

---

Subject: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:28:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß, ob ihr das schon kennt, aber habe ich gerade gefunden.

Es gab in den letzten Jahren mehrere Studien bezüglich Procyadine, isoliert aus Äpfeln. Bekannt sind sie auch als OPCs. Topisch eingesetzt förderte besonders das Procyadin-B2 den Haarwuchs.

Hier ist das abstract

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=11406858&am p;itool=iconabstr&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=11406858&am p;itool=iconabstr&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

Hier alle Studien als PDF.

<http://www.applepolyphenols.com/docs/Procyanidin-B2-unpublis hed.pdf>

mehr findet man auch hier:

<http://www.applepolyphenols.com/studies/hairgrowth.htm>

(Die Leute, die das auf ihre Seite gestellt haben, wollen natürlich was verkaufen...  
Die Studie ist trotzdem interessant)

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [kkoo](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:33:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Sam, 23 September 2006 20:28Ich weiß, ob ihr das schon kennt, aber habe ich gerade gefunden.

Es gab in den letzten Jahren mehrere Studien bezüglich Procyadine, isoliert aus Äpfeln. Bekannt sind sie auch als OPCs. Topisch eingesetzt förderte besonders das Procyadin-B2 den Haarwuchs.

Hier ist das abstract

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=11406858&am p;am p;itool=iconabstr&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=11406858&am p;am p;itool=iconabstr&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

Hier alle Studien als PDF.

<http://www.applepolyphenols.com/docs/Procyanidin-B2-unpublis hed.pdf>

mehr findet man auch hier:

<http://www.applepolyphenols.com/studies/haargrowth.htm>

(Die Leute, die das auf ihre Seite gestellt haben, wollen natürlich was verkaufen...  
Die Studie ist trotzdem interessant)

darauf setzt nanoll doch auch, wenn ich mich nicht irre...

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:42:20 GMT

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

---

"Die Leute, die das auf ihre Seite gestellt haben, wollen natürlich was verkaufen...  
Die Studie ist trotzdem interessant"

Die Studien sind schon sauber, und die Ergebnisse nachvollziehbar.

Nicht umsonst habe ich mich letztes Jahr 6 Monate mit den Arbeiten beschäftigt

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:06:19 GMT

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

---

und was meinst dazu vorerst?

jeden Tag 2 Äpfel essen...  
scherz!

ne im Ernst...

ich hatte mich letztens sowieso mal ein wenig mit hairloss-Protokollen auseinander gesetzt. Also  
sprich, was scheint allgemein Erfolg zu haben...  
Und überraschenderweise waren die OPCs immer dabei.

Hier ist mal die Zusammenstellung von Empfehlungen, die anscheinend Erfolg haben.

Gleich mal zum darauf achten:

Es ist immer eine Zusammenstellung von:

Beta-Sis oder Sägepalme

+ NEMs

+grapeseed

Typ von Hairloss mit natürlichen Mitteln:

[http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=55148&FTVAR\\_MSGDBTABLE=&STARTPAGE=4](http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=55148&FTVAR_MSGDBTABLE=&STARTPAGE=4)

Zitat:

Supplements:

Fish oil, Borage oil and L-arginine 3000mg of each daily.

Saw palmetto 500mg daily

Grape seed extract 200mg daily

Vitamin A 30mg daily,

Vitamin C 1000mg daily,

Vitamin E 500-1000 IU daily,

Gaba with 5-htp 500mg daily,

Coral Calcium, Procerin and the three main Moodmax, 5http and Viagrowth III

Scalp therapy:

Nutrifolica treatment and shampoo

Also reduced excessive sex and masturbation.

Inhalt von Moodmax:

<http://www.actionlove.com/herbs/moodmax.htm>

Hier der Link von alopezie.de

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/3160/d954ddf9ee6579ee21114da00c77966f/>

Hair-Loss-Protocol der Life-Extension:

Zitat:<http://www.lef.org/protocols/prtcl-019a.shtml#convther>

- L-lysine: 700 mg daily
- L- arginine: 900 mg two times daily
- Saw palmetto: 160 mg two times daily
- Green tea extract: 725 mg daily
- Grape seed extract: 100-200 mg daily
- Life Extension Mix: Tablets, capsules or powder. Follow suggested dosage as listed on bottle

Inhalt des Life-Extension Mix:

<http://www.lef.org/newshop/items/item00834.html>

Der andere Typ von hairloss zum Vergleich:

Zitat:

[http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show\\_topic&forum=9&topic\\_id=15452&mesg\\_id=15452&page=2&to\\_pic\\_page=1](http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topic&forum=9&topic_id=15452&mesg_id=15452&page=2&to_pic_page=1)

Twinlabs Cholesterol Success, 450 mg of beta sitosterol a day for 3 weeks, then 225 mg a day for a week, every month

Now Foods, Eco-Green Multi Vitamin

Now Foods, Spirulina, 500 mg

Now Foods, Grape Seed Standardized Extract, 100 mg

Now Foods, Glucosamine Sulfate, 1,100 mg

Now Foods, MSM, 1000mg

I take my supplements on an empty stomach first thing in the morning and then exercise for an hour.

