
Subject: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Thu, 03 Mar 2016 23:21:28 GMT

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

Hallo, bin noch ganz neu hier... aber habe schon eine ganze Weile als Gast mitgelesen. Ich bin gerade ziemlich am verzweifeln, weil ich seit ca... 5-6 Monaten inzwischen Haarausfall habe bzw. meine Haare am ganzen Oberkopf dünner werden. Je mehr ich über das Thema lese... umso mehr begreife ich, was da in meinem Körper bisher geschah. Ich hatte Ende der Pubertät relativ starke Akne und habe vom Arzt Isotretinoin verschrieben bekommen (ein Vitamin A) das sehr gut gegen Akne wirkt. Etwa zeitgleich setzte auch Haarausfall und Bartwuchs ein. Kaum nahm ich das Zeug stoppte der Bartwuchs und der Haarausfall... ich hatte darüber aber nie groß nachgedacht.

Normalerweise nimmt man Isotretinoin nur kurz in hohen Dosen (über ein paar Monate).... die Nebenwirkungen waren mir aber zu stark (trockene Haut, Juckreiz überall) und so habe ich "meine eigene Behandlung" damit durchgeführt und nur gelegentlich eine Tablette genommen. Über Jahre hinweg, warf ich etwa alle 2-6 Wochen eine Kapsel davon ein. Das ganze ist sehr hochdosiert und wird im Körper gespeichert. Ich kam also mit meiner leichten Akne perfekt klar und hatte super reine Haut. Wenn die Kapseln alle waren, holte ich mir neue bei der Ärztin meines Vertrauens die mir das Zeug ohne weitere Fragen immer wieder verschrieb...

Ich hatte bis letztes Jahr wenig Bartwuchs und wenig Körperhaare (warum wusste ich nicht, Vater, Opas etc. sind da sehr gesegnet). Ich setzte dann im Frühling das Vitamin A ab, weil ich dachte mit nun Mitte 20 könnte ich mal gucken ob ich es noch brauch oder die Akne nun vorbei ist. Ich hatte bis dahin auch so volles Haar... ich wusste gar nicht wie ich die Haare nur stylen soll... so dick und voll waren die. Jetzt ist es regelmäßig eine Herausforderung alles so zu legen, dass man nirgends die Kopfhaut sieht. Regaine seit 2 Monaten, bisher Null Erfolg. Blutwerte alle Ok. Das spannende ist folgendes:

Ich habe gelesen, dass Talg am Haarausfall beteiligt sein soll. Auch, dass viele über fettige Haut an der ehemaligen Haarlinie berichten. Vitamin A in hohen Dosen verengt ja die Talgdrüsen, reduziert die Talgbildung und... blockt DHT. Nun ist meine Überlegung ob es evtl was bringen würde... das Vitamin A einfach wieder zu nehmen. Anstatt weiter Regaine oder gar FIN zu nehmen.... Ich hatte bis auf die teils trockene Haut und evtl. mal etwas "trauriger Stimmung" keine großen Probleme mit meiner Vitamin A einnahme...

Hat das schon mal jemand versucht? Und was haltet ihr davon?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 04 Mar 2016 07:34:06 GMT

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

Statt Vitamin A Supplementation besser Beta Carotene da der Körper dann selbst reguliert wieviel Vitamin A er produziert.

Du kannst Vitamin A Creme Topisch benutzen da dies den Haarwuchs fördert. Es ist so das der Metabolit von PGD2 ein Tumorsuppressor ist also die Zellteilung hemmt.

Vitamin A wirkt hingegen Karzinogen also fördert die Zellteilung. Biotin fördert auch die

Zellteilung.

Betreffend Acne schaut mal deine Ernährung an und versuche Zuckerhaltige Lebensmittel (Insulin) sowie alle Getreide Produkte zu meiden (Gluten)

Haare nicht Waschen sondern nur mit Wasser Spülen. Sonst kurbelst du nur die Talgproduktion an und wäscht den Säureschutzmantel der Haut weg und Pilze / Parasiten können sich breit machen.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 04 Mar 2016 08:03:09 GMT

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

LiLoh schrieb am Fri, 04 March 2016 00:21

Hat das schon mal jemand versucht? Und was haltet ihr davon?

Wenn du unter Isotretinoin dicke Haare hattest dann ist klar, was du machen muß, nämlich genau das, was du damals gemacht hast.

Und ja, das hat schon mal jmd gemacht bzw so ähnlich: nämlich kannte dieser jmdn der bei der Entwicklung von Finasterid dabei war und jener behauptete, dass dabei bekannt war, dass Isotretinoin in geringer Dosis (dort ein oder zwei mal 10mg/Woche, bin mir nicht mehr sicher) mehr gebracht hat.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [pilos](#) on Fri, 04 Mar 2016 08:05:11 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 04 March 2016 09:34

Haare nicht Waschen sondern nur mit Wasser Spülen. Sonst kurbelst du nur die Talgproduktion an und wäscht den Säureschutzmantel der Haut weg und Pilze / Parasiten können sich breit machen.

es gibt auch schädliche säuren...

