
Subject: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [EinesTages](#) on Sat, 12 Jan 2013 21:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Chillhair](#) on Sun, 13 Jan 2013 12:09:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

EinesTages schrieb am Sat, 12 January 2013
22:45<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

Ich hatte sowieso vor Aminosäuren wegen dem Kraftsporttraining zu nehmen. Die Frage ist wieviel g am Tag sollte man sich von dem Zeug reinpfeifen? Zu viel ist bestimmt auch nicht gut

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Jan 2013 12:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

EinesTages schrieb am Sat, 12 January 2013
23:45<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

funktioniert nur nicht...märchen

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 12:37:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[pilos](#) schrieb am Sun, 13 January 2013 13:21
EinesTages schrieb am Sat, 12 January 2013
23:45<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

funktioniert nur nicht...märchen

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Chillhair](#) on Sun, 13 Jan 2013 12:47:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 13 January 2013 13:21EinesTages schrieb am Sat, 12 January 2013
23:45<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

funktioniert nur nicht...märchen

Pilos hast du es selbst mal ausprobiert?
Wirklich jeden Tag Aminosäuren zu dir genommen? Wieso willst du alles schon im Voraus wissen...

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:07:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 13:47pilos schrieb am Sun, 13 January 2013
13:21EinesTages schrieb am Sat, 12 January 2013
23:45<http://www.haarausfall-stopp.com/haarausfall-gestoppt/>

funktioniert nur nicht...märchen

Pilos hast du es selbst mal ausprobiert?
Wirklich jeden Tag Aminosäuren zu dir genommen? Wieso willst du alles schon im Voraus wissen...
Das haben schon so viele ausprobiert und es hat nichts gebracht.

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Yes No](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:07:31 GMT

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

Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 13:47 Wirklich jeden Tag Aminosäuren zu dir genommen? Ja, tut ein jeder, der am Tag was isst.. Die genannten Aminosäuren sind Bestandteil von Nahrungsproteinen, also vereinfacht gesagt Nahrung. In Gebieten wo Hungersnot herrscht können Menschen Protein- (und damit Aminosäuren-)Mangel erleiden aber ansonsten, jedenfalls bei "normaler" Ernährung fehlt es niemandem an Aminosäuren, im Gegenteil, die meisten (also Allesesser) werden viel zu viel davon einnehmen, jeden Tag... Was du versuchen kannst, wenn's dir Spaß macht, ist NAC (N-Acetyl-Cystein).

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:09:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

swipe schrieb am Sun, 13 January 2013 14:07 Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 13:47 Wirklich jeden Tag Aminosäuren zu dir genommen? Ja, tut ein jeder, der am Tag was isst.. Die genannten Aminosäuren sind Bestandteil von Nahrungsproteinen, also vereinfacht gesagt Nahrung. In Gebieten wo Hungersnot herrscht können Menschen Protein- (und damit Aminosäuren-)Mangel erleiden aber ansonsten, jedenfalls bei "normaler" Ernährung fehlt es niemandem an Aminosäuren, im Gegenteil, die meisten (also Allesesser) werden viel zu viel davon einnehmen, jeden Tag...

Man muss diese Aminosäuren schon als Präparat kaufen sonst kann das natürlich nicht funktionieren

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Yes No](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:10:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

JA! Unbedingt! (Sonst verdient sich jemand keine goldene Nase..).

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:19:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

swipe schrieb am Sun, 13 January 2013 14:10 JA! Unbedingt! (Sonst verdient sich jemand keine goldene Nase..).

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Chillhair](#) on Sun, 13 Jan 2013 13:26:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korkell schrieb am Sun, 13 January 2013 14:09swipe schrieb am Sun, 13 January 2013 14:07Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 13:47Wirklich jeden Tag Aminosäuren zu dir genommen?Ja, tut ein jeder, der am Tag was isst.. Die genannten Aminosäuren sind Bestandteil von Nahrungsproteinen, also vereinfacht gesagt Nahrung. In Gebieten wo Hungersnot herrscht können Menschen Protein- (und damit Aminosäuren-)Mangel erleiden aber ansonsten, jedenfalls bei "normaler" Ernährung fehlt es niemandem an Aminosäuren, im Gegenteil, die meisten (also Allesesser) werden viel zu viel davon einnehmen, jeden Tag...

