
Subject: Pantovigar

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 23 Jun 2012 16:17:13 GMT

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

Hat jemand Erfahrungen mit Pantovigar?

Ich habe mir neulich die zweite Monatspackung gekauft, ich schlucke den Inhalt ohne Gelatinekapsel, da ich Veganerin bin.

Ich fühle mich schon schlecht dabei, diese Gelantinesache mit meinem Kauf zu unterstützen.

Ich hatte die Firma jedoch auch angeschrieben, gefragt, ob es überhaupt Sinn macht, nur den Inhalt zu schlucken (wegen der Aufnahmegeschwindigkeit), soll aber kein Problem sein. Und

meinen Vorschlag, Hüllen ohne tierische Inhaltsstoffe anzubieten, haben sie auch entgegen

genommen. Naja... ich frage mich grad, ob ich wirklich auf eine Wirkung hoffen kann... vielleicht

bin ich auch zu ungeduldig... drei Monate dauert es wohl mindestens, bis ich was sehe...

Hat jemand Erfahrungen damit???

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [muckimuck](#) on Sat, 23 Jun 2012 16:20:56 GMT

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

Hallo,

also ich habe sie in den letzten 12 Monaten ungefähr 6 Monate geschluckt - gerade zu HA-Beginn.

Mir hat es nichts gebracht..... ich denke aber, dass es auch immer daran liegt, welchen Grund der HA hat.

Bei mir war es dann wohl nicht passend.....

Die anderen haben sicher auch Erfahrungen mit dem Produkt. Bin gespannt, was sie schreiben!

GLG

Mucki

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [Singa](#) on Sat, 23 Jun 2012 16:50:38 GMT

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

Pantovigar nehme ich auch seit 1,5 Monaten. Drei Kapseln am Tag, wie empfohlen.

Wie in einem anderen Strang bereits gepostet, hat sich mein HA drastisch gebessert. Allerdings

nehme ich noch Zink, Vitamin D, Biotin, habe Eisenspritzen bekommen und trinke täglich

Cellagon felice. Was und ob überhaupt etwas davon geholfen hat, ist schwer nachvollziehbar.

Vielleicht hätte mein HA sogar ohne all das nachgelassen. Es lag bei mir eindeutig an einer mehrwöchigen Mangelernährung.

Allerdings hat mit der auf Haarprobleme spezialisierte Arzt mit seiner Privatpraxis am Ku'damm

Pantovigar empfohlen.

Da hilft offensichtlich nur ausprobieren. Schaden kann das Zeug allenfalls dem Portemonnaie.

Subject: Aw: Pantovigar
Posted by [lostsheep](#) on Sat, 23 Jun 2012 17:11:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Singa,
Vitamin D ist ja quasi das Tageslicht... kann sich ein Mangel auf die Haare auswirken?
Was genau nimmst du an Biotin? Ich bin da noch immer auf der Suche nach einem veganen Präparat.
Hattest du Eisenmangel? Ich hatte keinen, habe trotzdem Eisentabletten besorgt und eine Eisenspritze vom Arzt bekommen... frage mich nur, warum hier immer wieder von Eisenspritzen berichtet wird... also, gleich mehrere...
Cellagon felice... noch nie gehört, ich werde googeln...

Hattest du richtig Haarausfall, fielen dir die Haare aus oder wuchsen sie einfach nicht mehr, wie bei mir?

Sorry, soviele Fragen...

Es ist einfach wie ein Schlag ins Gesicht, jeden Tag zu spüren, wie mir die Hälfte meiner Haare bereits ausgegangen ist und die Frage ist, wie weit geht das noch. :'-(

Subject: Aw: Pantovigar
Posted by [Singa](#) on Sat, 23 Jun 2012 18:09:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D-Mangel kann sich schon auf die Haare auswirken. Ebenso wie Eisenmangel und letzteren hatte ich ziemlich drastisch, allerdings schon längere Zeit ohne Haarausfall. Daher musste der Speicher mittels Spritzen aufgefüllt werden, da Tabletten das nie geschafft hätten. Cellagon ist ein ziemlich teures Nahrungsergänzungsmittel in Form von Saft - wurde mir empfohlen und ich habe nach jedem Strohalm gegriffen. Ich hatte drastischen HA, in Spitzenzeiten 1000 Haare am Tag. Das kann einem regelrecht den Boden unter den Füßen wegzerren. Ich verstehe dich daher sehr gut.