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/28785/357511/#msg_357511

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 04 Mar 2016 15:43:43 GMT

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

Zitat:Das könnte ich mir gut Vorstellen, da Mastzellen o.ä. ja auf bestimmte Stoffe von Pilzen mit Entzündungen reagieren, dafür sind sie ja auch da. (eine Theorie, die leider Laughing auch Rene Schaub schon vor langer Zeit propagiert wurde).

Die Pilze ernähren sich dann vom Talg. Hinzu kommt der übermäßige Omega 6 Konsum

Zitat:Most omega-6 fatty acids are consumed in the diet from vegetable oils such as linoleic acid.

Excessive

amounts of linolenic acid can contribute to inflammation and result in heart disease, cancer, asthma, arthritis, and depression

Statt den Omega 6 Konsum zu drosseln werfen sich paar Fischöl Kapseln ein aber das hilft nicht. (Müsste mindestens 6 Gramm täglich sein).

Was gegen Schuppen auch super Wirkt ist Bio unpasteurisiert Apfelessig mit Wasser und Honig Mischen und als Spülung verwenden.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Sat, 05 Mar 2016 13:30:56 GMT

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

Wow, so viele interessante Posts. Also ich nehme schon sehr lange kaum bzw. sehr wenig Zucker und Weißmehlprodukte zu mir, da das bei mir die Akne förderte. Aber durch das Isotretinoin ist meine Haut ohnehin extremst gut geworden. Ich hatte mir vorerst mal hochdosierte Vitamin A Kapseln besorgt und nehme die. Ich möchte gerade deswegen kein Carotin nehmen, weil ich meinem Körper eben nicht die Möglichkeit lassen will selbst zu regulieren wie viel Vitamin A er produziert, weil ich denke, das ist dann einfach zu wenig um den gewünschten Effekt zu erzielen. Gerade wenn der Körper im "Normalmodus" läuft... altert man und die Haare werden wohl offenbar bei mir dünner oder fallen aus weil ich vllt. genetisch da doch vorbelastet bin... Opas haben dickes, volles Haar, Vater Geheimratsecken die im Laufe der Jahre immer schlimmer wurden.

Davon abgesehen kommen die freiverkäuflichen Vitamin A Präparate nichtmal Ansatzweise an die Dosis ran, die in den Aknepräparaten stecken.

Retinol erhöht ja den Zellumsatz, macht die Haut jung, drückt die Talgproduktion runter...

Warum sollte es nicht auch auf die Haarwurzeln wirken... Ich hab inzwischen sehr viel gelesen und interessantes zu Retinoiden und Haarwuchs gefunden. Ich denke tatsächlich, dass meine dicken und vielen Haare mit dem Isotretinoin zusammenhängen und werde mich nächste Woche, denke ich, um ein Rezept bemühen und berichten, was passiert... ob es wieder mehr und dicker wird.

@ Yes No... finde deinen Post wahnsinnig interessant... werde auch dazu mal recherchieren.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Yes No](#) on Sat, 05 Mar 2016 15:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LiLoh schrieb am Sat, 05 March 2016 14:30
@ Yes No... finde deinen Post wahnsinnig interessant... werde auch dazu mal recherchieren.

Tatsächlich hatte ich den Thread damals mal zu den Lesezeichen getan:
<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/40866>

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Mar 2016 15:21:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LiLoh schrieb am Sat, 05 March 2016 15:30

Davon abgesehen kommen die freiverkäuflichen Vitamin A Präparate nichtmal Ansatzweise an die Dosis ran, die in den Aknepräparaten stecken.

vertue dich da nicht

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307923/#msg_307923

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [LiLoh](#) on Sun, 06 Mar 2016 13:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sollte die Sache mit der Talgproduktion Einfluss auf den Haarausfall haben und Vitamin A bzw. das Isotretinoin aus den Aknemitteln so gut auf mein Haar gewirkt haben wären sämtliche Shampoos und Mittel mit Alkohol wie z.B. u.a. Minoxidil auf Dauer Gift, da Alkohol ja die Talgproduktion ankurbelt. Hmm... also das Minox künftig an anderen Stellen auftragen und es lieber durch den Blutkreislauf dann von Innen her an die Haare am Oberkopf gelangen lassen...

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Mar 2016 14:18:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LiLoh schrieb am Sun, 06 March 2016 15:30Swären sämtliche Shampoos und Mittel mit Alkohol wie z.B. u.a. Minoxidil auf Dauer Gift, da Alkohol ja die Talgproduktion ankurbelt. Hmm... also das Minoxidil künftig an anderen Stellen auftragen und es lieber durch den Blutkreislauf dann von Innen her an die Haare am Oberkopf gelangen lassen...

falsche annahmen

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Veritaserum](#) on Sun, 06 Mar 2016 19:24:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe "Isotretinoin" mal in die Google Suche eingegeben, um mich ein bisschen darüber zu informieren.

Dabei bin ich darauf gestoßen, dass es ein Wirkstoff ist, der in Aknenormin enthalten ist. Dieses Medikament hatte ich früher vom Hautarzt verschrieben bekommen, weil ich ganz schlimme Akne hatte.

Und damals ging es mir genauso wie LiLoh: ich hatte so extrem dichte, dicke, viele und volle Haare, dass ich andauernd zum Friseur zum Nachschneiden musste.

