
Subject: Inositol

Posted by [mike](#) on Mon, 02 Jul 2018 09:23:19 GMT

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

Inositol

<https://www.google.at/search?client=opera&q=inositol&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

weiss hier wer besser bescheid?

welche stoffwechselfade verfolgt es?

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jul 2018 11:36:05 GMT

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

Wenn du mich fragst: Ich bin fest davon überzeugt, dass AGA nur zwei Ursachen hat:

- 1) Mangel an essentiellen Fettsäuren
und
- 2) Mangel an Inositol

Denn Frauen mit PCOS haben das selbe Hormonprofil wie Männer mit AGA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27304785>

Und nur Inositol (welches übrigens das Vitamin B8 ist, also ein essentieller Nährstoff) ist in der Lage genau diese in Disbalance geratenen Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass Verkalkung die eigentliche Ursache ist.

Denn auch Frauen mit PCOS haben signifikant verkalktere Arterien als gesunde Frauen.

Eine Hormon-Disbalance (erhöhtes DHT + Prolaktin, bei gleichzeitigem Mangel an SHBG und Progesteron) fördert die Verkalkung der Gefäße.

Das Bemerkenswerte: Inositol korrigiert nicht nur all diese Hormone ins Gleichgewicht:

senkt freies Testosteron (-73%)

senkt Testosteron (- 65%)

senkt Luteinisierendes Hormon (LH) (-55%)

senkt Insulin - Reaktion nach den Mahlzeiten (-62%)

senkt DHEA-S (-49%)

senkt Androstendion (-27%)

senkt Triglyceride (-51%)

senkt Prolaktin (unbekannte Höhe)

senkt den Blutdruck (geringe Abnahme)

erhöht SHBG (+92%)
erhöht Progesteron (+129%)

sondern es kehrt sogar direkt die Verkalkung um. Topisch sogar noch besser:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15888163>

Und auch die essentiellen Fettsäuren haben Einfluss auf die Hormone und diese wiederum auf die Verkalkung:

Prostaglandin E1 soll Prolaktin hemmen:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6350579>

Darin heisst es, Zitat:

"Es gibt Hinweise darauf, dass Prostaglandin E1, abgeleitet von diätetischen essentiellen Fettsäuren, in der Lage ist, die biologischen Wirkungen von Prolaktin abzuschwächen, und dass in Abwesenheit von Prostaglandin E1 Prolaktin übertriebene Effekte hat."

Prostaglandin E1 wird durch Borretschöl + Fischöl gebildet.

Arachidonsäure als möglicher Modulator von Östrogen-, Progesterin-, Androgen- und Glukokortikoidrezeptoren im zentralen und peripheren Gewebe:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2516582>

Nachtkerzenöl + Fischöl (hoch an Omega 3 und 6) lässt Haare sprießen:
<http://www.freepatentsonline.com/EP0309086.html>

Arachidonsäure lässt Haare sprießen:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737836/>

EPA aus Fischöl hemmt Prostaglandin D2:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10457118>

Fischöl erhöht das haarwuchsfördernde Prostaglandin F2a:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23522836>

Essentielle Fettsäure (EFA) -defiziente Tiere entwickeln eine schwere Osteoporose, gepaart mit einer erhöhten renalen und arteriellen Verkalkung (AGA ist immer eine Verkalkung!!)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9624425>

75% weniger Verkalkung durch Nachtkerzenöl + Fischöl:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8533210>

Die Wirkung von verschiedenen n-6 / n-3 essentiellen Fettsäureverhältnissen auf Calcium-Gleichgewicht und Knochen bei Ratten.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7675819>

- DHT bewirkt eine Verkalkung von Gewebe und Blutgefäßen um das 3-4-fache:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19176322>

Subject: Aw: Inositol
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jul 2018 11:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

senkt senkt...nur welcher ist der ausgangswert...sonst senkt es nix ;)

