
Subject: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 16 Nov 2022 22:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stickoxid erweitert nicht nur die Gefäße,
sondern bildet über VEGF auch Neue.
Außerdem hemmt es die androgenbedingte
Kollagensynthese (Fibrose):

Stickstoffmonoxid hemmt die Androgenrezeptor-vermittelte Kollagenproduktion in menschlichen
gingivalen Fibroblasten
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22533969/>

"Aorten von Endothel-NO-Synthase-defizienten Mäusen zeigten eine erhöhte basale
TGF-beta1- und Kollagen-Typ-I-Expression":
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16239590/>

NO vermittelt antifibrotische Wirkungen einer L-Arginin-Supplementierung nach Induktion einer
Anti-Thy1-Glomerulonephritis:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12846746/>

Die Stickoxidproduktion reguliert die Wnt/ β -Catenin-Signalgebung hoch, indem sie Dickkopf-1
hemmt:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24008318/>

Stickoxid induziert die Synthese von vaskulärem Endothel-Wachstumsfaktor durch vaskuläre
glatte Muskelzellen der Ratte:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10712388/>

Transkutaner PO₂ der Kopfhaut bei männlichem Haarausfall: ein neues Puzzleteil:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8628793/>

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Thu, 17 Nov 2022 08:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Packst du wieder die alten Kisten aus.

Das Thema hast du schon vor Jahren angesprochen

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/445803/?srch=stickoxid#msg_445803

Edit. Keine Beleidigungen!

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein

Posted by [Caz9](#) on Thu, 17 Nov 2022 09:18:00 GMT

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

Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein

Posted by [Frank1970](#) on Thu, 17 Nov 2022 09:54:23 GMT

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

Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen

Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt werden.

Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein

Posted by [Icetea](#) on Thu, 17 Nov 2022 09:57:38 GMT

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

Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen

Kannst 3gramm ohne Bedenken jeden Tag nehmen. Über 3gramm ist schon eher hochdosiert. Du nimmst über die Ernährung schon ca 5,5 gramm zu dir dann bist bei den empfohlenen 8gramm pro Tag.

Ausser du bist vegetarierr dann evtl auch mehr

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein

Posted by [Frank1970](#) on Thu, 17 Nov 2022 09:58:32 GMT

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

Patrick_Bateman schrieb am Thu, 17 November 2022 09:30Packst du wieder die alten Kisten aus.

Das Thema hast du schon vor Jahren angesprochen

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/445803/?srch=stickoxid#msg_445803

Edit. Keine Beleidigungen!

In der Wissenschaft ändert sich ständig etwas.

Das was heute unbedeutend erscheint, kann schon morgen ein brauchbares Mittel fuer eine Behandlung werden.

Es geht immer zuerst darum die Dinge zu verstehen.

Erst wenn wir verstanden haben, koennen wir zielgerecht einsetzen.

Und No ist eine extrem heiÙe Spur.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Nov 2022 13:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Thu, 17 November 2022 10:57Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen

Kannst 3gramm ohne Bedenken jeden Tag nehmen. Über 3gramm ist schon eher hochdosiert. Du nimmst über die Ernährung schon ca 5,5 gramme zu dir dann bist bei den empfohlenen 8gramm pro Tag.

Ausser du bist vegetarierr dann evtl auch mehr Maßlos übertrieben!

Man kann natürlich 5 g am Tag durch die Nahrung zuführen. Die Frage ist, ob das in der Praxis auch so gemacht wird. Sicherlich nicht!

Ich kenne keinen, der 100 g Pinienkerne am Tag isst.

Hier eine Tabelle:

<https://www.arginin.de/arginin-lebensmittel/>

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Nov 2022 13:19:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Patrick_Bateman schrieb am Thu, 17 November 2022 09:30Packst du wieder die alten Kisten aus.

Das Thema hast du schon vor Jahren angesprochen

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/445803/?srch=stickoxid#msg_445803

Edit. Keine Beleidigungen!