Ich habe da nie einen Zusammenhang hergestellt. Ich dachte einfach immer, Geheimratsecken kommen nunmal, wenn man "älter" wird.

Aber offensichtlich scheint es da ja doch einen Zusammenhang zu geben...

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Note44](#) on Sun, 06 Mar 2016 20:19:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Zusammenhang zwischen Akne und Haarausfall ist auf jeden Fall gegeben. Die gleichen Gene / Veranlagungen die Akne auslösen, zerstören auch unsere Haarwurzeln. In dieser Richtung sollte man forschen.. Allergien, DHT Empfindlichkeit, Akne, Haarausfall..

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 07 Mar 2016 12:52:10 GMT

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

Nur Unwissende schieben immer alles den Genen zu..

Eventuell wäre das Vitamin B5 Metabolit noch interessant: Pantethine

Erhöht CoEnzym A

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Mon, 07 Mar 2016 21:33:36 GMT

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

Leute ich hab's.... was so ein langweiliger Tag im Büro doch alles an Ergebnissen bringt. Isotretinoin blockiert wohl iwie die Androgenrezeptoren in der Haut und senkt zudem die Aufnahmefähigkeit eben dieser Rezeptoren. Ich mein... das könnt doch der Grund sein? Is das nich ne ähnliche Wirkweise wie die von Fin?

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7714084

Ich habe auch Studien gefunden die zeigten, dass Iso die Talgproduktion abhängig von der Dosis zwischen 25%-90% reduziert... Die Talgproduktion ist scheinbar abhängig vom DHT in der Haut bzw. eben vom DHT das an diese Androgenrezeptoren bindet.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [IDontLike](#) on Fri, 11 Mar 2016 01:29:49 GMT

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

Note44 schrieb am Sun, 06 March 2016 21:19 Der Zusammenhang zwischen Akne und Haarausfall ist auf jeden Fall gegeben. Die gleichen Gene / Veranlagungen die Akne auslösen, zerstören auch unsere Haarwurzeln. In dieser Richtung sollte man forschen.. Allergien, DHT Empfindlichkeit, Akne, Haarausfall..

Ich habe folgende , leider subjektive , Wahrnehmungen bei mir festgestellt :

- Haarausfall war am höchsten wo ich auch im Gesicht die fettigste Haut hatte und die meisten Pickel (eher leichte Akne)
 - Tagelanges NICHT Waschen meiner Haare ist extrem schlecht für selbige, der Talg schadet meinen Haaren extrem
 - Aktuell ohne jegliche Mittel gegen Haarausfall deutlich langsamer als in meiner Jugend (bin aktuell 26)
 - Extremes jucken der Kopfhaut bei übermäßigen Masturbieren bzw Sex (2-3 mal in kurzer Zeit nacheinander)
-

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [opti](#) on Sun, 13 Mar 2016 20:03:24 GMT

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

IDontLike schrieb am Fri, 11 March 2016 02:29Note44 schrieb am Sun, 06 March 2016 21:19Der Zusammenhang zwischen Akne und Haarausfall ist auf jeden Fall gegeben. Die gleichen Gene / Veranlagungen die Akne auslösen, zerstören auch unsere Haarwurzeln. In dieser Richtung sollte man forschen.. Allergien, DHT Empfindlichkeit, Akne, Haarausfall..

Ich habe folgende , leider subjektive , Wahrnehmungen bei mir festgestellt :

- Haarausfall war am höchsten wo ich auch im Gesicht die fettigste Haut hatte und die meisten Pickel (eher leichte Akne)
 - Tagelanges NICHT Waschen meiner Haare ist extrem schlecht für selbige, der Talg schadet meinen Haaren extrem
 - Aktuell ohne jegliche Mittel gegen Haarausfall deutlich langsamer als in meiner Jugend (bin aktuell 26)
 - Extremes jucken der Kopfhaut bei übermäßigen Masturbieren bzw Sex (2-3 mal in kurzer Zeit nacheinander)ist bei mir genauso
-

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Obes89](#) on Mon, 14 Mar 2016 16:56:41 GMT

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

<http://www.allthingsmale.com/community/threads/accutane-also-lowers-dht-via-rodh-4.21951/>

Hier stehen einige Interessante Dinge bezüglich der Wirkung auf Androgene und AR durch ISO.

Ich verstehe nicht alles perfekt und leider sind nicht alle aufgeführten Links zu Studien noch aktiv, aber trotzdem gut

VII. können Leute mit ein wenig mehr Fachwissen und Know-How etwas dazu sagen.

Edit: Diese durchgeführte Studie zeigte das die Androgenwerte in Männern sich nicht großartig veränderten und und das ein absinken der 3 alpha-diol G bei Männern wahrscheinlich nur eine Folge der nun verkleinerten Talgdrüsen war.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2965551>

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Fri, 18 Mar 2016 22:44:26 GMT

