
HORMON-
BALANCE
Mit dem Insider-Vitamin
Inositol
B8
www.Insider-Heilverfahren.com
Hochwertig wissenschaftliche Gesundheitsliteratur
Christian Meyer-Esch

www.Insider-Heilverfahren.com
Hochwertig wissenschaftliche Gesundheitsliteratur

**Haftungsausschluss**

Jegliche Anwendungen, die auf Informationen in diesem Buch basieren, geschehen auf eigene Gefahr. Der Autor haftet nicht für Schäden die durch Anwendungen aufgrund der Informationen dieses Buches entstehen oder entstanden sind und gibt auch keine Heilversprechen! Es wird empfohlen bei gesundheitlichen Problemen immer einen Arzt und/oder Heilpraktiker aufzusuchen. Der Autor hat mit bestem Gewissen und Sorgfalt die Informationen zusammengetragen. Auf Richtigkeit wird keine Garantie übernommen. Ebenso übernimmt der Autor keine Haftung für den Inhalt verlinkter Internetseiten oder anderer Quellen.

**Copyright © 2023 Christian Meyer-Esch**
Alle Rechte vorbehalten
Kopien, Vervielfältigung und Vertrieb sind verboten

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 9783756896592

# Einige meiner weiteren Bücher könnten Sie auch interessieren...



















## Weitere Bücher mit Beschreibungen

▸ ab Seite **334**

**Allgemeines über Inositol**
Was ist Inositol? ▸ 5
Inositol in Lebensmitteln ▸ 7
Die verschiedenen Formen von Inositol ▸ 8
Die wichtige Kombination von Inositol + Vitamin B5 ▸ 9
Sicherheit und Nebenwirkungen ▸ 10
Dosierung ▸ 10
Noch besser als Inositol alleine: Lecithin ▸ 10
**Inositol gegen Krankheiten**
Haarausfall- und Glatzenbildung ▸ 15
Potenzprobleme ▸ 25
Hirsutismus (übermäßige Körperbehaarung) ▸ 25
Leberverfettung ▸ 26
PCO-Syndrom ▸ 27
Diabetes, Insulinresistenz und metabolisches Syndrom ▸ 30
Psychische Erkrankungen ▸ 31
Akne und Dermatitis ▸ 32
Hashimoto-Thyreoiditis ▸ 34
Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Geweben ▸ 36
Erhöhtes Cholesterin und Triglyceride ▸ 37
Prämenstruelles Syndrom ▸ 43
**Hormone und dessen Korrektur**
Hormon-Balance mit essentiellen Fettsäuren ▸ 45
Übersicht über die wichtigsten Hormone in unserem Körper ▸ 55
Östrogene: Die weiblichen Geschlechtshormone ▸ 58
Androgene: Die männlichen Geschlechtshormone ▸ 85
SHBG (Sexualhormon bindendes Globulin) ▸ 131
LH und FSH ▸ 143
Prolaktin ▸ 146
Dopamin ▸ 152
Das Wachstumshormon Somatotropin und IGF-1 ▸ 192
Schilddrüsenhormone ▸ 240
Glukokortikoide ▸ 276
Mineralocorticoide ▸ 288
**Obligatorisches**
Studien- und Quellverzeichnis ▸ 302
Impressum und Bildnachweise ▸ 333
Hat Ihnen dieses Buch gefallen? Weitere Bücher ▸ 334

# Allgemeines über Inositol

## Was ist Inositol?

Inositol ist ein sechswertiger Alkohol, der sowohl in Pflanzen, als auch in Tieren vorkommt und ist im menschlichen Körper praktisch in allen Geweben vorhanden. Hohe Konzentrationen finden sich im **Gehirn, Augenlinsen, Herzmuskeln, in den Nieren, Leber und Milz sowie in den Hoden**. Inositol kann vom Körper selbst aus Glukose hergestellt werden und gilt daher als nicht essenziell. Die Nieren stellen bis zu 4 g pro Tag selbst her. Möglicherweise wird es auch aus gesunden Bakterienkulturen im Verdauungstrakt gebildet. Wissenschaftlich ist das noch nicht ganz geklärt. In der Nahrung kommt Inositol in Form von **Phytinsäure** vor. Wird diese in großen Mengen aus der Nahrung aufgenommen, können sie die Aufnahme von Calcium, Eisen und Zink vermindern. Inositol aus Nahrungsergänzungsmitteln hat diesen Effekt nicht und ist daher für therapeutische Zwecke das geeignete Mittel. Und obwohl Inositol die Bezeichnung „Muskelzucker" trägt, handelt es sich dabei **nicht** um ein Kohlenhydrat, da es keine Carbonylgruppe hat. Inositol erfüllt nur das Kriterium eines Kohlenhydrats (hydratisierter Kohlenstoff) und arbeitet eng zusammen mit Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B5 (Pantothensäure). Es schützt Leber, Nieren, Herz und Blutgefäße. **Sehr hoher Kaffeekonsum kann die Inositol-Speicher im Körper leeren.** Inositol ist eine ausgesprochene Gehirnnahrung. Es spielt im menschlichen Stoffwechsel als Myo-Inosit eine Rolle, in den Organen ist sein Gehalt recht hoch. Hohe Dosierungen zeigten ausgeprägte antidepressive Wirkungen, während ein **Inositol-Mangel zu Leberverfettung** führte. Um diese Substanz selbst herzustellen, benötigt der Körper reichlich **Niacin (Vitamin B3) und Magnesium**. Vor allem letzteres ist Mangelware. Man schätzt, dass mindestens 75% der Bevölkerung einen Magnesiummangel haben.

