

---

Subject: Erfahrungen mit Tocotrienole

Posted by [rebuco](#) on Sun, 05 Jun 2011 20:18:47 GMT

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

---

Erst mal ein Hallo an alle.

Bin schon seit längeren ein Leser bei alopezie.de und konnte mir auch einige gute Anregungen in Bezug auf Haarausfall holen. Dafür herzlichen Dank.

Zu meinem Haarausfall: Mein HA ist eher schleichend (außer bei Stress) und mein Haarstatus bewegt sich zwischen NW2-3. Ich möchte gerne einen HA-Stopp bzw. Neuwuchs erzielen und das am besten ohne Einsatz von Fin und Minux.

Da ich das Zeug nicht sonderlich mag (Nebenwirkungen), habe ich des öfteren Fin-Pausen eingelegt (Minux benutze ich aus Prinzip nicht) und probierte alternative Methoden aus.

Zuletzt habe ich über eine kleine Studie gelesen, dass Vitamin E (speziell die gemischten Tocotrienole) einen Haarneuwuchs bewirken können.

Quelle: [xxx.patentstorm.us/patents/7211274/fulltext.html](http://xxx.patentstorm.us/patents/7211274/fulltext.html)

Da Tocotrienole bekanntlich gesundheitsfördernd sind (starke Antioxidanten), sowie die Libido erhöhen können hielt ich das für eine gute Idee und hab mir ein Produkt zugelegt, das etwas über 100mg/Kapsel gemischte Tocopherole und Tocotrienole enthält (ich nenne bewusst keine Bezugsquellen). In der Zusammensetzung ähnlich wie Tocomin. Auf der Webseite von [xxx.hairlosstalk.com](http://xxx.hairlosstalk.com) habe ich außerdem ein paar Erfolgsberichte von Usern, die Tocomin einnahmen gelesen. Sowie hier.

[.....inhumanexperiment.blogspot.com/2009/02/hair-growth-with-vitamin-e-tocotrienols.html](http://.....inhumanexperiment.blogspot.com/2009/02/hair-growth-with-vitamin-e-tocotrienols.html)

Aber insgesamt eher sehr wenige. Vielleicht weil solche Produkte noch nicht lange auf dem Markt sind.

Leider habe ich zeitgleich zu der Einnahme von den Tocotrienolen eine weitere Alternative begonnen, da ich dachte ich könnte damit den Effekt verstärken.

Und zwar „N-Acetyl-L-Carnitin“ (in England vor längerem als Pulverform bestellt) (nehme ich sonst nur sporadisch um beim Sport mehr Ausdauer und eine schnellere Regeneration zu erlangen).

Hab auch bezüglich Carnitin eine ältere Studie gefunden, die einen Haarausfallstopp begünstigen könnte.

[.....haarausfallhilfe.forumieren.de/t32-l-carnitin-anti-aging-supplement-findet-beachtung-in-der-dermatologie](http://.....haarausfallhilfe.forumieren.de/t32-l-carnitin-anti-aging-supplement-findet-beachtung-in-der-dermatologie)

Also hatte ich mit 2 neuen NEMs gleichzeitig begonnen (was man eigentlich nicht machen sollte)

1 Kapsel mit Tocotrienolen + 1 EL Sesamsamen (angeblich bessere Resorption durch die Lingane) sowie 2 Gramm Acetyl-L-Carnitin pro Tag.

Ergebnis: nach ca. 6 Wochen (Fin dabei auf 0,25mg/ 2 Tage erniedrigt, sonst nur

Standard-NEMs)

Deutliche Besserung der Libido, jedoch aber wieder verstärkten Haarausfall.

Jetzt wollte ich euch mal fragen, ob ihr schon Erfahrungen mit Carnitin bzw. Tocotrienolen gemacht habt, da ich momentan die Finger davon lasse bis sich mein Zustand wieder verbessert hat. Ich weiss nun leider nicht ob die Haarzustandsverschlechterung am Carnitin an den Tocos oder an beiden lag.

Über Erfahrungsberichte oder Anregungen würde ich mich freuen, da ich das Thema noch nicht abhaken möchte.