Da kannst du mal sehen, dass sich meine Meinung über all die Jahre nicht geändert hat. Im Gegenteil. Es erhärtet sich immer mehr.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 17 Nov 2022 13:25:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:54Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen
Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt werden.
Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Die Reihenfolge der Wirksamkeit ist laut Studien:

- 1) Citrullin + Arginin
- 2) Citrullin
- 3) Arginin

Arginin kommt also erst an dritter Stelle.
Es hat eine viel zu kurze HWZ von 1-2 Std.
Wer es nur 2x am Tag schluckt, wird nicht über 24 Std. hinweg eine Vasodilatation haben.

Deswegen braucht es Citrullin, welches in Arginin umgewandelt wird und eine HWZ von ca. 8 Std hat (wenn ich mich richtig erinnere).

Aber die Kombination von beiden ist am aller wirksamsten.

Aber wenn man sich für eines entscheiden müsste, dann in jedem Fall Citrullin und nicht Arginin!

Man kann es auch ergänzen mit anderen Vasodilatoren wie Essig, rote Bete oder Minox. Knoblauch ist auch wie Minox ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation.

Aber wenn es um topische Anwendung geht, dann Arginin.

Denn es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass topisches Citrullin auch funktioniert.

Ich meine, dass es zu Arginin topisch mal eine Studie an Diabetikern gab, wo es die Durchblutung stark erhöhte.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [valesk](#) on Thu, 17 Nov 2022 18:14:22 GMT

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

esst einfach Eier :lol:

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [lcetea](#) on Thu, 17 Nov 2022 20:09:52 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022 14:16lcetea schrieb am Thu, 17 November 2022 10:57Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen Kannst 3gramm ohne Bedenken jeden Tag nehmen. Über 3gramm ist schon eher hochdosiert. Du nimmst über die Ernährung schon ca 5,5 gramm zu dir dann bist bei den empfohlenen 8gramm pro Tag.

Ausser du bist vegetarierr dann evtl auch mehr Maßlos übertrieben!

Man kann natürlich 5 g am Tag durch die Nahrung zuführen. Die Frage ist, ob das in der Praxis auch

so gemacht wird. Sicherlich nicht!
Ich kenne keinen, der 100 g Pinienkerne am Tag isst.
Hier eine Tabelle:
<https://www.arginin.de/arginin-lebensmittel/>

Wenn du paar Sekunden recherchieren würdest würdest du schnell lesen das bei normaler Mischkost bereits ca. 5,5gr zugeführt werden. Also sicher nicht maßlos übertrieben.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Caz9](#) on Thu, 17 Nov 2022 22:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022 14:25 Frank1970 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:54 Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18 Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen
Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt werden.
Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Die Reihenfolge der Wirksamkeit ist laut Studien:

- 1) Citrullin + Arginin
- 2) Citrullin
- 3) Arginin

Arginin kommt also erst an dritter Stelle.
Es hat eine viel zu kurze HWZ von 1-2 Std.
Wer es nur 2x am Tag schluckt, wird nicht über 24 Std. hinweg eine Vasodilatation haben.
Deswegen braucht es Citrullin, welches in Arginin umgewandelt wird und eine HWZ von ca. 8 Std hat (wenn ich mich richtig erinnere).
Aber die Kombination von beiden ist am aller wirksamsten.
Aber wenn man sich für eines entscheiden müsste, dann in jedem Fall Citrullin und nicht Arginin!

Man kann es auch ergänzen mit anderen Vasodilatoren wie Essig, rote Bete oder Minox. Knoblauch ist auch wie Minox ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation.

Aber wenn es um topische Anwendung geht, dann Arginin.

Denn es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass topisches Citrullin auch funktioniert.

Ich meine, dass es zu Arginin topisch mal eine Studie an Diabetikern gab, wo es die Durchblutung stark erhöhte.

Wv nimmt man von dem Citrullin?

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Nov 2022 13:18:39 GMT

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

lcetea schrieb am Thu, 17 November 2022 21:09Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022 14:16lcetea schrieb am Thu, 17 November 2022 10:57Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen

Kannst 3gramm ohne Bedenken jeden Tag nehmen. Über 3gramm ist schon eher hochdosiert. Du nimmst über die Ernährung schon ca 5,5 gram zu dir dann bist bei den empfohlenen 8gramm pro Tag.

Ausser du bist vegetarierr dann evtl auch mehr Maßlos übertrieben!