A big part of my regimen is the following:

No shampoo

No sex

No junk food

No meat

No alcohol or drugs

No caffeine

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:09:17 GMT

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

fehlt ein bisschen was,..z.b Selen,NAC,Coenzym-Q10,Creatin,Acetyl-L-Carnitin.

Echtes Procyanidin ist sehr sehr teuer.....

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:15:56 GMT

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

ja schon klar,

das fördert noch zusätzlich.

nur die typen schienen schon von dem zeugs, das sie angaben, üppigen Haarwuchs zu bekommen. Zumindestens wenn man den Bildern glauben darf.

aber wenn du das jetzt mal sowieso ansprichst. das ACC, usw ist klar.  
aber was ist mit Q10?  
bis 30 Jahren scheint man das ja sowieso üppig zu haben.  
Und dannach? ist es erwiesen, dass positive Effekte hat?  
Musste letzens mal andere Kommentare dazu lesen.

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:22:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber was ist mit Q10?  
bis 30 Jahren scheint man das ja sowieso üppig zu haben.  
Und dannach? ist es erwiesen, dass positive Effekte hat?

Es regeneriert und schützt Mitochondrien.Es wurde z.b belegt,das es bei dialysepflichtigen Patienten,über verbesserung der Crea-Clarence,teilweise sogar die Dialysepflicht aufhob.Bei meiner eigenen Oma hat es die Crea-clearance verbessert.Das aber warscheinlich zusammen mit anderen NEM.

Es hat auch herzinsuffizienten Leuten Vorteile gebracht,..nachweislich.

Was die Kaffefahrtenabzocker aus diesem Stoff machen ist absurd!

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:39:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die hier meinte ich:  
<http://www.ingentaconnect.com/content/bsc/aps/1996/00000157/00000004/art00534>

finde nur weder abstract noch irgendetwas anderes.

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:44:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kenne die nicht,ist aber auch nicht oft,bzw meines Wissens in Studien am Menschen überhaupt nicht zitiert wurden.Wie immer,Mitochondrien können in der Absenz von anderen Antioxidanten übles anrichten.Wenn die nur das genommen haben,und waehrend des Sports eine prooxidative Belastung entstand,..wer weiss?

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [Quick](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:46:18 GMT

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

---

tino schrieb am Sam, 23 September 2006 21:22 aber was ist mit Q10?

bis 30 Jahren scheint man das ja sowieso üppig zu haben.

Und dannach? ist es erwiesen, dass positive Effekte hat?

Es regeneriert und schützt Mitochondrien. Es wurde z.B. belegt, dass es bei dialysepflichtigen Patienten, über Verbesserung der Crea-Clearance, teilweise sogar die Dialysepflicht aufhob. Bei meiner eigenen Oma hat es die Crea-clearance verbessert. Das aber wahrscheinlich zusammen mit anderen NEM.

Es hat auch herzinsuffizienten Leuten Vorteile gebracht, .. nachweislich.

Was die Kaffefahrtenabzocker aus diesem Stoff machen ist absurd!

bist du dir ganz sicher? bei Nierenkranken müssen noch ein paar ganz andere Werte außer Crea-clearance verbessert werden.

Quick

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:52:55 GMT

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

---

bist du dir ganz sicher? bei Nierenkranken müssen noch ein paar ganz andere Werte außer Crea-clearance gefiltert werden.

Ich bin so sicher wie absolut sicher:-)

Wir reden aneinander vorbei, .. Dialysepatienten müssen Dialyse machen, weil neben den übleichen Retentionswerten, auch eine schlechte Crea Clearance besteht. Wird diese besser, zeigt das an, dass über bessere glomeruläre Filtrationsrate, wieder mehr harnpflichtige Stoffe renal eliminiert werden können. Das kann in manchen Fällen zu einer Rückführung aus der Dialysepflicht führen. Damit wären dann auch Harnsäure und Harnstoff besser, und nicht nur das Creatinin

---

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 19:54:08 GMT

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

---

Harnsäure lässt sich z.B. auch über Vit C verbessern, ... auch über verbesserte GFR

---

Subject: Re: Nachtrag  
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 23 Sep 2006 20:11:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino,  
kenne auch nen Fall von Nierenkrankheit.

Kannst du mal NEM-mäßig was empfehlen? Problem ist leider, dass die Frau noch ziemlich schwachen Magen hat. Aber da muss man dann eben ausprobieren...

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [Quick](#) on Sat, 23 Sep 2006 20:21:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Sam, 23 September 2006 21:52 bist du dir ganz sicher? bei nierenkranken müssen noch ein par ganz andere werte außer crea-clearance gefiltert werden.