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

Hallo an Alle. Schön, dass sich hier was tut. Ich hatte aber dennoch gehofft, dass vllt. der Ein

oder Andere Erfahrungen mit Iso oder Retinol und Haarausfall gemacht hat. Ich bin jetzt die zweite Woche wieder auf Iso (einmal pro Woche eine Kapsel a 20mg). Noch kann ich ich wenig berichten... dauert ja sicherlich eine Weile bis es evtl. wirken würde, neue Haare sprießen nicht von heute auf morgen. Aber: Meine Haut ist bereits wieder trockener, fettet weniger und die Zahl der Haare die bei Waschen & Föhnen im Waschbecken landen ging in den letzten Tagen leicht zurück. Statt üblicherweise etwa 40 waren es in den letzten paar Tagen 20-30 und zuletzt auch mehr "sehr dünne" Haare statt dickerer Haare. Das ist im übrigen auch soetwas das ich beobachtet konnte, seit ich Iso abgesetzt hatte... Meine Haare wurden nicht nur generell weniger sondern auch feiner bzw. dünner. Früher hatte ich nach waschen und fönen höchstens mal 3-4 Haare im Waschbecken liegen...

Ich halte euch auf dem laufenden und hoffe es klappt.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Pharmakologe](#) on Sat, 19 Mar 2016 23:00:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 04 March 2016 08:34
Vitamin A wirkt hingegen Karzinogen ...

Sorry, aber als Wissenschaftler kann man sich da einfach nicht mehr zurückhalten:
Die Behauptung, Vitamin A wirke "karzinogen", ist grober Unfug und lässt einem die Haare zu Berge stehen!

Im Gegenteil: Vitamin A wirkt (dosisabhängig) immunmodulierend und regulierend auf Zellwachstum u. -differenzierung. Hohe Vitamin-A-Dosen werden sogar zur Behandlung bestimmter Tumoren eingesetzt. Gefahr hier jedoch: Hohe Vitamin-A-Dosen können lebertoxisch wirken (siehe Hypervitaminose A). Potentielle Giftigkeit und Karzinogenität sind jedoch verschiedene Stiefel.

Gefürchtet sind die teratogenen (= fruchtschädigenden) Wirkungen v.a. der synthetischen Vitamin-A-Abkömmlinge (sogenannte "Retinoide") wie z.B. Isotretinoin (also das stereochemische cis-Isomer der Vitamin-A-Säure).

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [LiLoh](#) on Wed, 06 Apr 2016 06:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen! Also ich wollte mir eigentlich mit meinem Update Zeit lassen aber ich wurde nun gebeten eines zu machen, also hier kommt es:

Davon abgesehen dass meine Haut Momentan stellenweise etwas zu trocken ist (ellbogen) ist

alles ok und es geht mir wie immer. Ich habe inzwischen 4 mal eine Pille genommen weil ich die Dosis anfangs etwas erhöhen wollte um schnell wieder eine Wirkung zu haben.

Mein Haarausfall hat aufgehört. Waschen und fönen: 3-4 Haare im Waschbecken. Heute sogar nur ein einziges. Ich bin einerseits natürlich mega glücklich, andererseits schockiert weil das wohl bedeutet dass ich lebenslänglich vitamin a bzw iso nehmen werde

Es fallen beim durchwuscheln der Haare keine mehr aus, ich finde sie nicht mehr auf dem Schreibtisch. Es is der Wahnsinn.

Jetzt hoffe ich natürlich dass meine Haare auf Dauer auch wieder so voll werden wie früher, aber die Haarlinie sieht schonmal vielversprechend aus. Vereinzelt kleine dicke dunkle Haare. Ich dachte meine Stirn wird höher aber es sieht so aus, als würden dort auch die Haare wieder kommen, auch an den Minigeheimratsecken hab ich schon wieder kleine dunkle Haare.

Mein Plan wäre jetzt ersteinmal eine Weile mit einer Dosis wie ich sie früher immer genommen habe (alle 2-4 Wochen eine Kapsel a 20mg) weiterzumachen um zu sehen wie sich die Sache entwickelt und dann evtl weiter die Dosis zu reduzieren und herauszufinden wie viel es denn wirklich braucht... Das wird vermutlich einige Zeit brauchen.

Ich halte euch auf dem Laufenden...

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Chao1402](#) on Wed, 06 Apr 2016 07:37:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Freut mich, dass es dir wieder hilft. Berichte bitte weiter.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Tobsen333](#) on Wed, 06 Apr 2016 07:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde das hier sehr interessant!

Allerdings wundert es mich ein wenig warum das ganze hier nicht so den anklang findet.....

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Veritaserum](#) on Sun, 29 May 2016 18:53:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also so viel Vitamin A in reiner Form ist glaube ich nicht gesund.

Versuch' es doch lieber mit Beta-Carotin. Das baut der Körper in Vitamin A um, aber nur in der

Menge, die benötigt wird.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 29 May 2016 19:07:32 GMT

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

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [LiLoh](#) on Tue, 05 Jul 2016 08:16:56 GMT

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

Dachte eigentlich ich hätte das schon mal geschrieben... Betacarotin bringt eigentlich nichts, denn der Körper muss ja mehr Vitamin A haben als er normal braucht denke ich... Ob so ein bissl Beta Carotin reicht... Ich bezweifle das. Das Iso hemmt, wie ich inzwischen herausgefunden habe ja das andocken der Androgene an gewisse Rezeptoren in der Haut und zudem soll es wohl auch andere Faktoren die mit Haarausfall in Verbindung gebracht werden wie den Insulin like growth factor und die steroid 5a reduktase beeinflussen.