Der Hauptgrund, warum Inositol so gut funktioniert, wird seine Insulin senkende Wirkung sein. Wenn der Blutzuckerspiegel zu stark ansteigt (wie bei Diabetes und Insulinresistenz), erhöhen sich die männlichen Geschlechtshormone (Androgene). Inositol ahmt die Wirkung des Insulins nach. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel gesenkt und auch die Insulinsensitivität erhöht sich, das heißt, die Zellen werden für Insulin wieder sensibler.

In einer Studie *(**90**)* kam es nach 3 Monaten Myo-Inositol-Verabreichung zu einer signifikanten Reduzierung von Plasma-LH, Testosteron, freies Testosteron, Insulin und HOMA-Index. Es wurden keine signifikanten Veränderungen der FSH- und Androstendionspiegel im Plasma beobachtet. Sowohl Hirsutismus (übermäßige Körperbehaarung) als auch Akne gingen nach 6 Monaten der Inositol-Therapie zurück. Nur ein Beispiel von vielen.

**Folgende Krankheiten können durch einen Inositol-Mangel direkt ausgelöst oder zumindest begünstigt werden:**

- Leberverfettung
- Erhöhter Blutfettspiegel
- Depressionen
- Gestörtes Wachstum bei Kindern
- Diabetes und Insulinresistenz
- Verlangsamung der Nervenleitung bei Diabetikern
- Haarausfall- und Glatzenbildung
- PCOS (Polyzystisches Ovar-Syndrom)
- Akne und/oder fettige Haut
- Ekzeme
- Menstruationsstörungen
- Potenzprobleme und Unfruchtbarkeit
- Hirsutismus (übermäßige Körperbehaarung)

## Inositol in Lebensmitteln

| | |
|---|---|
| Weizenvollkornbrot | **1.150 mg** |
| Weiße Bohnen verzehrfertig | **440 mg** |
| Grapefruitsaft | **390 mg** |
| Cantaloupe-Melone (Zuckermelone) | **355 mg** |
| Erdnussbutter | **300 mg** |
| Orangen | **300 mg** |
| Mandeln | **280 mg** |
| Kleieflocken | **270 mg** |
| Kidney-Bohnen verzehrfertig | **250 mg** |
| Walnüsse | **200 mg** |
| Grapefruit | **200 mg** |
| Frische grüne Bohnen geschält | **190 mg** |
| Limetten | **190 mg** |

*(Quelle 55)* **Alle Angaben je 100 g**

Empfohlene Tageszufuhr für Erwachsene: **1.000 mg (1 g) / Tag***
*** Als Einsatz gegen Krankheiten jedoch in deutlich höherer Dosierung**

Sie erhalten Inositol auch günstig in Pulver-Form. 1 kg ist bereits ab ca. 35 € in diversen Internetshops erhältlich! Kapseln sind deutlich teurer.

## Die verschiedenen Formen von Inositol

Insgesamt gibt es neun verschiedene Arten von Inositol. Doch nur zwei davon sind wirklich interessant und von Nutzen:

