
Subject: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Sun, 07 Jul 2024 10:22:55 GMT

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

Hi zusammen,

es wird ein neues Produkt mit Dimethylglycin (DMG) und Coffein beworben.

Ist recht neu auf dem Markt.

Meist zeigt sich ja, dass alles andere außer Minox und Fina nichts bringt.

Aber wieso sich nicht doch mal interessieren, ob es was bringt?

Leider konnte ich - abgesehen vom Hersteller - kaum was dazu finden?

Kennt jemand das Produkt bzw. den Wirkstoff und kann berichten?

Danke vorab!

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 07 Jul 2024 11:03:50 GMT

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

Welches Produkt denn überhaupt?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Sun, 07 Jul 2024 15:29:13 GMT

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

Bekannter Shampoo-Hersteller A*****n. (Keine Ahnung ob Markennennung erlaubt ist).

Ging ja auch primär um den o.g. Wirkstoff.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Zandoer](#) on Sun, 07 Jul 2024 16:46:45 GMT

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

das ist Käse

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Sun, 07 Jul 2024 16:48:55 GMT

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

Profunde Erfahrung / Erklärung oder basiert das nur darauf, dass bisher alles in der Art "Käse" war?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jul 2024 17:18:35 GMT

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

vorher und nachherkäse....

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 07 Jul 2024 17:19:19 GMT

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

Gibt ein Paper dazu (die Bloodflowtheorie Leute wirds auch erfreuen):

[https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(24\)00383-X/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(24)00383-X/fulltext)

Nur die eher entscheidende Placebo kontrollierte Studie konnte ich nicht finden, bloß diesen Verweis auf einen Konferenzbeitrag:

https://www.researchgate.net/publication/379689078_A_novel_topical_treatment_based_on_sodium_dimethylglycinate_and_caffeine_against_malepattern_hair_loss

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 07 Jul 2024 18:48:57 GMT

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

20eur für 200ml shampoo? :frage:

Pilos rollt doch bestimmt nur mit den Augen, wenn er den "wissenschaftlich fundierten" Text auf der Homepage liest oder?

Hört sich für den Laien an wie "ich versteh nix, hört sich aber alles logisch an".

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jul 2024 20:24:40 GMT

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

HerrOber schrieb am Sun, 07 July 2024 19:19Gibt ein Paper dazu (die Bloodflowtheorie Leute wirds auch erfreuen): [https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(24\)00383-X/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(24)00383-X/fulltext)

Nur die eher entscheidende Placebo kontrollierte Studie konnte ich nicht finden, bloß diesen Verweis auf einen Konferenzbeitrag:

https://www.researchgate.net/publication/379689078_A_novel_topical_treatment_based_on_sodium_dimethylglycinate_and_caffeine_against_malepattern_hair_loss

mit was man sich hier die zeit verschwendet x(

the subjects were asked to subjectively assess the reduction in their hair loss

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HerrOber](#) on Sun, 07 Jul 2024 21:15:47 GMT

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

Hm woher hast du dieses Zitat? Im Artikel war die Rede von Phototrichogramm.

Nicht, dass ich mir hier irgendwelche Hoffnungen machen würde. Vielmehr geht's um das Entkräften der Werbeversprechen und wie das so funktioniert. In diesem Fall sollte die Studie ja einfach zugänglich und methodisch einwandfrei sein.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Sun, 07 Jul 2024 22:32:23 GMT

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

aus dem patent

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Zandoer](#) on Mon, 08 Jul 2024 05:29:11 GMT

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

20 Eus für 200ml? Wow.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Jul 2024 08:16:09 GMT

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

für 20 euro bekommt man ausreichend dmg

dass man damit kg-weise diy shampoo herstellen kann....bringt genau so wenig wie das gekaufte....dafür viel billiger ;)

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [lynx12](#) on Thu, 06 Nov 2025 08:25:40 GMT

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

HairWatcher schrieb am So., 07 Juli 2024 12:22Hi zusammen,

es wird ein neues Produkt mit Dimethylglycin (DMG) und Coffein beworben.

