

---

Subject: Arginin Mangel angehen?

Posted by [positron](#) on Mon, 04 Apr 2022 11:11:27 GMT

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

---

Hallo,

ich hab mich mal dazu hinreißen lassen, ein Aminosäure-Test bei einem bekannten Online-Anbieter zu machen, da er gerade für mich sehr günstig zu bekommen war (Vitamin B hat hier geholfen).

Alle getesteten Werte liegen laut der Skala im guten Normbereich, also sie liegen alle weit weg von oberen und unteren Grenzen.

AUSSER ... zwei Ausreißer. Arginin und Histidin ... Erklärung: Grün = guter Bereich, gelb = Bereich unterliegend der täglich - und ernährungsbedingten Schwankung, rot = schlechter Bereich ...

Histidin kann bei mir also nur eine recht ungünstige Momentaufnahme sein, aber das Arginin liegt laut dem Ergebnis mit 0,73 im schlechten Bereich.

Ich habe natürlich schon alles abgegoogelt, so richtig schlau werde ich aber nicht, denn es gibt wohl keine offiziellen Werte für einen gesunden Menschen. Hier liegt die Grenze offenbar bei 1,3 nmol/ml, allerdings habe ich auch irgendwo von 5 nmol/ml als untere Grenze gelesen. Offenbar kocht da jeder sein eigenes Süppchen und nimmt "nur" den Schnitt einer Testgruppe als Grundlage für den gesunden Wert (?).

Ich frage mich ehrlich auch etwas, woher der schlechte Wert kommt, denn überall steht "Arginin Mangel ist eigentlich kein Thema, sofern man einigermaßen ausgewogen ernährt" und das tue ich meiner Meinung nach ... dort steht auch, dass Erdnüsse regelrechte Argininbomben sind ... ich esse pro Woche im Schnitt bestimmt zwei Dosen Erdnüsse ... wie kann dann so ein Mangel entstehen?

Auch frage ich mich, wie klein hier der Spielraum zwischen Gut und Böse ist ... ich meine die Skala liegt zwischen 0 und 50 nmol/ml ... 0,73 ist mein Wert und ab 1,3 ist man bereits im guten Bereich ... das ist meiner Meinung nach doch recht eng auf den unteren Teil der Skala platziert, sodass ich nicht weiß, wie "schlimm" 0,73 im Vergleich zu guten 1,3 nun wirklich ist ...

Nun frage ich mich natürlich auch, ob ich dem Arginin in Hinblick auf den Haarausfall Beachtung schenken sollte, da das Haar auf dem Oberkopf in den letzten 2 Jahren doch dünner geworden ist, wo sich die letzten 15 Jahre nichts getan hat ... was meint ihr?

Hat hier jemand Erfahrung?

Grüße

---

## File Attachments

1) [auswertung.jpg](#), downloaded 466 times

Parameter	Normbereich
Arginin	1,3 - 45 nmol/ml
Histidin	12 - 70 nmol/ml

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Apr 2022 14:17:34 GMT

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

---

Arginin ist die wichtigste Aminosäure gegen AGA.

Arginin macht durchblutung und ohne durchblutung = glatze.

Kauf dir Citrullin, das wird zu Arginin umgewandelt, wirkt viel besser!

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 04 Apr 2022 19:54:30 GMT

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

---

Keine Ahnung ob das irgendeine Aussage hat, aber witzig, da ich auch mal so einen Test gemacht habe mit dem gleichen Ergebnis.

Hab allerdings nie arginin genommen soweit ich mich erinnere

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [positron](#) on Mon, 04 Apr 2022 19:59:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht haben alle Menschen mit AGA einfach einen Argininmangel :lol: :lol: :lol:

Habe zumindest rausbekommen können, dass es mit der Durchblutung und Nährstoffversorgung zu tun haben könnte ... Gefäßerweiterung und so ... auch wenn man vielleicht nichts direkt im Bezug auf Haare findet, so würde ich jetzt zumindest einen gewissen Zusammenhang dahingehenden vermuten ... so wie bei Minox auch die Durchblutung anregt???

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Apr 2022 08:41:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

positron schrieb am Mon, 04 April 2022 21:59Vielleicht haben alle Menschen mit AGA einfach einen Argininmangel :lol: :lol: :lol:

Habe zumindest rausbekommen können, dass es mit der Durchblutung und Nährstoffversorgung zu tun haben könnte ... Gefäßerweiterung und so ... auch wenn man vielleicht nichts direkt im Bezug auf Haare findet, so würde ich jetzt zumindest einen gewissen Zusammenhang dahingehenden vermuten ... so wie bei Minox auch die Durchblutung anregt???

Je besser die Durchblutung, desto höher der Sauerstoffgehalt im Gewebe.  
In sauerstoffreicher Umgebung wird aus Testosteron kein DHT gebildet, sondern das haarschützende Estrogen.  
Deswegen funktionieren Massagen, Minox, Kopfhautrelaxer, Dermaroller..  
sie erhöhen die Durchblutung/Sauerstoff und senken somit indirekt das DHT.

