

---

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.

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [kevin314159](#) on Mon, 16 May 2016 20:56:00 GMT

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

---

Hallo,

also ich nehme beta alanin jetzt schon seit längerer Zeit für den kraftaufbau und muss sagen, dass mir fast keine Haare mehr ausfallen.

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 17 Dec 2016 19:14:27 GMT

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

---

Das finde ich sehr interessant.

Konntest du auch Neuwuchs verzeichnen?

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [pilos](#) on Sat, 17 Dec 2016 19:23:15 GMT

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

---

kevin314159 schrieb am Mon, 16 May 2016 23:56Hallo,

also ich nehme beta alanin jetzt schon seit längerer Zeit für den kraftaufbau und muss sagen, dass mir fast keine Haare mehr ausfallen.

wenn es nur keine ameisen unter der haut davon geben würde

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Sat, 04 Feb 2017 16:32:52 GMT

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

---

Interessanter Ansatz.

Werde auch mal bald Arginin und Beta-Alanin für eine gewisse Zeit ausprobieren.

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Hanspeter95](#) on Sat, 04 Feb 2017 17:44:50 GMT

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

---

Hey,

Was an dem Wirkstoff bzw. Wirkmechanismus soll denn gegen Haarausfall helfen?

Mfg

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Obes89](#) on Sat, 04 Feb 2017 17:52:51 GMT

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

---

Wenn ich hoch dosiert habe hat mich das Zeug umgehauen. Das kribbeln war da noch das angenehmste. Ich wurde extrem müde und schlapp. Aber wenn man 1-2g nimmt sollte das im Rahmen sein.

Inwiefern es positiv bezüglich HA wirkt kann ich nicht abschätzen, aber es ist für allgemeine Anti-Aging Zwecke durch aus interessant, da ist hilft die Zellen länger am Leben zu erhalten etc.

Beta-Alanin ist für diesen Zweck auch deutlich effizienter als Carnosin und diesem vor zu ziehen.

Edit: ok ich sehe das wurde schon erwähnt

---

---

Subject: Aw: Carnosin durch  $\beta$ -Alanin

Posted by [Dirk\\_0711](#) on Wed, 08 Feb 2017 01:54:41 GMT

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

---

Das Kribbeln "bis in die Haarspitzen hinein" welches vom Beta-Alanin hervorgerufen wird, kommt aber durch die Wirkung auf die Nerven, die in der Haut sitzen. Kann schon sein, dass Beta-Alanin auch von Haarfolikeln aufgenommen wird, aber ob das so den großen Unterschied ausmacht? Was es Gefäßverkalkung bzw. Verkalkung von Haarfolikeln angeht, wäre es ja dann nicht eher interessanter Wirkstoffe zu nutzen, die direkter entkalkifizierend wirken und auch diese topisch anzuwenden?

---