
Subject: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2015 19:04:37 GMT

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

Zitat:Die gefäßerweiternde Wirkung des Arginin begünstigt den Haarwuchs

Neben der potenzsteigernden Eigenschaft kommt Arginin als Vorläufer des Stickoxids eine entscheidende Bedeutung für das Haarwachstum zu. Denn das aus Arginin gebildete Stickoxid öffnet die Kalium-Kanäle der Zellen. Dadurch kann die Durchblutung der Haarwurzel verbessert und das Haarwachstum angeregt werden.⁴

aus: <http://www.aminosaeure.com/aminosaeuren/arginin.html>

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2015 19:16:20 GMT

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

Eine Alternative zu Fin hätte ich auch:

L-Lysin

Das soll angeblich ebenso DHT hemmen. Es gibt viele Quellen dazu.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ujCHjzXJy8>

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin

Posted by [Yes No](#) on Wed, 06 May 2015 19:24:59 GMT

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

Als nächstes darfst du Ylang-Ylang (Öl) probieren, das wirkt vasodilatierend. Es soll Haarwachstum anregend wirken. Und man kann es pur auftragen!

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin

Posted by [pilos](#) on Wed, 06 May 2015 19:39:57 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 06 May 2015 22:16Eine Alternative zu Fin hätte ich auch:

L-Lysin

Das soll angeblich ebenso DHT hemmen. Es gibt viele Quellen dazu.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ujCHjzXJy8>

du verschwendest nur zeit und geld mit vermeintlich wirkende mitteln

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2015 20:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 06 May 2015 21:39Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 06 May 2015 22:16Eine Alternative zu Fin hätte ich auch:

L-Lysin

Das soll angeblich ebenso DHT hemmen. Es gibt viele Quellen dazu.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ujCHjzXJy8>

du verschwendest nur zeit und geld mit vermeintlich wirkende mitteln

Minox hat mir jedenfalls kein einziges Haar gebracht.

Und ich habe es 3 Jahre getestet.

Bei Fin das selbe... hat NULL Wirkung das Zeug.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 06 May 2015 20:41:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L Arginin wird eher als Potenzsteigerndes Mittel gehandelt. In natürlich wesentlich milderer form wie z.B. sildenafil. Und zum Muskelaufbau...

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [opti](#) on Wed, 06 May 2015 21:04:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab jetzt über mehrere monate arginin genommen und n haar is mir dadurch keins gewachsen;)

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2015 21:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Wed, 06 May 2015 23:04hab jetzt über mehrere monate arginin genommen und n haar is mir dadurch keins gewachsen;)

- topisch oder oral?

- welche Dosierung?

- sind Dir denn von Minox Haare gewachsen? Sicher auch ned, oder?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 06 May 2015 21:47:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habs immer wieder über Monate genommen diese 6g täglich Dosis oder was es war.
Keinerlei Wirkung bezüglich irgendwas. Zum Muskelaufbau solls gar nicht sein sondern nur
für den Pump, bringt halt bei nem KFA von damals 19% nix
Erektion war auch nicht besser von Haaren ganz zu schweigen.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [SirRagusa](#) on Wed, 06 May 2015 22:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Wed, 06 May 2015 23:04hab jetzt über mehrere monate arginin genommen und
n haar is mir dadurch keins gewachsen;)

Nehme auch L Arginin Kapseln. Von der alleinigen Anwendung darf man natürlich nicht
erwarten, aber unterstützend dann das Sinn machen. Ich glaube nicht, das alles was auf diesen
"Aminosäure - werbe - Seiten" totaler bullshit ist...

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 07 May 2015 06:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme schon seit längerer Zeit Arginin aber dies hat bis jetzt weder einen Effekt auf die
Durchblutung / Potenz noch Haare.

Habe vor kurzem gelesen das man zu Arginin unbedingt auch Lysine nehmen soll in der gleichen
Menge. Einzelnen seien Sie Wirkungslos.
Lysine und Arginin beide um die 1.5 - 2g haben nachweislich das HG angehoben (Human Growth
Hormon) dem eine Antiaging wirkung zugesprochen wird.

Glutamin 2g am morgen hat einen ähnlichen Effekt und senkt den Milchsäure

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 May 2015 11:19:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Thu, 07 May 2015 08:15Ich nehme schon seit längerer Zeit Arginin aber
dies hat bis jetzt weder einen Effekt auf die Durchblutung / Potenz noch Haare.

