangel an diesen Stoffen vorliegt.

Ich habe mich auch gewundert wieso meistens Männer wo Vegetarier sind ne Platte haben obwohl sie relativ Gesund Ernähren.

Meine Vermutung liegt darin das Sie zu wenig / kein Vitamin B12 durch die Veganische Nahrung aufnehmen. Es gibt zwar in ein paar Pflanzen ein Vitamin B12 analog welches jedoch vom Körper nicht verwertet wird.

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/648/> Über eine Frau welche zuviel DHT hatte und dadurch Haarausfall.

Noch eine Frau die mit Vitamin B Komplex Haarausfall gestopt hatte.

<http://www.youtube.com/watch?v=TA7TSPAqvds>

Googlet man ein wenig zb Vitamin B12 und Haarausfall erhält man massenweise treffer. Es scheint was drann zu sein und sollte auch bei Männer wirken. (Hoch Dosiert)

---