Man muss diese Aminosäuren schon als Präparat kaufen sonst kann das natürlich nicht funktionieren

Müsst ihr immer den Miesepeter spielen? Es hätte ja sein können, dass man zu wenig von Aminosäuren zu sich nimmt pro Tag. Bin kein Ernährungsexperte....

Sind L-Carnitine , L-Glutamin, L-Arginin genügend in unseren Nahrungsmitteln vorhanden? (ernstgemeinte Frage)

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [AFROLOCKE](#) on Sun, 13 Jan 2013 15:39:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke für den weiblichen haarausfall sind Aminosäuren garnicht so verkehrt . Ich selber nehme seit 2 Wochen arginin muss sagen das ich gesundheitlich einen Effekt besonders im punkto Sport verspüre . Ob es jetzt gegen haarausfall hilft weis ich nicht . Eventuell als Zusatzprodukt wie Zink Eisen usw.

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Gast](#) on Sun, 13 Jan 2013 15:42:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man muss in Europa schon eine verdammt schlechte Ernährungsweise an den Tag legen, um einen Mangel zu haben.

Bewusst auf die Ernährung achten und abwechslungsreich essen ist aber immer gut Wahrscheinlich ist wichtiger, was man nicht oder nicht ständig isst...

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 16:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tysa schrieb am Sun, 13 January 2013 16:42man muss in Europa schon eine verdammt schlechte Ernährungsweise an den Tag legen, um einen Mangel zu haben.

Bewusst auf die Ernährung achten und abwechslungsreich essen ist aber immer gut

Wahrscheinlich ist wichtiger, was man nicht oder nicht ständig isst...

Richtig aber das hat ja nichts mit dem Thema zu tun...L-Carnitin ist in Lamm und Schaf enthalten, dahingehend könnte man also einen Mangel haben vor allem als Vegetarier, allerdings sind von L-Carnitin noch keinem Haare gewachsen.

L-Arginin ist in Lebensmitteln wie, Erbsen, Erdnüssen, Kürbiskernen, Walnüssen, Pinienkernen, Lachs, Hähnchenbrustfilet und Schweinefleisch vorhanden.

L-Glutamin vor allem in Quark, Soja und Weizen vor.

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!

Posted by [Chillhair](#) on Sun, 13 Jan 2013 17:35:49 GMT

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

Korkell schrieb am Sun, 13 January 2013 17:06tysa schrieb am Sun, 13 January 2013 16:42man muss in Europa schon eine verdammt schlechte Ernährungsweise an den Tag legen, um einen Mangel zu haben.

Bewusst auf die Ernährung achten und abwechslungsreich essen ist aber immer gut

Wahrscheinlich ist wichtiger, was man nicht oder nicht ständig isst...

Richtig aber das hat ja nichts mit dem Thema zu tun...L-Carnitin ist in Lamm und Schaf enthalten, dahingehend könnte man also einen Mangel haben vor allem als Vegetarier, allerdings sind von L-Carnitin noch keinem Haare gewachsen.

L-Arginin ist in Lebensmitteln wie, Erbsen, Erdnüssen, Kürbiskernen, Walnüssen, Pinienkernen, Lachs, Hähnchenbrustfilet und Schweinefleisch vorhanden.

L-Glutamin vor allem in Quark, Soja und Weizen vor.

Muss ja kein Neuwuchs hervorrufen, reicht wenn es die Haare hält

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Jan 2013 19:46:15 GMT

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

Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 18:35Korkell schrieb am Sun, 13 January 2013 17:06tysa schrieb am Sun, 13 January 2013 16:42man muss in Europa schon eine verdammt schlechte Ernährungsweise an den Tag legen, um einen Mangel zu haben.

Bewusst auf die Ernährung achten und abwechslungsreich essen ist aber immer gut

Wahrscheinlich ist wichtiger, was man nicht oder nicht ständig isst...

Richtig aber das hat ja nichts mit dem Thema zu tun...L-Carnitin ist in Lamm und Schaf enthalten, dahingehend könnte man also einen Mangel haben vor allem als Vegetarier, allerdings sind von L-Carnitin noch keinem Haare gewachsen.

L-Arginin ist in Lebensmitteln wie, Erbsen, Erdnüssen, Kürbiskernen, Walnüssen, Pinienkernen, Lachs, Hähnchenbrustfilet und Schweinefleisch vorhanden.

L-Glutamin vor allem in Quark, Soja und Weizen vor.