Man kann natürlich 5 g am Tag durch die Nahrung zuführen. Die Frage ist, ob das in der Praxis auch so gemacht wird. Sicherlich nicht!

Ich kenne keinen, der 100 g Pinienkerne am Tag isst.

Hier eine Tabelle:

<https://www.arginin.de/arginin-lebensmittel/>

Wenn du paar Sekunden recherchieren würdest würdest du schnell lesen das bei normaler Mischkost bereits ca. 5,5gr zugeführt werden. Also sicher nicht maßlos übertrieben.

:lol:

Husch-Pfusch-Recherche?

Da wundert mich nicht, dass du auf solche Zahlen kommst.

Hättest du mal gründlicher recherchiert...

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 18 Nov 2022 13:20:53 GMT

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

Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 23:31Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022 14:25Frank1970 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:54Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen
Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt werden.
Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Die Reihenfolge der Wirksamkeit ist
laut Studien:

- 1) Citrullin + Arginin
- 2) Citrullin
- 3) Arginin

Arginin kommt also erst an dritter Stelle.
Es hat eine viel zu kurze HWZ von 1-2 Std.
Wer es nur 2x am Tag schluckt, wird nicht über 24 Std. hinweg eine Vasodilatation haben.
Deswegen braucht es Citrullin, welches in Arginin umgewandelt wird und eine HWZ von ca. 8 Std hat (wenn ich mich richtig erinnere).
Aber die Kombination von beiden ist am aller wirksamsten.
Aber wenn man sich für eines entscheiden müsste, dann in jedem Fall Citrullin und nicht Arginin!

Man kann es auch ergänzen mit anderen Vasodilatoren wie Essig, rote Bete oder Minox.
Knoblauch ist auch wie Minox ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation.

Aber wenn es um topische Anwendung geht,
dann Arginin.

Denn es ist wissenschaftlich nicht bewiesen,
dass topisches Citrullin auch funktioniert.

Ich meine, dass es zu Arginin topisch
mal eine Studie an Diabetikern gab, wo es
die Durchblutung stark erhöhte.

Wv nimmt man von dem Citrullin?

Steht doch auf der Packungsbeilage.

Bei ebay und amazon gibts das Zeug
kiloweise.

Auch im Verbund mit Arginin.

Aber bei HSN ist es sogar noch günstiger
als bei Amazon. Ich weiß aber nicht, ob
die auch nach Deutschland liefern.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Nov 2022 13:34:51 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 18 November 2022 15:20Caz9 schrieb am Thu, 17
November 2022 23:31Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022
14:25Frank1970 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:54Caz9 schrieb am Thu, 17 November
2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da
ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb.
Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems
softe Prävention zu machen
Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt
werden.
Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Die Reihenfolge der Wirksamkeit ist
laut Studien:

- 1) Citrullin + Arginin
- 2) Citrullin
- 3) Arginin

Arginin kommt also erst an dritter Stelle.
Es hat eine viel zu kurze HWZ von 1-2 Std.
Wer es nur 2x am Tag schluckt, wird nicht
über 24 Std. hinweg eine Vasodilatation haben.
Deswegen braucht es Citrullin, welches

in Arginin umgewandelt wird und eine HWZ von ca. 8 Std hat (wenn ich mich richtig erinnere).

Aber die Kombination von beiden ist am aller wirksamsten.

Aber wenn man sich für eines entscheiden müsste, dann in jedem Fall Citrullin und nicht Arginin!

Man kann es auch ergänzen mit anderen Vasodilatoren wie Essig, rote Bete oder Minox. Knoblauch ist auch wie Minox ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation.

Aber wenn es um topische Anwendung geht, dann Arginin.

Denn es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass topisches Citrullin auch funktioniert.

Ich meine, dass es zu Arginin topisch mal eine Studie an Diabetikern gab, wo es die Durchblutung stark erhöhte.

Wv nimmt man von dem Citrullin?

Steht doch auf der Packungsbeilage.

Bei ebay und amazon gibts das Zeug kiloweise.

Auch im Verbund mit Arginin.