Zum thema gesund gibt es auch verschiedene ansätze. Im tierversuch hemmt iso das tumorwachstum und es wird wohl auch schon im anschluss am krebstherapie bei Menschen verordnet... präventiv. Ganz habe ich diese mechanismen auch noch nicht verstanden aber was ich sagen kann, ist, dass meine Haare wieder perfekt sind. Sie sind wieder dick und dicht, wachsen wie gestört, sodass ich alle 3-4 Wochen zum Friseur muss um ordentlich auszusehen und der Haaransatz ist auch wieder voll und da wo er sein soll. Wie viele ausfallen habe ich aufgehört zu zählen. Mein Friseur hat ausgedünnt wie n irrer damit sich die Frisur schön stylen lässt weil es einfach sooo viele haare sind. Ich nehme alle 3-4 Wochen eine Tablette mit 20mg. Meine Haut ist allerdings nach wie vor unrein, dafür müsste ich dann wohl doch mehr Iso nehmen.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [dachs](#) on Tue, 05 Jul 2016 16:04:59 GMT

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

Ausgesprochen interessant! Nur stellt sich mir die Frage: ist Iso ein zweischneidiges schwert und ab einer bestimmten dosis ist es dann kontraproduktiv für das haarwachstum? während es bei einer geringen dosis dem haarwachstum sehr gut tut? Ich habe beim durchstöbern des forums schonmal gelesen, dass einige vermuten, dass durch eine isotretinoinbehandlung ihr haarausfall ausgelöst worden sei. Ich kann dies nicht bestätigen.

Als ich 16 Jahre alt war habe ich auch Iso ein jahr lang gegen Akne genommen. meine Haut wurde dadurch für jahre sehr schön.

Ich weiss leider nicht mehr welche dosis ich vom Hautarzt damals verschrieben bekommen habe. weiss jemand wieviel mg/täglich durchschnittlich vom Hautarzt bei Akne verschrieben wird?

Haarausfall setzte dann mit 24 langsam ein, begleitet mit einer hohen talgproduktion! extrem juckender entzündeter Kopfhaut und meine Haut ist zeitgleich auch immer schlechter geworden. Jetzt bin ich 28.

@Li Loh: Wie würdest du deinen haarausfall beschreiben? war er von Schuppen und Jucken begleitet? Diffus oder an den berühmt berüchtigten Stellen?

Danke auf jeden fall, dass du uns von deinem erfolg mitteilst!

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Pharmakologe](#) on Tue, 05 Jul 2016 22:26:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dachs schrieb am Tue, 05 July 2016 18:04...

Ich weiss leider nicht mehr welche dosis ich vom Hautarzt damals veschrieben bekommen habe. weiss jemand wieviel mg/täglich durchschnittlich vom Hautarzt bei Akne veschrieben wird?

Für die meisten Akne-Patienten liegt die Dosis in einem Bereich von 0,5 bis 1,0 mg pro kg Körpergewicht pro Tag.

Bei 60 kg Körpergewicht wird somit eine Tagesdosis von 30 bis 60 mg Isotretinoin eingesetzt. Die niedrigen Dosierungen werden zwar besser vertragen, sind aber mit einer höheren Rezidivrate verbunden.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Tobsen333](#) on Fri, 22 Jul 2016 12:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde iso gerne eine Chance geben, allerdings was mit etwas verunsichert ist, dass ich viele beiträge gefunden habe (akneforen) bei denen sich iso negativ auf die haare ausgewirkt hat.

Die Personen haben allerdings eine sehr hohe Dosis eingenommen (60mg pro tag) weshalb ich mir gut vorstellen könnte dass sie dadurch in ein dauershedding gekommen sind....

Könnte meine Vermutung stimmen???? Ich würde höchstens 20mg in der Woche nehmen...

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Obes89](#) on Fri, 22 Jul 2016 13:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tobsen333 schrieb am Fri, 22 July 2016 14:45ich würde iso gerne eine Chance geben, allerdings was mit etwas verunsichert ist, dass ich viele beiträge gefunden habe (akneforen) bei denen sich iso negativ auf die haare ausgewirkt hat.

Die Personen haben allerdings eine sehr hohe Dosis eingenommen (60mg pro tag) weshalb ich mir gut vorstellen könnte dass sie dadurch in ein dauershedding gekommen sind....

Könnte meine Vermutung stimmen???? Ich würde höchstens 20mg in der Woche nehmen...

Diese hohen Dosen sind auf Dauer auch sehr ungesund und man kann erhebliche Schäden davon tragen. Selbst bei Ultra Low Dose sollte man aufpassen und sich auf jeden Fall mal durch checken lassen bezüglich Blutwerte, Knochendichte etc.