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jul 2018 11:52:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 July 2018 13:47

senkt senkt...nur welcher ist der ausgangswert...sonst senkt es nix ;)
es erhöht auch was:
erhöht SHBG (+92%)
erhöht Progesteron (+129%)

Subject: Aw: Inositol
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jul 2018 12:13:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das senken von welchem ausgangswert interessiert mich.....nicht das erhöhen

Subject: Aw: Inositol
Posted by [cyclonus](#) on Mon, 02 Jul 2018 13:30:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da gabs doch schon '16 einen Thread in dem Norwood und andere experimentiert haben, scheint ja nicht viel gebracht zu haben.

Subject: Aw: Inositol
Posted by [xWannes](#) on Mon, 02 Jul 2018 14:02:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Mon, 02 July 2018 15:30Da gabs doch schon '16 einen Thread in dem Norwood und andere experimentiert haben, scheint ja nicht viel gebracht zu haben.
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/27664/>

...und Norwood wollte 1kg von dem Zeug verkaufen.

Dennoch interessantes Stöffchen, vor allem wenn es gut gegen Rückenakne wirkt, wäre es mir einen Versuch wert.

Wie viel Inositol ist denn im dm-Lecithin-Granulat enthalten? Davon war '16 die Rede.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jul 2018 14:08:30 GMT

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

xWannes schrieb am Mon, 02 July 2018 17:02

Wie viel Inositol ist denn im dm-Lecithin-Granulat enthalten? Davon war '16 die Rede.
da nimmt man das pulver und nicht das aus dem lecithin

da ist viel zu wenig drin...es ist ja noch ein phosphat gerüst und 2 fettsäuren dran...es sind ca. 4% reines inositol drin

Subject: Aw: Inositol

Posted by [xWannes](#) on Mon, 02 Jul 2018 14:11:09 GMT

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

Danke, Lecithin hätte ich aus einem anderen Ansinnen heraus getestet.

Der Inositolgehalt ist dann ja leider nicht der Rede wert.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jul 2018 17:38:45 GMT

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

xWannes schrieb am Mon, 02 July 2018 16:11Danke, Lecithin hätte ich aus einem anderen Ansinnen heraus getestet.

Der Inositolgehalt ist dann ja leider nicht der Rede wert.

Das würde ich so nicht sagen. Bei 25 g Lecithin am Tag wären das 1 g Inositol (1.000 mg).

Das ist nicht wenig. Die PCOS-Frauen nehmen auch 1000 mg und es hilft.

Was aber die meisten nicht wissen: Inositol hilft nur in Kombination mit Vitamin B5. Ohne B5 kann Inositol weder synthetisiert, noch durch die Nahrung aufgenommen werden.

Gegen Akne hilft Inositol sehr gut. Aber auch die essentiellen Fettsäuren, denn Akne-Patienten haben laut Studien einen Linolsäure-Mangel. Das ist eine essentielle Omega 6-Fettsäure.

Weitere Mängel bei Akne sind: Vitamin A, E und Zink.

Die beiden letzteren senken sogar Prolaktin.

In Studien fand man heraus, dass die Schwere der Akne direkt mit den Spiegeln von Vitamin E, A und Zink korreliert.

Lecithin hat 40% Linolsäure. :o

Subject: Aw: Inositol

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jul 2018 21:11:17 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 02 July 2018 20:38

Das würde ich so nicht sagen. Bei 25 g Lecithin am Tag

wohl noch nie was von TMAO gehört

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jul 2018 22:13:22 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 02 July 2018 23:11 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Mon, 02 July 2018 20:38

Das würde ich so nicht sagen. Bei 25 g Lecithin am Tag

wohl noch nie was von TMAO gehört

was soll das sein?