Biotin nehme ich in Tablettenform (eine Tabl. 5 mg Biotin). Die Tabletten enthalten Lactose; ist auch tierischer Herkunft, oder?

Wenn du Veganer bist, könnte da nicht auch eine Mangelernährung für dein Haarproblem sein? Nur so eine Idee, denn ich bin Vegetarier und daher kommt auch der Eisenmangel. Mein Körper hatte bei einem Magenproblem nicht mehr allzu viel zuzusetzen und reagierte daher mit diesem extremen HA.

Die Haare wachsen mir jetzt wie wild nach. Aber wie gesagt, mein HA hatte eine andere Ursache als bei den meisten Betroffenen hier.

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 23 Jun 2012 19:05:51 GMT

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

Ok, das wäre nämlich auch eine Hoffnung von mir - dass es ein Vitamin D mangel ist/war. Ich habe bis April zwei Jahre in einer Kellerwohnung gewohnt. Und ich habe viel Zuhause gearbeitet...

Aber Vitamin D hat natürlich auch noch niemand bei mir untersucht, müsste ich ja auch selbst zahlen.

Aber da mir die Haare nicht ausfallen, wie bei dir, befürchte ich fast, dass es keine Mangelercheinung ist.

Ja, Lactose ist leider ein Milchbestandteil. Schade. Aber bisher habe ich immer eine Alternative gefunden.

Muss ja auch nicht sein, diese ganzen tierischen Inhaltsstoffe selbst in Medikamenten. Nur weil es billig ist.

Aber ich möchte hier gar keine Diskussion in anderer Richtung ausbrechen.

Ja, ich könnte eine Mangelernährung haben - das kann ich aber als Veganer, als Vegetarier oder als Allesfresser.

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet nicht; Milch, Ei, Honig, Fleisch und Fisch konsumieren zu müssen!!!

Ich kann dich auch beruhigen, es ist längst bewiesen, dass genau so viele Veganer, wie Vegetarier und Allesfresser Eisenmangel haben!!!

Es ist zu leicht zu sagen, die Tierleidfreie Ernährung sei schuld.

Meine Mutter hat chronischen Eisenmangel und sie isst alles!!! Nur als Beispiel.

Tut mir leid, wenn ich hier etwas falsch überkomme aber es nervt, dass es egal ist was man als Vegetarier/Veganer hat, immer wieder gibt es Spezialisten, die meinen, die Ernährung sei Schuld und der Konsum von Milch, Fleisch und Co. würde alles heilen.

Wieviele Menschen aber trotz der tierischen Produkte erkranken oder gar wegen dieser, wird nicht thematisiert.

Meine Werte, die die genommen wurden, waren immer top.

Kein Mangel und selbst wenn, läge es nicht an meiner Ernährungsart an sich, sondern an meiner Zusammenstellung.

Also, du kannst als Vegetarier sehr wohl genug Eisen zu dir nehmen!!! Vielleicht magst du dich mal bei der Veganen Gesellschaft Deutschland informieren oder auf der Seite von Peta zum Beispiel... viele Seiten bieten Hilfe zur richtigen Ernährung. Ich glaube, viele Vegetarier/Veganer kennen sich besser aus als Allesfresser und leben demnach viel gesünder.

Was würdest du denn sagen, was letztendlich die Ursache für dein Haarausfall war (Eisen?) und was hat dir geholfen?

Ich habe auch schon gelesen, dass es Menschen gibt, die einen viel größeren Eisenhaushalt benötigen als die Norm vorgibt. Daher nehme ich Eisen, obwohl ich keinen Mangel habe. Aber Tablette sollen ja wirklich nicht so gut helfen wie Spritzen... hm...

Ich wünsche so sehr, dass meine Haare auch wieder wie wild nachwachsen, wie du es so schön beschreibst.

Wie lange hat es bis dahin gebraucht???

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [Singa](#) on Sat, 23 Jun 2012 19:33:51 GMT

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

Mhm, ja Eisenmangel ist ein Thema für sich. Stimmt schon, dass viele Menschen aller Ernährungsarten davon betroffen sind.

Ich habe seit Jahrzehnten damit zu tun und es liegt höchstwahrscheinlich mit daran, dass ich eine leichte Resorptionsstörung hinsichtlich der Eisenaufnahme habe. Zudem bin ich sehr schlank und nehme nur schwer zu. Ja ich weiß, das würden sich viele wünschen ... kann aber ebenso nerven wie Übergewicht

Mein HA begann leicht gegen Ende März, steigerte sich exzessiv bis Mitte Mai und besserte sich langsam ab Ende Mai. Ausgelöst hat dieses Ereignis eine mehrwöchige Mangelernährung (weit unter 1000 kcal) Mitte Januar bis Ende Februar. Ab Anfang Mai habe ich all diese NEM genommen. Also kann man sagen, dass die Wirkung einen Monat später eingetreten ist.