Ich nehme es jetzt auch und werde gucken das ich am Ende 20 mg alle 7-14 Tage nehme. Aber auch für meine Haut. Werde natürlich auch berichten ob sich auf dem Kopf etwas positives tut. Zu Haarproblemen kommt es auch allgemein eher bei wenigen Leuten unter Iso. Und bei solchen Mengen schon gar nicht.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Tobsen333](#) on Mon, 25 Jul 2016 13:01:49 GMT

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

@obes89

wie lange nimmst du schon ISO?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Obes89](#) on Mon, 25 Jul 2016 13:27:21 GMT

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

Tobsen333 schrieb am Mon, 25 July 2016 15:01 @obes89

wie lange nimmst du schon ISO?

Bin erst in der zweiten Woche, gibt also noch nichts zu berichten. Bin von dut jetzt einige Zeit runter und Kopf juckt nicht mehr und Haare werden auch wieder besser. Rechte GHE ist deutlich dichter geworden. Also die Kombi aus RU, dem Ket Topical und meinen ätherischen Ölen scheint gut zu laufen. Ich habe mir bereits Minox bestellt, werde aber erstmal warten und gucken ob ISO vll. Tatsächlich etwas bewirken kann.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [dachs](#) on Mon, 25 Jul 2016 17:04:19 GMT

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

@obes89: Ich find es super, dass du es ausprobierst. bleib dran und schreib wenns was zu

berichten gibt. ich behalte das im auge und springe gegenebenfalls eines tages auf den zug mit auf. momentan nutze ich ru und die ket-creme-lotion. es hilft. es macht entzündungen weg, wenig talg, pilz wird bekämpft und keine schuppen. also sebhorr weg und haare fallen weniger aus

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Obes89](#) on Mon, 25 Jul 2016 18:16:05 GMT

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

dachs schrieb am Mon, 25 July 2016 19:04@obes89: Ich find es super, dass du es ausprobierst. bleib dran und schreib wenns was zu berichten gibt. ich behalte das im auge und springe gegenebenfalls eines tages auf den zug mit auf. momentan nutze ich ru und die ket-creme-lotion. es hilft. es macht entzündungen weg, wenig talg, pilz wird bekämpft und keine schuppen. also sebhorr weg und haare fallen weniger aus

Klar ich werde definitiv berichten. Und das ist auch das was ich an Ket und RU liebe. Mein SE ist damit so gut wie Geschichte und das war schon oft eine große Belastung und nicht einfach. Und die Haare werden definitiv auch stärker und es gibt Neuwuchs. Und low Dose Iso Behandlungen können das natürlich noch ein wenig unterstützen.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [Torch](#) on Sat, 13 Aug 2016 09:40:41 GMT

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

Ich bin ein wenig skeptisch was Vitamin A anbelangt.... Ganz offensichtlich ist Vitamin A in hohen Dosen ebenfalls ein potenter 5-Alpha-Reductase-Hemmer... Eine langfristige Überdosierung kann sogar zum Verlust der Körperbehaarung führen = DHT-Hemmung?
5-Alpha-Reductase Hemmung ist ein steiniger Weg mit vielen möglichen Nebenwirkungen.... Insofern stellt Vitamin A nicht wirklich eine "gesunde" Alternative zu Fin/Dut dar.... Wirkweise und Ergebnis sowie ungewünschte Nebenfolgen sind höchstwahrscheinlich relativ identisch....
Viele Grüße
Torch

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?

Posted by [pilos](#) on Sat, 13 Aug 2016 09:57:11 GMT

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

Torch schrieb am Sat, 13 August 2016 12:40Ich bin ein wenig skeptisch was Vitamin A anbelangt.... Ganz offensichtlich ist Vitamin A in hohen Dosen ebenfalls ein potenter 5-Alpha-Reductase-Hemmer... Eine langfristige Überdosierung kann sogar zum Verlust der Körperbehaarung führen = DHT-Hemmung?
5-Alpha-Reductase Hemmung ist ein steiniger Weg mit vielen möglichen Nebenwirkungen.... Insofern stellt Vitamin A nicht wirklich eine "gesunde" Alternative zu Fin/Dut dar.... Wirkweise und

Ergebnis sowie ungewünschte Nebenfolgen sind höchstwahrscheinlich relativ identisch....
Viele Grüße
Torch

mehr vit a als die ganzen isotretinoin schlucker in massive dosen..hat keiner im körper....das
bisschen retinol topical ist absolut harmlos

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Tobsen333](#) on Thu, 02 Feb 2017 15:22:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen...

gibt es hier Neuigkeiten zum Thema Iso?

Kann jemand was berichten?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Obes89](#) on Thu, 02 Feb 2017 19:22:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tobsen333 schrieb am Thu, 02 February 2017 16:22Hallo zusammen...

gibt es hier Neuigkeiten zum Thema Iso?

Kann jemand was berichten?

Also ich nehme Iso. Aber Wunder hat es keine Bewirkt was die Haare angeht. Trotzdem bin ich der Meinung das es im Ultra Low Dose verfahren, sagen wir 20-40 mg die Woche eine Ergänzung der AGA Behandlung darstellen kann, wenn Jemand unter sehr fettiger Haut/Akne auch am Kopf leidet und vll. auch einem SE. Bei mir legen RU und Ket die Kopfhaut so schon Trocken und das SE macht jetzt seit über einem Jahr keine Probleme mehr(war schon zum Beginn der Behandlung nicht mehr so schlimm, aber trotzdem noch gelblich/weißer Belag auf der Kopfhaut und Haare die in Talgprophen festgesteckt haben und ausgefallen sind)

Also bei Leuten mit argen Kopfhaut Problemen ist das ganze als Unterstützung meiner Meinung

nach durchaus eine Idee, welche auch zu einer weiteren Verbesserung der Haare beitragen könnte.