Habe vor kurzem gelesen das man zu Arginin unbedingt auch Lysine nehmen soll in der gleichen
Menge. Einzelnen seien Sie Wirkungslos.
Lysine und Arginin beide um die 1.5 - 2g haben nachweislich das HG angehoben (Human Growth

Hormon) dem eine Antiaging Wirkung zugesprochen wird.

Glutamin 2g am morgen hat einen ähnlichen Effekt und senkt den Milchsäure

Ich meinte Arginin auch eher topisch!

Ich nehme 5 Aminosäuren topisch, alle zu je 1%. Und ja, Lysin ist auch dabei. Lysin ist eh DIE Aminosäure schlechthin für AGA, da es auch DHT blockt.

Es gibt doch diesen einen Erfahrungsbericht wo jemand Literweise (!) Bockshornklee-Tee trank und dann als Nebenwirkung feststellte, dass ihm die Haare wieder wachsen. Das könnte am hohen Lysin-Gehalt im Bockshornklee liegen

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 May 2015 11:25:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rene,
Du nimmst doch so vieles ein. Wie kannst Du Dir da so sicher sein, was wie wirkt?
Von L-Taurin hast Du behauptet, es wirkt sehr gut:
http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/6671/#msg_264815

Arginin soll aber keine Wirkung haben. Aja. Und wie willst Du das beurteilen?
Testest Du jetzt eine Aminosäure nach der anderen? Wenn nein, wie willst Du dann beurteilen können, welches Mittel wirkt?
Manchmal habe ich den Eindruck, Du reimst Dir zu viel zusammen.
Nichts für Ungut..

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Linkz](#) on Thu, 07 May 2015 11:34:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz ehrlich, wann wird der Typ endlich banned?
Sowas gäb's in anderen Foren, unter professioneller Leitung, nicht.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 May 2015 17:03:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linkz schrieb am Thu, 07 May 2015 13:34 Ganz ehrlich, wann wird der Typ endlich banned?
Sowas gäb's in anderen Foren, unter professioneller Leitung, nicht.

Ganz ehrlich, wann wirst Du endlich banned?
Sowas gäb's in anderen Foren, unter professioneller Leitung, nicht.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Damnithair](#) on Thu, 07 May 2015 18:49:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 07 May 2015 08:15Habe vor kurzem gelesen das man zu Arginin unbedingt auch Lysine nehmen soll in der gleichen Menge. Einzelnen seien Sie Wirkungslos. Lysine und Arginin beide um die 1.5 - 2g haben nachweislich das HG angehoben (Human Growth Hormon) dem eine Antiaging wirkung zugesprochen wird.

Wo hast du das gelesen?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 07 May 2015 19:07:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair
Werde denk link nochmals suchen und dann Posten...

Topisch glaub ich nicht das die Aminos penetrieren.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 07 May 2015 19:15:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bevor ich mich auf irgendeinen Ratschlag von Norwood und seinem "Gemüseladen" einlasse, nehme ich lieber Dr.Klenck und sein Shampoo ins Regimen

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [veryafraidman](#) on Thu, 07 May 2015 19:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme auch seit einigen Monaten täglich ~5 Gramm L-Arginin oral und spüre, dass er mir gut tut. Ob es den Haaren direkt etwas gebracht hat, weiß ich nicht. Aber die Gefäßerweiterung und damit bessere Durchblutung findet statt, zumindest fühlt es sich im Alltag und beim Sport so an.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Damnithair](#) on Thu, 07 May 2015 19:34:42 GMT

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

reneschaub schrieb am Thu, 07 May 2015 21:07
Damnithair
Werde denk link nochmals suchen und dann Posten...

Topisch glaub ich nicht das die Aminos penetrieren.

danke

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 07 May 2015 19:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Thu, 07 May 2015 21:07

Topisch glaub ich nicht das die Aminos penetrieren.

Aber natürlich tun sie das. Zu L-Carnitin gibts eine Studie. Warum sollten andere Aminosäuren dann nicht auch penetrieren?