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 05 Apr 2022 09:50:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 April 2022 10:41positron schrieb am Mon, 04 April 2022 21:59Vielleicht haben alle Menschen mit AGA einfach einen Argininmangel :lol: :lol: :lol:

Habe zumindest rausbekommen können, dass es mit der Durchblutung und Nährstoffversorgung zu tun haben könnte ... Gefäßerweiterung und so ... auch wenn man vielleicht nichts direkt im Bezug auf Haare findet, so würde ich jetzt zumindest einen gewissen Zusammenhang dahingehenden vermuten ... so wie bei Minox auch die Durchblutung anregt???

In sauerstoffreicher Umgebung wird aus Testosteron kein DHT gebildet,

Das ist doch quatsch, Minox regt auch den Bartwuchs an und der wird von DHT gefördert, ohne androgene gäbs den auch nicht, bzw er bildet sich zurück.

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Apr 2022 10:47:51 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Tue, 05 April 2022 11:50  
Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 April 2022 10:41  
positron schrieb am Mon, 04 April 2022 21:59  
Vielleicht haben alle Menschen mit AGA einfach einen Argininmangel :lol: :lol: :lol:

Habe zumindest rausbekommen können, dass es mit der Durchblutung und Nährstoffversorgung zu tun haben könnte ... Gefäßerweiterung und so ... auch wenn man vielleicht nichts direkt im Bezug auf Haare findet, so würde ich jetzt zumindest einen gewissen Zusammenhang dahingehenden vermuten ... so wie bei Minox auch die Durchblutung anregt???  
In sauerstoffreicher Umgebung wird aus Testosteron kein DHT gebildet,

Das ist doch quatsch, Minox regt auch den Bartwuchs an und der wird von DHT gefördert, ohne androgene gäbs den auch nicht, bzw er bildet sich zurück.

Da hast Du Recht.

Aber in diesem Fall überwiegt der durchblutungsfördernde Effekt. Siehe:

<https://www.presstext.com/news/20010220014>

Ich sage nicht, dass bei ausreichender Durchblutung gar kein DHT mehr gebildet wird, aber es normalisiert sich und wird nicht mehr in ZU hohen, toxischen Mengen gebildet.

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [positron](#) on Tue, 05 Apr 2022 11:13:12 GMT

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

---

Kurzum: Den "Mangel" sollte ich wohl angehen ...

Nur bin ich mir unsicher ob Arginin oder Citrullin ... intuitiv würde ich einen Argininmangel auch eben mit der Zufuhr von Arginin bekämpfen wollen ... Citrullin wird wohl umgewandelt in Arginin, aber um wie viel schlechter ist denn Arginin im Vergleich zu Citrullin? Gibts da was zum lesen im Bezug auf Haare?

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [daniel91](#) on Tue, 05 Apr 2022 11:42:11 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 April 2022 12:47 daniel91 schrieb am Tue, 05 April 2022 11:50 Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 April 2022 10:41 positron schrieb am Mon, 04 April 2022 21:59 Vielleicht haben alle Menschen mit AGA einfach einen Argininmangel :lol: :lol: :lol:

Habe zumindest rausbekommen können, dass es mit der Durchblutung und Nährstoffversorgung zu tun haben könnte ... Gefäßerweiterung und so ... auch wenn man vielleicht nichts direkt im Bezug auf Haare findet, so würde ich jetzt zumindest einen gewissen Zusammenhang dahingehenden vermuten ... so wie bei Minox auch die Durchblutung anregt??? In sauerstoffreicher Umgebung wird aus Testosteron kein DHT gebildet,

Das ist doch quatsch, Minox regt auch den Bartwuchs an und der wird von DHT gefördert, ohne androgene GÄBS den auch nicht, bzw er bildet sich zurück.

Da hast Du Recht.

Aber in diesem Fall überwiegt der durchblutungsfördernde Effekt. Siehe:

<https://www.presstext.com/news/20010220014>

Ich sage nicht, dass bei ausreichender Durchblutung gar kein DHT mehr gebildet wird, aber es normalisiert sich und wird nicht mehr in ZU hohen, toxischen Mengen gebildet.

Doch genau das hast du gesagt :-P

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Apr 2022 12:02:56 GMT

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

---

Gut, dann war das mein Fehler.  
Ich meinte, es werden bei ausreichender Durchblutung nicht mehr pathologische DHT-Werte gebildet, sondern normale.  
Und normale DHT-Werte sollten keine AGA machen.  
Sonst würde/müsste jeder Mann eine Glatze haben.

