
Subject: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [James84](#) on Sat, 19 Jun 2010 21:42:12 GMT

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

Hallo alle zusammen!

Ich habe auch mal eine Frage:

Ich nehme auf empfehlung von meinem Doc jeden Tag folgende NEM zu mir:

1 x Caplette Morgens Centrum (Vitamin B Komplex und Zink)

Vitamin A (800 mügr)
Lutein (500 mügr)
Vitamin E (15 mg)
Vitamin C (100 mg)
Vitamin K (30 mügr)
Vitamin B1 (1,4 mg)
Vitamin B2 (1,75 mg)
Vitamin B6 (2 mg)
Vitamin B12 (2,5 mügr)
Biotin (62,5 mügr)
Folsäure (200 mügr)
Niacin (20 mg)
Panthothenat (7,5 mg)
Calcium (162 mg)
Phosphor (125 mg)
Magnesium (100 mg)
Kalium (40 mg)
Chlorid (36,3 mg)
Eisen (5 mg)
Jod (100 mügr)
Kupfer (500mügr)
Mangan (2 mg)
Molybdän (50 mügr)
Chrom (40 mügr)
Selen (30 mügr)
Zink (5 mg)

2 x Selen (Morgens und Abends) jeweils 100 mügr, da Selenmangel festgestellt wurde und da Selen die Haarneubildung unterstützt.

1 x Abends Biotin (5 mg von aldi)

...

Gibt es noch einen Wirkstoff, denn ich zusätzlich noch zu mir nehmen könnte und der gut für das Haarwachstum/Unterstützung ist, oder ist damit alles wichtige abgegrast?

Gruß

Subject: Aw: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [pilos](#) on Sun, 20 Jun 2010 09:53:15 GMT

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

dein doc ist ein narr...gegen AGA helfen keine vitamine...

Subject: Aw: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [James84](#) on Sun, 20 Jun 2010 12:57:15 GMT

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

Das ist so nicht ganz richtig.

Zwar kann NEM keine schleichende AGA stoppen, aber es kann durchaus den Haarausfall verringern, bzw. unterstützend entgegen wirken, indem die Haarwurzeln, die bei Haarausfall eh schon zu wenig versorgt sind wichtige Nährstoffe bekommen.

Selbst die "großen Experten" in Deutschland empfehlen neben Fin z.B. auch unterstützend Biotin zu sich zu nehmen und seit Jahrzehnten gibt es eine Spritzentherapie mit sogenannten Bepanthere-Ampullen. Es gibt über diese Ampullen nur keine Studien im Sinne von Placebo-Gruppen, weshalb diese von der "neueren" Schulmedizin (die ja sowieso Hormonknaller verschreiben) nicht anerkannt wird.

Ich hab dies am eigenem Leib erfahren. Seitdem ich seit ca. 6 Monaten NEM zu mir nehme und seit 1 Jahr die Bepanthere-Therapie mache, hat sich mein täglicher Haarausfall auf <20 Haare pro Tag verringert.

Auch merklich ist, dass die Haare wesentlich schneller wachsen, als dies davor der Fall war.

Dennoch, wie gesagt, AGA wird man damit nicht stoppen können. Aber kann man das immer mit Fin? oder Regaine? Sicher nicht immer!

Subject: Aw: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [kummel](#) on Sun, 20 Jun 2010 15:01:15 GMT

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

Ob NEMs direkt auf AGA positive auswirkungen haben glaube ich zwar eher weniger aber seit ich sie nehme sind die Haare auf jeden Fall kräftiger irgendwie fülliger geworden. Zumindest die Optik ist dank Zink & Co viel besser geworden

Subject: Aw: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [James84](#) on Sun, 20 Jun 2010 16:06:09 GMT

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

Ich habe bei den Bepanthere Spritzen Haarwuchs an den Geheimratsecken feststellen können. Teils dicke Haare, teils leider Flaum, bei dem es dann auch blieb.

Ich denke schon, dass man seine derzeitige Situation durchaus gut stützen kann, aber letztlich ist man gegen die Vererbungen fast machtlos.

Ich hatte z.B. im April eine extremen HA Schub. Ich kann mir vorstellen, dass es an Jahreszeitbedingtem HA liegt, kann aber ebenso ein AGA Schub gewesen sein. Jetzt habe ich allerdings wieder überall auf dem Kopf verteilt kleine nachwachsende Haare.

Anyway, ich möchte erst einmal eine gute Basis schaffen auf natürlichem Wege, anstatt sofort mit Chemikalien wie Fin los zu schießen.

Ich könnte mir aber auch gut vorstellen, dass niedrigdosiertes Fin und NEM durchaus zu einem guten Behandlungserfolg führen können und sich die NW's dadurch minimieren lassen.

Subject: Aw: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 20 Jun 2010 19:32:52 GMT

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

Vitamine bringen gar nichts, du wirst vlt. maximal dein Haar damit schöner machen können, diesen Effekt hättest du aber auch wenn du dich ein bisschen gesünder ernährst (davon profitieren sogar mehr als nur die Haare). Es gibt nur eine Sache die wirklich minimal unterstützend was bringt und das ist Zink alleine aufgenommen (ohne andere Vitamine oder Mineralien die gleich wieder gegenwirken könnten). Oder es liegt irgendwo ein so großer Mangel vor dass dir sogar Haare ausfallen (indemfall hätten wir aber diffusen Haarausfall und keine AGA...), aber ansonsten kannst du nem's in Form von Vitaminen bei AGA getrost vergessen.