Weiter hat die gleiche Arbeitsgruppe,eine doppelblinde randomisierte und placebokontrollierte Studie an 60 Haarausfallbetroffenen im Alter von 21-60 Jahren, aufgeteilt in Gruppen von 19 Männern und 32 Frauen mit Diagnose leicht bis moderate androgenetische Alopezie ins Leben gerufen.Die Betroffenen bekamen entweder eine Placebo-Lösung,oder eine 2 prozentige Carnitin-Lösung 2 mal täglich über einen Zeitraum von 6 Monaten.Via Trichoscan wurde am Ende des Beobachtungszeitraums(nach 6 Monaten) ein signifikanter Anstieg der Anagenhaarrate,sowie ein deutlicher Abfall der Telogenhaarrate in der Carnitin Gruppe ermittelt.Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die Ergebnisse des oben erwähnten Zellkulturexperiments.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [OhNoHair](#) on Thu, 07 May 2015 21:02:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 06 May 2015 21:04
Zitat:Die gefäßerweiternde Wirkung des Arginin begünstigt den Haarwuchs

Neben der potenzsteigernden Eigenschaft kommt Arginin als Vorläufer des Stickoxids eine entscheidende Bedeutung für das Haarwachstum zu. Denn das aus Arginin gebildete Stickoxid öffnet die Kalium-Kanäle der Zellen. Dadurch kann die Durchblutung der Haarwurzel verbessert und das Haarwachstum angeregt werden.⁴
aus: <http://www.aminosaeure.com/aminosaeuren/arginin.html>

Norwood, du hast THE CURE gefunden ! Super und herzlichen Glückwunsch ! Dann kannst du dich ja jetzt hier abmelden...

Du gibst ERNSTHAFT eine affiliate-website (aminosaure.de) als Quellangabe an ?! . Zufällig vertreibt diese Webseite auch Aminosäuren.. dann muss das ja stimmen was die da so schreiben

Leute, jetzt mal im Ernst. Meint der Typ das alles wirklich ernst oder verarscht der uns hier nur ?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Merrylien](#) on Thu, 07 May 2015 22:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erst, als ich von Potenz gelesen habe, dachte ich, dass es hier um andere Produkte als Haare geht

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 08 May 2015 06:27:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Arginin auch in hohen Dosen hat mir nichts viel gebracht auch was die Potenz angeht. Kombiniert mit Ornithin schläft mann super! Ornithin baut Amoniak ab.

Beste Arginin lieferant ist Walnüsse. 3 Stück vor dem Schlafen gehen bringen auch etwas für die Potenz vermutlich wegen den Omega 3 Fettsäuren etc..
Buchweizen soll reich an Lysin sein (Vor allem das Blatt) und ist der gegenspieler vom Arginin. Beide benutzen die gleichen Transportwege.

Viren benötigen Arginin zum sich auszubreiten und Lysin unterbindet das. Lysn ist in kombi mit Vit C super für die Kollagen Bildung

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 08 May 2015 16:40:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 08 May 2015 08:27Also Arginin auch in hohen Dosen hat mir nichts viel gebracht auch was die Potenz angeht. Kombiniert mit Ornithin schläft mann super! Ornithin baut Amoniak ab.

Beste Arginin lieferant ist Walnüsse. 3 Stück vor dem Schlafen gehen bringen auch etwas für die Potenz vermutlich wegen den Omega 3 Fettsäuren etc..
Buchweizen soll reich an Lysin sein (Vor allem das Blatt) und ist der gegenspieler vom Arginin. Beide benutzen die gleichen Transportwege.

Viren benötigen Arginin zum sich auszubreiten und Lysin unterbindet das. Lysn ist in kombi mit Vit C super für die Kollagen Bildung

Du hast ernsthaft eine Aminosäure nach der anderen getestet?
Oder wie kannst Du das alles so genau beurteilen?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Knorkell](#) on Sat, 09 May 2015 02:02:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was denn beurteilen?

Er hat L-Arginin in angemessener Dosierung genommen wie ich auch. Objektiv hat er keinen Unterschied zu vorher festgestellt genau wie ich, was haben andere Aminos mit der Wirkung von L-Arginin zu tun?

Laut Studien gibt es einen signifikanten Effekt auf Durchblutung und somit irgendwie wohl auch auf die Potenz (relativ theoretisch) deswegen kaufen es Bodybuilder aus dem einfachen Grund sich bei nem niedrigen KFA vorm Spiegel im Studio etwas geiler zu fühlen weil es angeblich den Pump erhöht bzw. die Vaskularität, objektiv kenne ich niemanden der wirklich zuverlässig irgendwelche Unterschiede bezüglich Potenz oder Pump feststellen konnten die über flatterhaften Subjektivismus hinaus gingen.
Interessanter ist die Wundheilbeschleunigung.