Aber bei HSN ist es sogar noch günstiger als bei Amazon. Ich weiß aber nicht, ob die auch nach Deutschland liefern.

bringt nur für aga nix

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 18 Nov 2022 13:49:46 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 18 November 2022 14:34Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 18 November 2022 15:20Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 23:31Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 17 November 2022 14:25Frank1970 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:54Caz9 schrieb am Thu, 17 November 2022 10:18Wie viel Arginin sollte man denn nehmen? Ich nehme aktuell 2gramm reicht das? Da ich nur milde aga habe oder vielleicht gar keine (denke mein Haarausfall liegt an mein seb. Ekzem und bei mir wächst stets alles wieder nach) versuche ich schon mal mit mehreren Nems softe Prävention zu machen
Meines Wissens kann ein sicherer Therapeutischer Nutzen erst bei c. A 6 Gramm tag, erzielt

werden.
Laut Studien....

Ich hab damals auch 6 gramm genommen.

Werde es auch wieder ansetzen, in Kombination mit Citrullin.

Die Reihenfolge der Wirksamkeit ist
laut Studien:

- 1) Citrullin + Arginin
- 2) Citrullin
- 3) Arginin

Arginin kommt also erst an dritter Stelle.
Es hat eine viel zu kurze HWZ von 1-2 Std.
Wer es nur 2x am Tag schluckt, wird nicht
über 24 Std. hinweg eine Vasodilatation haben.
Deswegen braucht es Citrullin, welches
in Arginin umgewandelt wird und eine HWZ
von ca. 8 Std hat (wenn ich mich richtig
erinnere).

Aber die Kombination von beiden ist
am aller wirksamsten.

Aber wenn man sich für eines entscheiden
müsste, dann in jedem Fall Citrullin und
nicht Arginin!

Man kann es auch ergänzen mit anderen
Vasodilatoren wie Essig, rote Bete oder Minox.
Knoblauch ist auch wie Minox
ein Kaliumkanalöffner und macht Vasodilatation.

Aber wenn es um topische Anwendung geht,
dann Arginin.

Denn es ist wissenschaftlich nicht bewiesen,
dass topisches Citrullin auch funktioniert.

Ich meine, dass es zu Arginin topisch
mal eine Studie an Diabetikern gab, wo es
die Durchblutung stark erhöhte.

Wv nimmt man von dem Citrullin?

Steht doch auf der Packungsbeilage.

Bei ebay und amazon gibts das Zeug
kiloweise.

Auch im Verbund mit Arginin.

Aber bei HSN ist es sogar noch günstiger
als bei Amazon. Ich weiß aber nicht, ob
die auch nach Deutschland liefern.

bringt nur für aga nix

Pilos

Bringt sehr wohl was,....., kommt auf das Stadium an.

Wer sonst gar nicht behandelt, da bringt es nichts.

S Y. N. E. R. G. I. E

:)

Norwood

Ebay aus der Kleingartenanlage :d

?

Dann kannst du ja gleich auf den Hausmuell verweisen....

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [pilos](#) on Fri, 18 Nov 2022 13:50:58 GMT

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

Frank1970 schrieb am Fri, 18 November 2022 15:49

Bringt sehr wohl was,....., kommt auf das Stadium an.

Wer sonst gar nicht behandelt, da bringt es nichts.

S Y. N. E. R. G. I. E

eher einbildung :lol:

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 19 Nov 2022 00:30:48 GMT

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

Woher will Pilos wissen, dass
es nichts bringt?

Ich habe schon von Leuten gehört,

die L-Arginin einnahmen, dass deren Haare wieder wuchsen.

Subject: Aw: Mangel an Stickoxid könnte die Ursache der AGA sein
Posted by [Frank1970](#) on Sat, 19 Nov 2022 08:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 19 November 2022 01:30Woher will Pilos wissen, dass es nichts bringt?

Ich habe schon von Leuten gehört,
die L-Arginin einnahmen, dass deren Haare wieder wuchsen.

Es gibt im Bezug auf HA zwar kaum Studien zu Arginin, aber eine Studie die Anti Aging Effekte von 6 Gramm Arginin getestet hat, stellte u. A auch Nail und Hair Hardness fest.

Und das sagt schon alles aus.
Denn wenn das Haar kräftiger wird hat man schon mal mehr als die Hälfte gewonnen.
