
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 Tocotrienolen) einen Haarneuwuchs bewirken können.

Quelle: 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 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

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

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

1 Kapsel mit Tocotrienolen + 1 EL Sesamsamen (angeblich bessere Resorbtion 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.

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [Yes No](#) on Mon, 06 Jun 2011 14:09:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte das Problem mit ALCAR. Es hatte zwar einen extremen Effekt auf die gefühlte "Energie" aber leider gingen mir sofort verstärkt Haare raus, wie sonst nie zuvor. Bei Absetzen ging das Shedding sofort wieder weg. Ganz seltsame Sache das. Das Vitamin E sollte harmlos sein.

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jun 2011 15:36:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bringt alles nix

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [rebuco](#) on Mon, 06 Jun 2011 15:51:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dank dir für den Beitrag. Ja, es könnte durchaus an dem Carnitin liegen. Werde in nächster Zeit weiterhin mein Glück versuchen mit den Tocos. Aber diesmal ohne das Carnitin.

Da hätte ich dann noch eine Frage:

Ich nehme seit einiger Zeit (5 Monate) als Anti-Ageing-Ergänzung Alpha-Liponsäure (Jeden 2. Tag 500mg). Mein Haarausfall habe ich im übrigen schon seit längerem nicht optimal im Griff. Da nun L-Carnitin und Alpha-Liponsäure beide oxidativen Stress vermindern und die

mitochondriale Funktion (Kraftwerke der Zellen) verbessern sollen, liegt meine Vermutung nahe das sich evtl. Alpha-Liponsäure ebenfalls nachteilig in Bezug auf Haarausfall entwickeln könnte.

Von der Wirkweise sind beide Stoffe scheinbar zumindest was die mitochondriale Funktion betrifft sehr ähnlich.

Wie dem auch sei. Auf Alpha-Liponsäure werde ich dennoch nicht verzichten. Werde mir aber vorsichtshalber Kapseln (bzw. Tabletten) mit einer niedrigeren Dosierung besorgen. Habe da an 100-200mg pro Tag gedacht.

Falls noch jemand Erfahrungen hat in Bezug auf ALA, L-Carnitin bzw. Tocos, würde ich mich über Infos darüber freuen.

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jun 2011 16:04:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rebuco schrieb am Mon, 06 June 2011 18:51 Da nun L-Carnitin und Alpha-Liponsäure beide oxidativen Stress vermindern und die mitochondriale Funktion (Kraftwerke der Zellen) verbessern sollen, liegt meine Vermutung nahe das sich evtl. Alpha-Liponsäure ebenfalls nachteilig in Bezug auf Haarausfall entwickeln könnte.

Von der Wirkweise sind beide Stoffe scheinbar zumindest was die mitochondriale Funktion betrifft sehr ähnlich.

alle antioxidantien können auch prooxidativ wirken...aber das wissen die wenigsten..

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [rebuco](#) on Mon, 06 Jun 2011 16:20:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo pilos,

wie kannst du das jetzt schon wissen, dass es nichts bringt?

Laut der Studie wurde festgestellt, dass die Tocotrienole wahrscheinlich die Haarfollikel durch ihre besondere antioxidative Fähigkeit schützen können. Allerdings nehmen sie scheinbar keinen Einfluss auch das DHT.

Ich bin von der Wirksamkeit der Tocos auch noch nicht überzeugt, werde aber dennoch

weiterhin einen Versuch starten, solange ich damit keinen negativen Reaktionen hervorrufe (Haarausfall).

Was bringt deiner Meinung als NEM überhaupt was in Bezug auf HA?

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Jun 2011 17:09:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rebuco schrieb am Mon, 06 June 2011 19:20

Was bringt deiner Meinung als NEM überhaupt was in Bezug auf HA?

auf AGA bezogen so gut wie gar nichts...

AGA ist ein problem des androgen rezeptors...die biochemische kaskade die zur miniaturisierung führt, lässt sich durch nems kaum beeinflussen..die meisten nems...werde ziemlich schnell und in sehr großen mengen sofort abgebaut..first pass effekt...

Subject: Aw: Erfahrungen mit Tocotrienole
Posted by [rebuco](#) on Mon, 06 Jun 2011 17:30:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das AGA ein Problem des androgen Rezeptors ist will ich nicht bestreiten. Dennoch bin ich der Überzeugung, das die richtigen Antioxidanten und ein gesunder Lebensstil einen deutlichen Einfluss in Bezug auf das Fortschreiten des HA hat.

Das Minimieren der freien Radikale(durch Rauchen, Abgase, Schwermetalle im Körper, Giftstoffe usw.) sowie einer Vorsorge der körperlichen Übersäuerung sind meiner Meinung nach ausschlaggebend auf einen positiveren Verlaufs des Haarausfalls.

Dazu gehören auch manche NEMs.