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 02 Jul 2018 22:57:59 GMT

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

Welche Inositol Dosis ist überhaupt empfehlenswert? 2x 2,4 g/Tag steht auf der Dose.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [xWannes](#) on Tue, 03 Jul 2018 06:46:01 GMT

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

Aristo084 schrieb am Tue, 03 July 2018 00:57 Welche Inositol Dosis ist überhaupt empfehlenswert? 2x 2,4 g/Tag steht auf der Dose.
So, ab 2g über den Tag verteilt, über 10g setzen wohl oft Blähungen ein, aber ansonsten eher unbedenklich.

Subject: Aw: Inositol
Posted by [chrisan](#) on Tue, 03 Jul 2018 11:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laut folgendem Link
<https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-i/inositol/>
"unterscheidet man Inositol nach 9 sogenannten stereoisomeren Formen, wobei nur das Myo-Inositol Bedeutung für den Menschen hat."

Myo-Inositol ist auch deutlich teurer ...

Hier aber heisst es wiederum: "Deutlich besser wirksam ist aber neueren klinischen Studien zufolge die Kombination von myo-Inositol und d-Chiro Inositol."
<https://vitamine-ratgeber.com/weitere-vitalstoffe/inositol/>

Ja wat denn nu?

Subject: Aw: Inositol
Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Jul 2018 14:05:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es geht aber immer um frauen

es gibt keine einfach so übertragbarkeit auf männer

Subject: Aw: Inositol
Posted by [chrisan](#) on Tue, 03 Jul 2018 17:15:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 03 July 2018 16:05

es geht aber immer um frauen

es gibt keine einfach so übertragbarkeit auf männer

meinst du nicht Pilos, dass manche Eigenschaften - außer derer der Hormon-Regulierung (also der Therapie von PCOS förderlichen) - auch auf Männer übertragbar sind? Wie z.B. bessere Übertragung von Nervensignalen im Körper ...

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jul 2018 18:39:03 GMT

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

Bei Inositol handelt es sich nicht um ein Medikament, sondern um ein Vitamin.. Nämlich das B8, welches essentiell ist. Und zwar für Frauen genauso wie für Männer.

Dass Inositol den Hormonhaushalt bei Frauen reguliert, bei Männern aber nicht, ist absolut unlogisch.

Wenn es bei Frauen wirkt, dann selbstverständlich auch bei Männern. Zumal Männer es ja auch bereits probiert haben und siehe da: Die Haut war nicht mehr ölig und die Pickel gingen weg.

In Bezug auf AGA ist es ein absoluter Geheimtipp. So gut wie niemand kennt es. Deswegen hat es auch noch auf der ganzen Welt keiner getestet.

Der Hauptwirkmechanismus soll wohl über Insulin passieren, welches durch Inositol nicht mehr so stark ausgeschüttet wird. Gleichzeitig sollen die Zellen empfindlicher auf Insulin reagieren. Aber es wird sicher noch weitere Mechanismen geben, die noch nicht genau erforscht sind. Im ganzen Körper verteilt gibt es Inositol-Rezeptoren.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Shibalnu](#) on Tue, 03 Jul 2018 18:42:44 GMT

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

Aber gegen Verkalkung hilft es nicht, da sind wir wieder beim Grundproblem :lol:

Subject: Aw: Inositol

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Jul 2018 18:46:49 GMT

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

chrisan schrieb am Tue, 03 July 2018 20:15er derer der Hormon-Regulierung (also der Therapie von PCOS förderlichen) - auch auf Männer übertragbar sind? Wie z.B. bessere Übertragung von Nervensignalen im Körper ...

dachte wir sind in einem haarausfall forum ;)

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jul 2018 18:54:43 GMT

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

Zaptek schrieb am Tue, 03 July 2018 20:42Aber gegen Verkalkung hilft es nicht, da sind wir wieder beim Grundproblem :lol:

Natürlich tut es das:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15888163>