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [daniel91](#) on Tue, 05 Apr 2022 13:14:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 05 April 2022 14:02 Gut, dann war das mein Fehler.  
Ich meinte, es werden bei ausreichender  
Durchblutung nicht mehr  
pathologische DHT-Werte  
gebildet, sondern normale.  
Und normale DHT-Werte sollten  
keine AGA machen.  
Sonst würde/müsste jeder  
Mann eine Glatze haben.  
Außer die, die keine genetische Veranlagung haben.  
Aber e2 ist toll, deine Aussagen ärgern mich nicht mehr und ich habe kein Bedürfnis mich mit  
dir zu streiten :)

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [Blackster](#) on Tue, 05 Apr 2022 13:31:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jahrelang war es die DHT Lüge und jetzt also doch, wie soll man dich da ernst nehmen ? :d  
Und Mangelerscheinungen haben nichts mit AGA zu tun, versteift euch da nicht immer so rein.  
Ich hab 100 Mängel und die transplantierten Haare wachsen trotzdem.

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [positron](#) on Tue, 05 Apr 2022 14:51:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Tue, 05 April 2022 15:31 Jahrelang war es die DHT Lüge und jetzt also  
doch, wie soll man dich da ernst nehmen ? :d  
Und Mangelerscheinungen haben nichts mit AGA zu tun, versteift euch da nicht immer so rein.  
Ich hab 100 Mängel und die transplantierten Haare wachsen trotzdem.  
Ich möchte nicht frech werden, aber ist das nicht genauso unschlüssig? Klar ist der  
Unterschied zwischen "Haar fällt aus" und "Haar fällt nicht aus" sicherlich eher in der  
Veranlagung zu suchen, aber warum sollte ein Mangel an whatever den Haarverlust nicht  
drastisch begünstigen können? ... wenn das Haar eben auf das DHT empfindlich reagiert und  
jetzt aber noch zusätzlich schlecht mit Nährstoffen versorgt wird, warum sollte es dann nicht  
noch schneller ausfallen?

Vielleicht hat ja auch keiner deiner individuellen 100 Mängel tatsächlich etwas mit dem  
Haarausfall zu tun^^ :o :o

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

---

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 05 Apr 2022 15:34:52 GMT

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

---

Das Mängel nichts mit Haarausfall zu tun haben (können) ist schon ne gewagte Aussage.

Vorallem tun manche immer so als wäre AGA komplett geklärt, wenn absolut offensichtlich ist das dies nicht der Fall ist.

Kein Mensch weiß was da wirklich abgeht.

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 05 Apr 2022 16:11:48 GMT

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

---

Komplett geklärt hat auch niemand behauptet.

Aber es bringt auch nichts, immer irgendwelche Strohhalme in Mangelerscheinungen zu suchen. Warum haben Frauen keinen HA, die fressen auch jeden Scheiß ?

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Apr 2022 17:25:52 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 05 April 2022 18:11Komplett geklärt hat auch niemand behauptet.

Aber es bringt auch nichts, immer irgendwelche Strohhalme in Mangelerscheinungen zu suchen. Warum haben Frauen keinen HA, die fressen auch jeden Scheiß ?

Es haben viele Frauen AGA!

Mehr als du denkst!

Nur das ist nicht offensichtlich, weil Frauen im Falle einer Alopezie ein Haarteil/Perücke tragen.

---

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?

Posted by [positron](#) on Tue, 05 Apr 2022 18:19:57 GMT

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

---

Blackster schrieb am Tue, 05 April 2022 18:11Komplett geklärt hat auch niemand behauptet.

Aber es bringt auch nichts, immer irgendwelche Strohhalme in Mangelerscheinungen zu suchen. Warum haben Frauen keinen HA, die fressen auch jeden Scheiß ?

Auch da kenne ich ehrlich gesagt genug Gegenbeispiele ... klar, äußert sich meist nicht in GHEs + Platte wie beim Mann sondern eher in diffusen HA ...

Ich denke ja auch, das meiste wird schon in der Veranlagung stecken, aber viele andere Faktoren können aber den HA ungünstig beeinflussen ...

---

Beim Gewicht zu und abnehmen ist es ja auch so ... ich bin z.B. ein Typ, der im Prinzip so viel essen kann wie er will ohne wesentlich zuzunehmen ... viele meiner Bekannten aber eher nicht, die nehmen direkt zu ... dennoch haben viele davon genau wie ich eine schlanke Statur.

Man könnte jetzt behaupten "Hört auf den Grund in eurer Nährstoffzufuhr suchen. Ich esse auch was ich will und werde nicht fatter. Der Grund liegt woanders" ... klar, die grundsätzliche Neigung zu schlank/fett liegt in der Veranlagung, aber viel essen trägt halt bei dem einen zu einer ungewünschten Figur bei, bei dem anderen eben nicht ...

Jedenfalls ist es doch so, dass ein Nährstoffmangel mit relativ überschaubaren Mitteln und Risiken aus dem Weg geräumt werden kann. Dann hat man zumindest schon mal das Thema erledigt ;)

---

Subject: Aw: Arginin Mangel angehen?  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 06 Apr 2022 07:35:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke ich würde Citrullin nehmen nach allem was ich gelesen habe.

Versuch ist es wohl wert ob es etwas ändert. Auch wenn ich es selbst auch für eher unwahrscheinlich halte.