

---

Subject: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Wed, 13 Aug 2014 06:36:54 GMT

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

---

Ausgangspunkt : Einige verfolgen losgelöst von bekannten als wirksam erwiesenen Therapien gegen AGA auch andere Ansätze bzw. haben andere Erklärungsmodelle für den Haarausfall.

So sollen verstopfte HaargefäÙe (arteriosklerotisch) , Ablagerungen von Schwermetallen , whatever dazu führen , dass die Haarwurzeln nicht gut durchblutet sind , nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden , sich dort mehr DHT anlagert , sich Entzündungen ausbreiten etc.

Ich erklär's mal mit eigenen Worten :

Mag man dieser Theorie glauben schenken , könnte Carnosin interessant sein.

Carnosin findet sich zum Großteil in der Muskulatur und in kleineren Mengen im Gehirn.

Es ist ein Dipetid <http://de.wikipedia.org/wiki/Dipeptid>

und wird aus L-Histidin (essentielle Amino , ohnehin Bestandteil von Protein) und  $\beta$ -Alanin gebildet , den limitierenden Faktor stellt dabei die Aufnahme von Beta Alanin dar , die also mit Hist...die Vorstufe von Carnosin darstellt)

Warum nicht direkt Carnosin ?

Teurer und nicht so effizient , da es vermutlich im Darm in seine Bestandteile aufgespalten wird.

Was bringt Carnosin?

1. Antioxidans , Fähigkeit Schwermetalle /Metallionen zu binden
2. Hemmung von Glykosylierungsprozessen /AGEs <http://de.wikipedia.org/wiki/Glykation> , AGEs stehen im Verdacht arteriosklerotische Prozesse auszulösen
3. Neutralisierung von Säuren ( intrazellulär ) Pufferfunktion , wird oft als Ergänzung im Sport genutzt.

Ich selber nehme Beta Alanin (isoliert) schon seit gut 2 Jahren (nicht täglich) in einer Dosierung von 3-5 Gramm -ist komplett Geschmacksneutral.

Jeder , der im Rahmen von Krafttraining schon mal einen sog, Preworkoutbooster konsumiert hat, wo Beta Alanin hochdosiert vorkommt , kennt das starke Kribbeln am ganzen Körper sogar bis in die Haarspitzen , je nachdem

wie sensibel man auf den Stoff reagiert - sog "Pins and needles Effekt " und gilt als "harmlos" (soviel wird in der Hinsicht , aber auch noch nicht geforscht worden sein)

Dieser Effekt tritt wohl erst ab einer Dosis von 800 mg auf und dann zunächst nur mild (niemals probiert ^^) - somit wäre eine Empfehlung die Dosis über den Tag verteilt zu splitten.

250 Gramm kosten unter 20 Euro.

Lohnt sich der Kram für Haare ?

Meine Einschätzung : Ich werte Ergänzungen wie hier Beta Alanin, Arginin oder Lecithin als "Gefäßputzer " , die die allgemeine Durchblutungssituation des Körpers / auch natürlich der HaargefäÙe verbessern können , so wie es auch Massagen oder kalt/warm Haarwäschen tun können und somit eine gute Voraussetzung fürs Haarwachstum darstellen - im Sinne von

erstmal gute Rahmenbedingungen schaffen.

Wage aber zu behaupten , dass dadurch nicht 1 Haar was genetisch auf Ausfall programmiert ist gehalten werden kann.

---