Subject: Aw: Inositol

Posted by [chrisan](#) on Tue, 03 Jul 2018 19:22:36 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 03 July 2018 20:46chrisan schrieb am Tue, 03 July 2018 20:15er derer der Hormon-Regulierung (also der Therapie von PCOS förderlichen) - auch auf Männer übertragbar sind? Wie z.B. bessere Übertragung von Nervensignalen im Körper ... dachte wir sind in einem haarausfall forum ;)

suche natürlich die Eierlegendewollmilchsau ;)

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 03 Jul 2018 19:25:18 GMT

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

Nehme Myo- und Chiro- Inositol (2-4g) seit einem Jahr täglich. Hat genau gar nichts gebracht. wartet: ev hat es meinen HOMA Index um 0.2 Punkte herabgesetzt, auch gut. Haare sind dünner denn je...

Wenn man täglich eine ganze Salatgurke zu sich nimmt, kann man gegen Placebo wahrscheinlich auch ein paar signifikante Werte messen :lol:

Sorry, hier spricht mein Frust. All diese Studien, pffffff.

Wo sind die real sichtbaren Erfolge?

Ich hab jedenfalls keine vorzuweisen.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [darko](#) on Tue, 03 Jul 2018 21:04:32 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 03 July 2018 20:39Bei Inositol handelt es sich nicht um ein Medikament, sondern um ein Vitamin.. Nämlich das B8, welches essentiell ist. Und zwar für Frauen genauso wie für Männer.

Dass Inositol den Hormonhaushalt bei Frauen reguliert, bei Männern aber nicht, ist absolut unlogisch.

Wenn es bei Frauen wirkt, dann selbstverständlich auch bei Männern. Zumal Männer es ja

auch bereits probiert haben und siehe da: Die Haut war nicht mehr ölig und die Pickel gingen weg.

In Bezug auf AGA ist es ein absoluter Geheimtipp. So gut wie niemand kennt es. Deswegen hat es auch noch auf der ganzen Welt keiner getestet.

Der Hauptwirkmechanismus soll wohl über Insulin passieren, welches durch Inositol nicht mehr so stark ausgeschüttet wird. Gleichzeitig sollen die Zellen empfindlicher auf Insulin reagieren. Aber es wird sicher noch weitere Mechanismen geben, die noch nicht genau erforscht sind. Im ganzen Körper verteilt gibt es Inositol-Rezeptoren.

Also bei mir hat es bezüglich Öliger Haut und Pickel/Mitesser nichts gebracht, siehe Thread aus 2016

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/27664/>

"Wegen der guten Erfahrung die Haar2O mit Inositol gemacht habe ich es auch ausprobiert. Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten. Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut. Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt. Naja so ist eben jeder anders..."

Subject: Aw: Inositol
Posted by [xVannes](#) on Tue, 03 Jul 2018 21:13:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Rückmeldung. :thumbup:

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jul 2018 22:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Tue, 03 July 2018 21:25Nehme Myo- und Chiro- Inositol (2-4g) seit einem Jahr täglich. Hat genau gar nichts gebracht.
wartet: ev hat es meinen HOMA Index um 0.2 Punkte herabgesetzt, auch gut. Haare sind dünner denn je...

Wenn man täglich eine ganze Salatgurke zu sich nimmt, kann man gegen Placebo wahrscheinlich auch ein paar signifikante Werte messen :lol:
Sorry, hier spricht mein Frust. All diese Studien, pffffff.
Wo sind die real sichtbaren Erfolge?
Ich hab jedenfalls keine vorzuweisen.

Ist in deinem Multivitamin denn auch Vitamin B5 enthalten? Ohne B5 kann Inositol nämlich gar nicht aufgenommen werden.

Des Weiteren: Hast Du schon mal Zink, Vitamin A und E probiert? Diese senken nämlich auch den Prolaktin-Spiegel.