Wenn man pro Woche 20-40 mg einnimmt wird man nach ca. 2-3 Wochen merken wie die Haut trockener wird etc. Bei manchen dauert es bei solch relativ geringen Dosen auch länger. Trotz allem ist Iso auch dann schon Wirkungsvoll.

Interessant ist bei Iso das es zu vermehrten Haarausfall führen kann, gerade wenn man es über einige Monate und relativ hochdosiert einnimmt, jedoch gibt es auch sehr seltene Fälle in denen das Haarwachstum sogar besser und stärker werden kann. Also vll. gehört hier jemand zu den wenigen glücklichen

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [krimsonite123](#) on Thu, 02 Feb 2017 21:24:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Davon abgesehen kommen die freiverkäuflichen Vitamin A Präparate nichtmal Ansatzweise an die Dosis ran, die in den Aknepräparaten stecken.
das hat einen guten Grund, nämlich den, dass orale Megadosen von Vitamin A in der Tat nicht "sicher" sind. (das betrifft vor allem Raucher, könnt ihr auf Pubmed raussuchen wenns euch interessiert)

ich habe dazu schon vor längerer Zeit mal einen Beitrag verfasst.

Wenn ihr schon unbedingt eine Retinoidtherapie machen wollt, würde ich zu topicals raten. Oral würde ich das lassen. Ist nur gut gemeint!!!

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [romue77](#) on Mon, 27 Nov 2017 19:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 05 March 2016 16:21
vertue dich da nicht

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307923/#msg_307923

Das hat mein Interesse geweckt. Bekommt man denn aktuell noch irgendwo Retinylpalmitat in Dosen, die für eine topsiche Anwendung infrage kommen (gerne auch per PN)?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Rezeptleser](#) on Mon, 27 Nov 2017 19:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Mon, 27 November 2017 20:14pilos schrieb am Sat, 05 March 2016 16:21
vertue dich da nicht

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307923/#msg_307923

Das hat mein Interesse geweckt. Bekommt man denn aktuell noch irgendwo Retinylpalmitat in Dosen, die für eine topsiche Anwendung infrage kommen (gerne auch per PN)?

<https://www.ebay.de/itm/161554613606>

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [romue77](#) on Mon, 27 Nov 2017 19:47:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos: Spricht eigentlich etwas dagegen, das Retinylpalmitat in meine Mischung aus Minox und Ket-Creme mit reinzugeben?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Nov 2017 19:49:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Mon, 27 November 2017 21:47@pilos: Spricht eigentlich etwas dagegen, das Retinylpalmitat in meine Mischung aus Minox und Ket-Creme mit reinzugeben?

das überflüssige öl drin

vergiß das retinol

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [acer](#) on Mon, 27 Nov 2017 21:01:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tobsen333 schrieb am Wed, 06 April 2016 09:56Ich finde das hier sehr interessant!

Allerdings wundert es mich ein wenig warum das ganze hier nicht so den anklang findet.....

Ich habe fast 10 Jahre Iso wegen Akne genommen und auch in hoeherer Konzentration. In dieser Zeit hatte auch mein Ha begonnen. Wenn es etwas in Bezug auf Ha verlangsamt hat, dann wirkte es sehr viel schlechter als Minox only oder Fin und Ket.
Zudem haben Fin und Ket genau die gegenteiligen wirkungen auf die Haut.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [romue77](#) on Tue, 09 Jan 2018 22:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich jetzt nach längeren Überlegungen entschieden, dass ich meine Mischung aus Minox und Ket-Creme um folgendes erweitern möchte:

Vitamin A Vitamin D3

Welche Dosierung wäre sinnvoll? Ich dachte so an jeweils 7.500 IE pro Tag. Da ich täglich 1,5ml von der Minox/Ket-Mischung auftrage, müsste meine Mischung am Ende also ca. 5.000 IE/ml von beidem enthalten.

Für das D3 dachte ich sowas hier:

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/vitamin-d3-1000-i.e-25-ug-1000-tropfen-50-ml-aportha-deutschland-gmbh-pzn-12347878.html>

Wobei eine höhere Konzentration noch besser wäre.

Für das Vitamin A muss ich hoffen, dass einer der Shops, die noch Vitamin-A-Palmitat mit 170.000 IE/ml gelistet haben, auch tatsächlich noch 170.000 IE/ml liefert und nicht bloß die kastrierte Version mit 5.000 IE.