Ich bin so sicher wie absolut sicher:-)

Wir reden aneinander vorbei,..Dialysepatienten müssen Dialyse machen,weil neben den übleichen Retentionswerten,auch eine schlechte Crea Clearance besteht,Wird diese besser,zeigt das an,das über bessere glomeruläre Filtrationsrate,wieder mehr harnpflichtige Stoffe renal eliminiert werden können.Das kann in manchen Faellen zu einer Rückführung aus der Dialysepflicht führen.Damit waeren dann auch Harnsaeure und Harnstoff besser,und nicht nur das Creatinin

danke. jetzt check ich'S

Quick

---

---

Subject: Re: Nachtrag  
Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 20:38:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Kannst du mal NEM-mäßig was empfehlen? Problem ist leider, dass die Frau noch ziemlich schwachen Magen hat. Aber da muss man dann eben ausprobieren... "

In solchen Faellen kann man nicht einfach empfehlen ohne die Erkrankung,ihr Stadium,und die Person zu kennen.Ich kann Literatur einstellen,und ihr könnt dann schauen ob das was für euch ist.

---

---

Subject: Re: Nachtrag  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 24 Sep 2006 19:30:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@tino  
würde mich interessieren, wenn du da mal was reinstellen könntest..

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [pilos](#) on Sun, 24 Sep 2006 19:37:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Sam, 23 September 2006 21:39 die hier meinte ich:  
<http://www.ingentaconnect.com/content/bsc/aps/1996/00000157/00000004/art00534>

finde nur weder abstract noch irgendetwas anderes.

Sport und Q10 - eine gefährliche Mischung

Malm, C et al: Supplementation with ubiquinone-10 causes cellular damage during intense exercise. Acta Physiologica Scandinavica 1996/157/S.511-512

Im Unterschied zum aeroben Training kommt es bei intensiver Belastung zur anaeroben, d.h. unvollständigen Energiegewinnung. Es bildet sich Lactat, spürbar am Muskelkater. In einem Test mit 15 gesunden Sportlern, die entweder 120 mg Q10 oder Placebo erhielten, zeigte sich nach mehreren Tagen intensiven Trainings eine erhöhte Aktivität der Plasma-Kreatinkinase in der Q10-Gruppe. Das Enzym kommt normalerweise nur im Zellinneren vor, so daß sein Auftreten im Plasma den Untergang von Zellen anzeigt. Bei hoher körperlicher Anstrengung wirkt Q10 demnach prooxidativ. Die Bildung freier Radikale steigt, wodurch Körperzellen geschädigt werden.

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant  
Posted by [kboo](#) on Sun, 24 Sep 2006 19:39:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Son, 24 September 2006 21:37

Sport und Q10 - eine gefährliche Mischung

Malm, C et al: Supplementation with ubiquinone-10 causes cellular damage during intense exercise. Acta Physiologica Scandinavica 1996/157/S.511-512

Im Unterschied zum aeroben Training kommt es bei intensiver Belastung zur anaeroben, d.h. unvollständigen Energiegewinnung. Es bildet sich Lactat, spürbar am Muskelkater. In einem Test mit 15 gesunden Sportlern, die entweder 120 mg Q10 oder Placebo erhielten, zeigte sich nach mehreren Tagen intensiven Trainings eine erhöhte Aktivität der Plasma-Kreatinkinase in der Q10-Gruppe. Das Enzym kommt normalerweise nur im Zellinneren vor, so daß sein



Auftreten im Plasma den Untergang von Zellen anzeigt. Bei hoher körperlicher Anstrengung wirkt Q10 demnach prooxidativ. Die Bildung freier Radikale steigt, wodurch Körperzellen geschädigt werden.

gibt auch stidoen, nach denen hohe körperliche Anstrengung allein schon prooxidativ wirkt...

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [tino](#) on Sun, 24 Sep 2006 19:41:46 GMT

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

---

"Bei hoher körperlicher Anstrengung wirkt Q10 demnach prooxidativ. Die Bildung freier Radikale steigt, wodurch Körperzellen geschädigt werden."

Wenn die damit den durch Sport entstehenden oxidativen Stress meinen,so bestaetigt das meine Meinung,..u.a auch das man es nicht als einzelpraeparat nehmen soll,wenn defekte Mitochondrien vorhanden sind.

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [tino](#) on Sun, 24 Sep 2006 19:44:16 GMT

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

---

"gibt auch stidoen, nach denen hohe körperliche Anstrengung allein schon prooxidativ wirkt..."

Prost!

---

---

Subject: Re: Procyadin-B2 - als Haarwachstumsstimulant

Posted by [kkoo](#) on Sun, 24 Sep 2006 20:56:13 GMT

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

---

tino schrieb am Son, 24 September 2006 21:44"gibt auch stidoen, nach denen hohe körperliche Anstrengung allein schon prooxidativ wirkt..."

Prost!

---