Ist recht neu auf dem Markt. Geometry Dash Lite

Meist zeigt sich ja, dass alles andere außer Minox und Fina nichts bringt.

Aber wieso sich nicht doch mal interessieren, ob es was bringt?

Leider konnte ich - abgesehen vom Hersteller - kaum was dazu finden?

Kennt jemand das Produkt bzw. den Wirkstoff und kann berichten?

Danke vorab!

Es gibt eine aktuelle klinische Studie (2025) mit einem dort untersuchten Shampoo bzw. Serum, das DMG-Natriumsalz (DMG-Na) in Kombination mit Coffein enthält, im Einsatz bei Männern mit männlichem Typ Haarausfall (androgenetische Alopezie)

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Thu, 06 Nov 2025 08:49:29 GMT

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

Kannst du mehr dazu sagen oder verlinken?

Danke!

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 06 Nov 2025 09:28:55 GMT

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

@lynx12: komisch, genau heute registriert? :lol:

Und jetzt verlink nicht die von Alpecin gesponsorte Studie :nod:

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Sssnake](#) on Wed, 14 Jan 2026 19:27:29 GMT

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

Die Foren-Gurus werden zwar aufheulen, aber bei mir wirkt das Zeug. Nach genau 3 Monaten konsequenter Anwendung: Kaum mehr Haare in der Bürste, kaum mehr Haare im Duschhaarsieb, kaum mehr Haare auf dem Badezimmerboden. Dazu zaghafter Neuwuchs im Frontbereich; bei den Geheimratsecken hat sich erwartungsgemäß nichts getan.

Wenn es noch weitere Fragen geben sollte, bin ich gerne bereit, sie hier zu beantworten.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 14 Jan 2026 19:34:15 GMT

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

Lustigerweise hab ich es abgesetzt nach 3 Monaten konsequenter Anwendung, weil mir ziemlich viele Haare ausgefallen sind und ich immer lichter wurde. Kann natürlich auch an was anderem gelegen haben oder nur ein Schub, aber es wurde auf garkeinen Fall durch das DMG besser. Was positiv war: der tolle Geruch (ist ja subjektiv) und das erfrischende Gefühl durch das Mentol. Allerdings hat es auch die Haare fettig gemacht.

Womit ich aktuell ganz zufrieden vom sofort Effekt her bin ist mit dem neuen Guhl Kraft und Fülle. Das Serum und auch die Sprühkur. Hat witzigerweise einen männlichen Geruch, sehr stark vergleichbar mit dem Parfum Terre Dermes wenn es jemand kennt.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Thu, 15 Jan 2026 02:04:33 GMT

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

Danke für deinen Erfahrungsbericht.

Aber nur um sicher zu gehen: Anfangs dachte/hoffte ich auch, dass plötzlich weniger Haare am Boden bzw. im Waschbecken liegen. Das ist aber auch irgendwie klar wenn ich jeden Tag wasche, dass dann jeweils weniger zu sehen sind. Das wäre mit jedem anderen Shampoo aber auch passiert. Ich wasche normalerweise alle zwei Tage etwa.

Nicht falsch verstehen, ich wünsche es dir. Ist halt nur meine Erkenntnis gewesen (leider).

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 15 Jan 2026 05:35:28 GMT

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

Es geht doch hier um das Serum und nicht um das Shampoo oder?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [HairWatcher](#) on Thu, 15 Jan 2026 05:53:13 GMT

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

Es ging hier bisher eigentlich um das Shampoo.

Was genau @Sssnake benutzt hat, müsste er sagen.

Das Serum kam allerdings erst einige Zeit nach dem Shampoo auf den Markt.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 15 Jan 2026 07:16:44 GMT

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

Das Serum war im Lieferumfang inbegriffen. Ich habe es bis heute nicht einmal aufgemacht.

Das mit der täglichen Haarwäsche (anstatt jeden 2. Tag) stimmt natürlich - genau so ist es bei mir auch. Aber der Haarausfall ist so signifikant zurückgegangen, dass das alleine nicht die Erklärung sein kann.