Und in deinem Regimen sehe ich keine Omega 6-Fettsäuren. Evtl. mangelt es auch an Arachidonsäure, denn diese ist sehr essentiell in Bezug auf die Hormon-Balance:

Arachidonsäure als möglicher Modulator von Östrogen-, Progesterin-, Androgen- und Glukokortikoidrezeptoren im zentralen und peripheren Gewebe:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2516582>

Arachidonsäure lässt Haare sprießen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737836/>

Das Endergebnis mag die Arteriosklerose sein. Aber die Gründe, wie diese entsteht, sind bei jedem verschieden. Beim einen ist es der Inositol-Mangel und beim anderen der Arachidonsäure- oder Zink-Mangel.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jul 2018 22:48:01 GMT

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

darko schrieb am Tue, 03 July 2018 23:04Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 03 July 2018 20:39Bei Inositol handelt es sich nicht um ein Medikament, sondern um ein Vitamin.. Nämlich das B8, welches essentiell ist. Und zwar für Frauen genauso wie für Männer.

Dass Inositol den Hormonhaushalt bei Frauen reguliert, bei Männern aber nicht, ist absolut unlogisch.

Wenn es bei Frauen wirkt, dann selbstverständlich auch bei Männern. Zumal Männer es ja auch bereits probiert haben und siehe da: Die Haut war nicht mehr ölig und die Pickel gingen weg.

In Bezug auf AGA ist es ein absoluter Geheimtipp. So gut wie niemand kennt es. Deswegen hat es auch noch auf der ganzen Welt keiner getestet.

Der Hauptwirkmechanismus soll wohl über Insulin passieren, welches durch Inositol nicht mehr so stark ausgeschüttet wird. Gleichzeitig sollen die Zellen empfindlicher auf Insulin reagieren. Aber es wird sicher noch weitere Mechanismen geben, die noch nicht genau erforscht sind. Im ganzen Körper verteilt gibt es Inositol-Rezeptoren.

Also bei mir hat es bezüglich Öligiger Haut und Pickel/Mitesser nichts gebracht, siehe Thread aus 2016

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/27664/>

"Wegen der guten Erfahrung die Haar20 mit Inositol gemacht habe ich es auch ausprobiert. Hab mich dabei an seine Dosierung von ca. 3 Gramm pro Tag gehalten.

Das ganze hab ich ein Ungefähr ein Halbes Jahr durchgezogen, allerdings nicht wegen der

Haare sondern wegen meiner extrem schnell fettenden Haut.
Leider konnte ich keine Verbesserung feststellen. Auch mein Bart ist in dieser Zeit nicht diffus ausgedünnt.
Naja so ist eben jeder anders..."

Falls du immer noch Akne haben solltest: Probier mal Vitamin A + E + Zink. Akne-Patienten mangelt es nämlich an diesen 3 Stoffen. Je schlimmer die Akne, desto gravierender der Mangel. Es wäre auch wichtig kein Öl zum Braten zu benutzen, denn das fördert das Malondialdehyd. Ein Abbauprodukt von oxidiertem Fett, welches Akne begünstigt. Mit Vitamin A/E kann dies aber kompensiert werden. Es wäre auch ein Kalium-Mangel möglich. Oder eine Milben-Infektion. Viele berichten von einer reinen Haut, nachdem sie Kalium zu sich nahmen.

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 04 Jul 2018 05:20:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 04 July 2018 00:41

Beim einen ist es der Inositol-Mangel und beim anderen der Arachidonsäure- oder Zink-Mangel. Danke Norwood, wie immer schaue ich mir deine Ideen zu meinen Posts sehr genau an, bin für jeden Hinweis dankbar !

Nehme Inositol als Metformin Ersatz, so etwas zieh ich mir nämlich sicher nicht auf Verdacht rein.