Muss ja kein Neuwuchs hervorrufen, reicht wenn es die Haare hält

Wird halt nicht passieren...wieso sollte es auch? Hättest du einen Mangel an Aminosäuren der so gravierend ist, dass dir nach AGA Muster (wie geht das denn?) die Haare ausfallen hättest du schon längst ganz andere Mangelerscheinungen bekommen die dringenderer Behandlungsbedürftig gewesen wären.

Wenn außerdem der Schlüssel für den Stopp der AGA in Aminosäuren liegen würde, würde darin vermutlich auch der Schlüssel zum Widerwuchs liegen.

Ich selbst und viele andere in unserem Studio nehmen mehrmals wöchentlich (teilweise Kurweise teilweise konstant) Amino Mono und Kombipräparate und viele ernähren sich noch sehr viel ausgewogener als ich...bei allen von denen die eine AGA hatten oder bereits eine Glatze haben sich aber seit vielen Jahren so ernähren hat das alles keinen Unterschied gemacht. Sorry ich wünschte auch es wäre so einfach.

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [EinesTages](#) on Sun, 13 Jan 2013 21:04:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab gelesen das am besten und natürlichste aminos usw. in Gras(gerstengras) steckt, ich werd im frühling / sommer testen. also einfach das sauberes Gras aufm feld pflücken und essen oder sogar den saft auspressen und trinken. mal schauen was passiert, oder brennesel, plücken und essen. aber ich machs wegen rheuma, vielleicht würeds ja auch gut für die haare sein, oder topisch? wer weiss..

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Chillhair](#) on Mon, 14 Jan 2013 00:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korkell schrieb am Sun, 13 January 2013 20:46Chillhair schrieb am Sun, 13 January 2013 18:35Korkell schrieb am Sun, 13 January 2013 17:06tysa schrieb am Sun, 13 January 2013 16:42man muss in Europa schon eine verdammt schlechte Ernährungsweise an den Tag legen, um einen Mangel zu haben.

Bewusst auf die Ernährung achten und abwechslungsreich essen ist aber immer gut
Wahrscheinlich ist wichtiger, was man nicht oder nicht ständig isst...
Richtig aber das hat ja nichts mit dem Thema zu tun...L-Carnitin ist in Lamm und Schaf enthalten, dahingehend könnte man also einen Mangel haben vor allem als Vegetarier, allerdings sind von L-Carnitin noch keinem Haare gewachsen.
L-Arginin ist in Lebensmitteln wie, Erbsen, Erdnüssen, Kürbiskernen, Walnüssen, Pinienkernen, Lachs, Hähnchenbrustfilet und Schweinefleisch vorhanden.
L-Glutamin vor allem in Quark, Soja und Weizen vor.

Muss ja kein Neuwuchs hervorrufen, reicht wenn es die Haare hält

Wird halt nicht passieren...wieso sollte es auch? Hättest du einen Mangel an Aminosäuren der so gravierend ist, dass dir nach AGA Muster (wie geht das denn?) die Haare ausfallen hättest du schon längst ganz andere Mangelercheinungen bekommen die dringenderer Behandlungsbedürftig gewesen wären.

Wenn außerdem der Schlüssel für den Stopp der AGA in Aminosäuren liegen würde, würde darin vermutlich auch der Schlüssel zum Widerwuchs liegen.

Ich selbst und viele andere in unserem Studio nehmen mehrmals wöchentlich (teilweise Kurweise teilweise konstant) Amino Mono und Kombipräparate und viele ernähren sich noch sehr viel ausgewogener als ich...bei allen von denen die eine AGA hatten oder bereits eine Glatze haben sich aber seit vielen Jahren so ernähren hat das alles keinen Unterschied gemacht. Sorry ich wünschte auch es wäre so einfach.

L-Carnitin- Mangel kann doch vorkommen, wenn man evtl zu wenig Fleisch/Lammfleisch ist... das war definitiv bei mir jahrelang der Fall ...

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 14 Jan 2013 00:54:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deshalb haben mehr Vegetarier Haarausfall als Fleischfresser?

Subject: Aw: Keine Haare mehr im Kamm. Ein Traum!
Posted by [Chillhair](#) on Mon, 14 Jan 2013 02:09:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korkell schrieb am Mon, 14 January 2013 01:54Deshalb haben mehr Vegetarier Haarausfall als Fleischfresser?

Das weiß ich leider nicht, da fehlt mir der Erfahrungswert