Nota bene: Im gleichen Zeitraum habe ich mit der jahrelangen Kreatin-Supplementation aufgehört. Nach allem, was mir bekannt ist, hat Kreatin aber keinen Einfluss auf den Haarstatus.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 15 Jan 2026 07:29:48 GMT

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

Wieviel kreatin hast du denn ursprünglich am Tag zu dir genommen?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 15 Jan 2026 08:16:06 GMT

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

Die letzten 1-2 Monate hatte ich 8g Kreatin pro Tag eingenommen. Die Jahre davor 5g. Ich wiege ungefähr 80 Kilo.

Das Kreatin hatte meine Nierenwerte (Kreatinin, GFR, Kalium, BUN, Harnstoff) enorm verschlechtert. Das ist auch der Grund, warum ich mit der Supplementation aufgehört habe. Seitdem sind die Nierenwerte wieder im Lot.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 15 Jan 2026 13:23:42 GMT

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

Auweia, ja okay, das ist krass viel. Nehme 750mg pro Tag und selbst da sind meine Nierenwerte plötzlich nicht so gut gewesen. Werde es auch aufbrauchen

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 15 Jan 2026 13:52:36 GMT

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

Ich betreibe relativ viel (Kraft-) Sport. Da sind 5g pro Tag eigentlich eher die Untergrenze.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 26 Jan 2026 10:33:19 GMT

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

Was man vielleicht noch anfügen könnte: Das Shampoo ist sehr ergiebig. Ich bin bei täglicher Anwendung mit einer Flasche 3 Monate ausgekommen. Ich habe eher kurze Haare.

Hier noch einmal die Studie, die Pilos und Konsorten sicher schon dutzendfach in der Luft zerrissen haben:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.70390>

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Jan 2026 11:00:02 GMT

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

Sssnake schrieb am Mon, 26 January 2026 11:33Was man vielleicht noch anfügen könnte: Das Shampoo ist sehr ergiebig. Ich bin bei täglicher Anwendung mit einer Flasche 3 Monate ausgekommen. Ich habe eher kurze Haare.

Hier noch einmal die Studie, die Pilos und Konsorten sicher schon dutzendfach in der Luft zerrissen haben:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.70390>

shampoo macht aber nur wenig sinn

dann direkt einen DMG-saft brauen

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 26 Jan 2026 11:49:06 GMT

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

Was hältst du denn von DMG allgemein? Snake oder ist da was dran?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Jan 2026 12:06:31 GMT

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

Fliesengott schrieb am Mo., 26 Januar 2026 12:49Was hältst du denn von DMG allgemein? Snake oder ist da was dran?

papier ist geduldig und echte kosmetische vorher/nachher bilder gibt es nicht

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?
Posted by [markd](#) on Mon, 26 Jan 2026 20:08:56 GMT

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

Wieviel Gramm DMG wird denn in dem 200ml Serum drin sein, 2-4 Gramm ?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?
Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Jan 2026 20:31:40 GMT

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

markd schrieb am Mo., 26 Januar 2026 21:08Wieviel Gramm DMG wird denn in dem 200ml Serum drin sein, 2-4 Gramm ?
2 gramm wenn überhaupt

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?
Posted by [Sssnake](#) on Sun, 08 Feb 2026 21:05:45 GMT

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

Vielleicht hilft's ja jemandem ...

File Attachments

1) [IMG_5813.jpeg](#), downloaded 189 times



Co
re

Wi



Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [pilos](#) on Mon, 09 Feb 2026 15:49:57 GMT

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

Sssnake schrieb am Sun, 08 February 2026 22:05Vielleicht hilft's ja jemandem ...

das shmapoo macht kaum sinn

wenn schon dann dmg pulver kaufen und ein leave on haarwässerchen machen

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit dem Wirkstoff Dimethylglycin (DMG)?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 09 Feb 2026 16:33:22 GMT

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

Könnt man das dmg pulver auch zu einem bestimmten Drogerie haarwasser dazunischen?