Was haltet ihr davon?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Jan 2018 08:52:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aga mäßig eher keine wirkung

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [romue77](#) on Wed, 10 Jan 2018 09:30:54 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 10 January 2018 09:52
aga mäßig eher keine wirkung

Wieso? Gibt doch diese Studie, dass Retinol die Wirkung von Minox verstärkt.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Obes89](#) on Wed, 10 Jan 2018 11:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Wed, 10 January 2018 10:30pilos schrieb am Wed, 10 January 2018 09:52
aga mäßig eher keine wirkung

Wieso? Gibt doch diese Studie, dass Retinol die Wirkung von Minox verstärkt.

Da nutzt man eher Tretinoin. Gibt wirklich einige Leute die berichtet haben, dass sie die Wirkung ihrer Mittel ein gutes Stück steigern konnten, so das Minox nach langer Zeit plötzlich mehr Wirkung brachte. Testen kann man es schon. Man muss nur immer aufpassen wenn man Tretinoin nutzt, bezüglich Sonnenschutz etc. Retinol nutzen kannst du auch, davon würde ich mir allerdings kaum Wirkung erhoffen, von Tretinoin vlt. einen leichten bosst, durch die noch mal ein weniger bessere Aufnahme der Stoffe.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 11 Apr 2018 07:48:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist Vitamin A nicht im Mangel laut bluttest, aber recht niedrig.
Könnte bei mir daran liegen das ich Probleme mit der Fettverdauung habe.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [pilos](#) on Wed, 11 Apr 2018 09:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 11 April 2018 10:48Bei mir ist Vitamin A nicht im Mangel laut bluttest, aber recht niedrig.
Könnte bei mir daran liegen das ich Probleme mit der Fettverdauung habe.

möglich

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 23 May 2018 21:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich push das nochmal hoch. Ist zu interessant um unterzugehen.

Der Typ ist nie mehr im Forum aufgetaucht. Da weiß man ja was das bedeutet.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Obes89](#) on Wed, 23 May 2018 23:01:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 23 May 2018 23:18 Ich push das nochmal hoch. Ist zu interessant um unterzugehen.

Der Typ ist nie mehr im Forum aufgetaucht. Da weiß man ja was das bedeutet.

Das hat im Grunde gar nichts zu bedeuten. Ich hatte damals mit dem Threadersteller viel Kontakt über PN. Ich denke nicht das er AGA hatte. Haarausfall in einer gewissen Form vlt. aber wer weiß schon wirklich wie Akut es bei ihm war. Wenn jemand an einem SE leidet, oder wirklich sehr starker Sebumbildung auf dem Kopf und Entzündungen die dadurch entstehen und zu HA führen können sicherlich mit Tretinoin viel erreichen, vlt. bringt es sogar bei AGA etwas, da dauerhaft weniger Talg um die Follikel herum gebildet/gelagert wird. Aber jemand der eine Waschechte AGA hat, die sehr aktiv wütet und voranschreitet, wird wahrscheinlich nicht viel daran ändern können durch Iso.

Auf der anderen Seite muss ich allerdings sagen, dass ich Iso damals ja low dose genommen hatte über einige Monate, von Anfang Juli 2016 bis Ca. Februar 2017. Fakt ist das mein Neuwuchs/Nachwuchs teilweise sehr krass war und ich eine verdammt gute Dichte erreicht habe. Keine Ahnung ob es unter anderem auch am Iso lag, oder nur an der Kombi aus RU, Minox, Diclo und Ket!? Minox hat auf jeden Fall auch sehr gut angeschlagen, wie auch das rein bringen von Diclo, welche also sicher den starken Nachwuchs bewirkt haben.

Eine interessante Anmerkung noch zum Iso. Ich habe es damals bei Indpharma bestellt und wöchentlich 20 mg genommen, es war völlig ausreichend, trocknete Meine Haut nicht extrem aus, hat aber wirklich jede Pickelbildung völlig verhindert, was bei mir ein enormer Erfolg war. Später bin ich dann zum Arzt und nahm daraufhin ein deutsches Apothekten Produkt zu mir, und blieb bei der gleichen Dosis, das interessante ist, dass die Wirkung viel schlechter war und 20 mg in der Woche in keinsten Weise ausgereicht haben um Pickel zu verhindern. Dann habe ich eine Zeit lang eine richtige Isokur gemacht über 2 Monate mit täglich 20 mg um die Pickelbildung auf lange Sicht zu stoppen. Es schlug einigermaßen gut an, trotzdem war das Indpharma Iso um Welten effektiver.

Und wenn man Iso probiert, dann wirklich mit einem Arzt zusammen, es kann zu vielfältigen und teils starken NW und Schäden führen, wenn man es zu lang und in zu hohen Dosen nutzt.

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 24 May 2018 15:56:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso genau gehst du davon aus das es keine AGA war?
Immer wenn bei Leuten irgendetwas fernab von fin und minox hilft heißt es es war keine AGA.
Dann wird es von Leuten abgeschrieben und es wird nicht weiter verfolgt

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 25 May 2018 16:42:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieviel Vitamin A Haut man sich denn täglich mit dem Zeug rein?

Subject: Aw: Retinol/Vitamin A?
Posted by [chess](#) on Sun, 28 Oct 2018 15:35:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, hier gings ganz
schön drunter und
drüber. Ist Retinol
gleich Vitamin A
gleich Isotretinoin?

Und bringt es nun
oral bzw als topical
was gegen AGA?