Ich tracke meine Ernährung regelmäßig über Cronometer, ich bekomme genug Omega 6. Habe bei Blut-Kontrollen regelmäßig Vit B Überschüsse und einen sehr hohen Zink Level. Ich substituere seit Jahren einfach alles, einen Mangel schließe ich aus - obwohl ich wegen der Aufnahme im Darm (Allergien) bedenken habe, aber es scheint ja einiges anzukommen... Einzig den Vit D Mangel versuche ich, wegen meinem glorreichen Arzt, nun aufzufüllen mit dem Erfolg dass ich wahnsinnige Muskelkrämpfe bekomme, also denk ich braucht mein Körper das auch nicht. Über eine jod Erhöhungdenke ich gerade nach.

Es gibt einfach nichts was ich einnehmen oder auftragen könnte und meinen Haarverlust stoppt ; in 2 Jahren kann ich dieses Forum hier verlasen, dann gibt es nämlich nichts mehr was ausfallen könnte.

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Jul 2018 13:48:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Wed, 04 July 2018 07:20Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 04 July 2018 00:41

Beim einen ist es der Inositol-Mangel und beim anderen der Arachidonsäure- oder Zink-Mangel. Danke Norwood, wie immer schaue ich mir deine Ideen zu meinen Posts sehr genau an, bin für jeden Hinweis dankbar !

Nehme Inositol als Metformin Ersatz, so etwas zieh ich mir nämlich sicher nicht auf Verdacht rein.

Ich tracke meine Ernährung regelmäßig über Cronometer, ich bekomme genug Omega 6. Habe bei Blut-Kontrollen regelmäßig Vit B Überschüsse und einen sehr hohen Zink Level. Ich substituere seit Jahren einfach alles, einen Mangel schließe ich aus - obwohl ich wegen der Aufnahme im Darm (Allergien) bedenken habe, aber es scheint ja einiges anzukommen... Einzig den Vit D Mangel versuche ich, wegen meinem glorreichen Arzt, nun aufzufüllen mit dem Erfolg dass ich wahnsinnige Muskelkrämpfe bekomme, also denk ich braucht mein Körper das auch nicht. Über eine Jod Erhöhungdenke ich gerade nach.

Es gibt einfach nichts was ich einnehmen oder auftragen könnte und meinen Haarverlust stoppt ; in 2 Jahren kann ich dieses Forum hier verlassen, dann gibt es nämlich nichts mehr was ausfallen könnte.

Für mich liest sich das so, als hättest du eine chronische Infektion. Z.B. mit einem Pilz. Diese führt nämlich zu chronischen Entzündungen und diese wiederum zur Verkalkung und die Verkalkung dann zur Glatze.

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass 90% aller Glatzenträger den Malassezia-Pilz haben, aber nur 10% derjenigen mit (noch) vollem Haar. Es ist auch erwiesen, dass Infektionen jeglicher Art die Ursache von Arteriosklerose ist.

Typisches Zeichen einer chronischen Infektion ist auch, dass man Vitamin D supplementieren kann wie man will. Der Blutwert will einfach nicht steigen. Und das liegt daran, weil die Infektion die Vitamin D-Rezeptoren beschädigt hat.

Deswegen wirkt Ket-Shampoo, Jod, koloidales Silber, MMS (Cd), Zwiebelsaft, Apfelessig.. quasi alles was Entzündungen und Pilzinfektionen stoppt.

Ich würde es an deiner Stelle mal mit Oreganoöl probieren. Das ist das stärkste entzündungshemmende Öl, welches auch extrem gut gegen Bakterien, Pilze und Viren wirkt. Anwender berichten, dass ihr Haarausfall schon nach wenigen Tagen stoppt:

<http://immortalhair.forumandco.com/t10046-thyme-oil-is-magic>

Hier ist zwar von Thymianöl die Rede, aber besser ist das Oreganoöl, denn es gibt zu viele verschiedene Typen vom Thymian und jedes wirkt anders. Der Hauptwirkstoff ist das Carvacrol und der kommt im Oreganoöl zu 80% vor.