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 23 Jun 2012 19:39:22 GMT

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

Ja, ich hoffe fast auch immer noch, dass es eine Mangelernährung bei mir war.

Eine Zeit lang hatte ich sehr wenig Geld und lebte nur von dem Nötigsten.

Da war meine Ernährung nicht sehr ausgewogen. Ich hatte oft Hunger, den ich nicht stillen konnte.

Naja... es könnte so viele Gründe haben und für alles kann auch ich persönlich etwas finden:

Ernährung, Stress, Hormone... Erblich... Vitamin D Mangel... es könnte ALLES sein.

Schwierig... ich hoffe, ich finde bald die Ursache und noch wichtiger demnach: eine Hilfe.

Ich lese immer nur negative Berichte aber das nimmt mir die Hoffnung, dass es wieder werden könnte.

Ich befürchte auch, dass es nicht mehr wird... ich glaube, es ist erblich bedingt. ;'-(

Andererseits denke ich, dass ja auch nur die in diesen Foren hier unterwegs sind, bei denen

nichts geholfen hat.

Die Erfolgserlebnisse sind längst wieder in der wirklichen Welt angekommen... ich möchte da auch wieder hin.

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [bionda](#) on Sun, 24 Jun 2012 14:33:19 GMT

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

Hi Lostsheep,

lostsheep schrieb am Sat, 23 June 2012 21:39 Eine Zeit lang hatte ich sehr wenig Geld und lebte nur von dem Nötigsten.

Da war meine Ernährung nicht sehr ausgewogen. Ich hatte oft Hunger, den ich nicht stillen konnte.

Diese Sätze sind mir eben aufgefallen! Wann war denn diese Zeit? Kannst du einen zeitlichen Zusammenhang mit dem Ausdünnen deiner Haare erkennen, bzw. war das, bevor du ein Dünnerwerden deiner Haare bemerkt hast?

Und du hast noch das geschrieben:

lostsheep schrieb am Sat, 23 June 2012 21:05 Ich habe bis April zwei Jahre in einer Kellerwohnung gewohnt. Und ich habe viel Zuhause gearbeitet...

Ein Vitamin D-Mangel, der sich im Laufe des Winterhalbjahres ausbildet, wird ja oft als Erklärung für den Sommerhaarausfall herangezogen. Vielleicht kann er, und die Möglichkeit hast du ja selber schon in Betracht gezogen, auch ein Ausdünnen der Haare bedingen?

Und schließlich: Du schreibst immer von einem Eisenmangel, den du nicht hast. Meinst du damit tatsächlich einen Eisenmangel oder doch einen Ferritinmangel? Ich frage deshalb, weil mir nach einer Blutuntersuchung mal gesagt wurde, ich hätte keinen Eisenmangel (der Wert war ok) und deshalb könnte mein Haarausfall auch nicht daran liegen. Erst bei einer Blutuntersuchung zwei Monate später bei einem anderen Arzt wurde auch der Ferritinwert bestimmt und ein manifester Ferritinmangel festgestellt. Den Ferritinmangel sehe ich mittlerweile als Mitursache für mein langsames Ausdünnen der Haare an, das schon stattfand, bevor ich dann aufgrund anderer Ursachen einen deutlichen Haarausfall bekommen habe.

Subject: Aw: Pantovigar

Posted by [lostsheep](#) on Tue, 26 Jun 2012 21:48:20 GMT

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

Danke Bionda.

Klar hatte ich das auch schon durchgekaut, ob meine "harte Zeit" oder/und "die Kellerwohnung" schuld sind.

Aber selbst wenn... was dann? Es konnte ja kein Mangel festgestellt werden, zudem ist längst

alles wieder gut.

Danke, das ist ein wertvoller Hinweis... kam ich auch später erst drauf aber selbst mein Ferritinwert ist in Ordnung.

Werde bald aber alles noch einmal frisch kontrollieren lassen... es wäre zu schön, wenn es solch ein Mangel wäre, denn dann kann ich ihn beheben und alles wird wieder gut - richtig?

Aber ich befürchte ja, dass es das nicht ist... sonst hätte man ja längst etwas gefunden. :-(
