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 unterlieg 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 eigenens 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 136 times

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 11:50Norwood-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.
Da hast Du Recht.
Aber in diesem Fall überwiegt der

durchblutungsfördernde Effekt. Siehe:
https://www.pressetext.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 12:47daniel91 schrieb am Tue, 05 April 2022 11:50Norwood-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.
Da hast Du Recht.
Aber in diesem Fall überwiegt der
durchblutungsfördernde Effekt. Siehe:
https://www.pressetext.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 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 14:02Gut, 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 15:31Jahrelang 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 fetter. 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.