Im Oreganoöl ist zudem Calvacrol, welches auch die Haar-Stammzellen wieder anregen soll. Auch Vitamin C topisch halte ich für einen absoluten Must-have, weil es die Dermal-Papilla-Zellen wieder aufbaut und DKK-1 stoppt. Am besten geöst im Apfelessig mit 10% MSM. Das Vitamin C muss aber unbedingt FRISCH sein, sonst funktioniert der Zauber nicht.

Vitamin C gegen AGA:

<http://www.asc2p.com/asc2p-a-new-treatment-for-balding/>

Dermal-Papilla-Zellen und AGA:

<http://thenode.biologists.com/gone-today-hair-tomorrow-changes-in-dermal-papilla-cell-number-drive-hair-thinning-and-loss/research/>

Vitamin C ist eines der wenigen Mittel, die die Dichte der Dermal-Papilla-Zellen erhöht:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC522805/>

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 04 Jul 2018 14:14:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hab jetzt mal den Versuch gestartet und Inositol in der Kaffeemaschine getestet.
Ich muss sagen, es war ein absoluter flop, der Kalk ist kein bisschen weniger geworden x(

:lol: :lol:

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 04 Jul 2018 15:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 04 July 2018 15:48
Für mich liest sich das so, als hättest du eine chronische Infektion. Z.B. mit einem Pilz.
Diese führt nämlich zu chronischen Entzündungen und diese wiederum zur Verkalkung und die Verkalkung dann zur Glatze.
Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass 90% aller Glatzenträger den Malassezia-Pilz haben, aber nur 10% derjenigen mit (noch) vollem Haar. Es ist auch erwiesen, dass Infektionen jeglicher Art die Ursache von Arteriosklerose ist.

.

Wie kommst du darauf? Meinst du als völlig symptomlose Infektion? Also meine Haut ist 1A von Kopf bis Fuß , keine Schuppen, keine Rötungen oder Sonstiges.
im Gegenteil durch die Omegas ist meine Haut schöner denn je :)
und ich habe ja saisonalen HA (also mit jährlicher Winterpause) , hätte ich ihn dann nicht rund ums Jahr ?

Vit C topisch schau ich mir an, ev pack ich das zum Vit E dazu.

Subject: Aw: Inositol
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Jul 2018 23:09:32 GMT

Pulsatilla schrieb am Wed, 04 July 2018 17:51 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 04 July 2018 15:48

Für mich liest sich das so, als hättest du eine chronische Infektion. Z.B. mit einem Pilz. Diese führt nämlich zu chronischen Entzündungen und diese wiederum zur Verkalkung und die Verkalkung dann zur Glatze.

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass 90% aller Glatzenträger den Malassezia-Pilz haben, aber nur 10% derjenigen mit (noch) vollem Haar. Es ist auch erwiesen, dass Infektionen jeglicher Art die Ursache von Arteriosklerose ist.

Wie kommst du darauf? Meinst du als völlig symptomlose Infektion? Also meine Haut ist 1A von Kopf bis Fuß, keine Schuppen, keine Rötungen oder Sonstiges. im Gegenteil durch die Omegas ist meine Haut schöner denn je :) und ich habe ja saisonalen HA (also mit jährlicher Winterpause), hätte ich ihn dann nicht rund ums Jahr?

Vit C topisch schau ich mir an, ev pack ich das zum Vit E dazu.

Ist Haarausfall etwa kein Symptom?

Und damit meine ich nicht saisonal bedingten, sondern mehr als 100 pro Tag, der zur Glatze führt.

Subject: Aw: Inositol

Posted by [xWannes](#) on Wed, 18 Mar 2020 20:27:00 GMT

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

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Mon, 02 July 2018 13:36 Denn Frauen mit PCOS haben das selbe Hormonprofil wie Männer mit AGA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27304785>

Increased DHEAS and Decreased Total Testosterone Serum Levels in a Subset of Men with Early-Onset Androgenetic Alopecia: Does a Male PCOS-Equivalent Exist?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32156129>