Mein Vater hat Bluthochdruck und nimmt dagegen Blocker. Er schwört aber auf L-Arginin da sich seit er das nimmt sein Blutdruck gesenkt hat...dass er parallel dazu eine andere Dosierung von seinem Blutdrucksenker bekam brachte er damit tatsächlich nicht in Verbindung.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [el huevo](#) on Sat, 09 May 2015 10:00:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 07 May 2015 21:45reneschaub schrieb am Thu, 07 May 2015 21:07

Topisch glaub ich nicht das die Aminos penetrieren.

Aber natürlich tun sie das. Zu L-Carnitin gibts eine Studie. Warum sollten andere Aminosäuren dann nicht auch penetrieren?

Weiter hat die gleiche Arbeitsgruppe,eine doppelblinde randomisierte und placebokontrollierte Studie an 60 Haarausfallbetroffenen im Alter von 21-60 Jahren, aufgeteilt in Gruppen von 19 Männern und 32 Frauen mit Diagnose leicht bis moderate androgenetische Alopezie ins Leben gerufen.Die Betroffenen bekamen entweder eine Placebo-Lösung,oder eine 2 prozentige Carnitin-Lösung 2 mal täglich über einen Zeitraum von 6 Monaten.Via Trichoscan wurde am Ende des Beobachtungszeitraums(nach 6 Monaten) ein signifikanter Anstieg der Anagenhaarrate,sowie ein deutlicher Abfall der Telogenhaarrate in der Carnitin Gruppe ermittelt.Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die Ergebnisse des oben erwähnten

Zellkulturexperiments.

Wo steht hier was von topischer Applikation?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Legende](#) on Sat, 09 May 2015 10:16:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe ich 6 Monate getestet bringt nichts.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 13 May 2015 19:05:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

by egg schrieb am Sat, 09 May 2015 12:00Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 07 May 2015 21:45reneschaub schrieb am Thu, 07 May 2015 21:07

Topisch glaub ich nicht das die Aminos penetrieren.

Aber natürlich tun sie das. Zu L-Carnitin gibts eine Studie. Warum sollten andere Aminosäuren dann nicht auch penetrieren?

Weiter hat die gleiche Arbeitsgruppe,eine doppelblinde randomisierte und placebokontrollierte Studie an 60 Haarausfallbetroffenen im Alter von 21-60 Jahren, aufgeteilt in Gruppen von 19 Männern und 32 Frauen mit Diagnose leicht bis moderate androgenetische Alopezie ins Leben gerufen.Die Betroffenen bekamen entweder eine Placebo-Lösung,oder eine 2 prozentige Carnitin-Lösung 2 mal täglich über einen Zeitraum von 6 Monaten.Via Trichoscan wurde am Ende des Beobachtungszeitraums(nach 6 Monaten) ein signifikanter Anstieg der Anagenhaarate,sowie ein deutlicher Abfall der Telogenhaarrate in der Carnitin Gruppe ermittelt.Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die Ergebnisse des oben erwähnten Zellkulturexperiments.

Wo steht hier was von topischer Applikation?

Steht da doch. Wenn es eine "Lösung" ist, dann kann es nur ein Topical sein.
Oral gibts keine Lösungen. Nur Tabletten mit mg-Angabe.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 13 May 2015 19:06:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Sat, 09 May 2015 12:16Habe ich 6 Monate getestet bringt nichts.
Oral oder topisch?
Nun ja, hat Minox Dir denn was gebracht?

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Cabal](#) on Tue, 19 May 2015 18:37:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Arginin hab ich topisch ne ganze Weile genommen hab son Produkt aus dem DM gehabt.
Hat bei mir nichts gebracht, ebenso ein Topical mit Coffein. Ich glaub die Dinger bringen alle nichts.

Subject: Aw: Alternative zu Minoxidil: L-Arginin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Jun 2015 21:05:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cabal schrieb am Tue, 19 May 2015 20:37Arginin hab ich topisch ne ganze Weile genommen hab son Produkt aus dem DM gehabt.
Hat bei mir nichts gebracht, ebenso ein Topical mit Coffein. Ich glaub die Dinger bringen alle nichts.
Ich bezweifel, dass die DM-Produkte eine ausreichend hohe Konzentration an Arginin haben.