- Myo-Inositol
- D-Chiro-Inositol

Neueste Studien legen nahe, dass Myo-Inositol + D-Chiro-Inositol im **Verhältnis 40:1** eine wichtige therapeutische Strategie zur Verbesserung der metabolischen und hormonellen Aspekte darstellen könnten *(Studie **88**)*. Obwohl Myo-Inositol auch alleine bei den meisten gut funktioniert, könnte die Kombination mit D-Chiro-Inositol eine Möglichkeit sein, die Wirkung noch weiter zu verbessern. Während D-Chiro-Inositol **alleine** sich **negativ** auf die Eizellqualität auswirkt *(Studie **89**)*. D-Chiro-Inositol ist eine weniger bekannte Form von Inositol, die auch von Natur aus im Körper vorkommt. Es wird aus Myo-Inositol umgewandelt und hat ähnliche Wirkungen wie Myo-Inositol, aber in geringerem Maße. Obwohl Myo-Inositol und D-Chiro-Inositol ähnliche Wirkungen haben, gibt es einige wichtige Unterschiede zwischen den beiden. Eine der größten Unterschiede ist die Art und Weise, wie sie im Körper verarbeitet werden. Myo-Inositol wird von den meisten Menschen gut aufgenommen und verstoffwechselt, während D-Chiro-Inositol weniger effektiv absorbiert wird. Dies bedeutet, dass höhere Dosen von D-Chiro-Inositol erforderlich sein können, um die gleichen Wirkungen wie Myo-Inositol zu erzielen. D-Chiro-Inositol kommt in geringen Mengen in Lebensmitteln wie Buchweizen, Bohnen, Linsen (u.a.) vor. Die meisten Präparate werden aus pflanzlichen Quellen gewonnen, hauptsächlich aus dem Johannisbrotbaum.

## Die wichtige Kombination von Inositol + Vitamin B5

Vitamin B5 ist auch bekannt unter der Bezeichnung „Pantothensäure". In einer Studie an Mäusen *(54)* wurde festgestellt, dass diese Inositol nicht synthetisieren konnten, wenn Vitamin B5 in der Nahrung fehlte. Weiter kam die Studie zu dem Ergebnis, dass sich ein Mangel an Inositol entwickeln kann, selbst wenn Inositol in der Nahrung vorhanden ist, aber Pantothensäure weggelassen wird. Sie erhalten Pantothensäure in Kapseln isoliert, als Bestandteil eines Multivitamin-Präparats und natürlich auch in verschiedenen Lebensmitteln:

**Vitamin B5 (Pantothensäure) in pflanzlichen Nahrungsmitteln**

| | |
|---|---|
| Getrocknete Shiitake-Pilze | **21,9 mg** |
| Reiskleie | **7,4 mg** |
| Sonnenblumenkerne | **7,0 mg** |
| Hefeextrakt-Aufstrich | **4,6 mg** |
| Getrocknete Spirulina | **3,5 mg** |
| Getrocknete Agar-Algen | **3,0 mg** |
| Paprika | **2,5 mg** |
| Weizenkeime | **2,3 mg** |
| Erdnüsse | **1,8 mg** |
| Haferkleie | **1,5 mg** |
| Zucht-Champignons | **1,4 mg** |
| Avocados | **1,4 mg** |
| Gerösteter Weizenkeim | **1,4 mg** |
| Gemahlener Senfkorn | **0,8 mg** |
| Kaffee | **0,3 mg** |

**Alle Angaben je 100 g**
*(Quelle: US DEPARTMENT OF AGRICULTURE)*

Empfohlene Tageszufuhr für Erwachsene: **6 mg / Tag**

## Sicherheit und Nebenwirkungen

In einer Studie wurde die Sicherheit und das Nebenwirkungsprofil von Inositol genau untersucht. Das Ergebnis: Nur die **höchste Dosis von Myo-Inositol (12 g / Tag)** hatte eine milde gastrointestinale (Magen-Darm) Nebenwirkung wie Übelkeit, Blähungen und Durchfall *(Studie 4)*.



## Dosierung

**3 x am Tag jeweils 2 Gramm Myo-Inositol.** Bevorzugt vor den Mahlzeiten und insbesondere vor einer zuckerreichen Mahlzeit, da Inositol den Blutzucker stark senken und dadurch das Insulin unterstützen kann. Optional können Sie auch noch D-Chiro-Inositol hinzufügen. Das Verhältnis von Myo- zu D-Chiro-Inositol sollte im Idealfall **40:1** betragen. Sie brauchen das D-Chiro-Inositol erst hinzuzufügen, falls das Myo-Inositol alleine keine oder eine zu schwache Wirkung zeigt.



## Noch besser als Inositol alleine: Lecithin

Im **Lecithin-Granulat**, welches aus Soja und Sonnenblumen gewonnen wird, kommen hohe Mengen Inositol bereits vor. Darüber hinaus hat das Lecithin-Granulat jedoch noch weitere Wirkeigenschaften, die über dem isolierten Inositol alleine hinaus gehen. Denn es **entfettet den ganzen Körper** und enthält das ebenso aus dem Vitamin-Katalog gestrichene Vitamin B4 (Cholin) in hohen

Mengen: Bei **Vitamin B4 (Cholin)** handelt es sich um einen einwertigen Alkohol. Es ist kein „echtes" Vitamin, weshalb das B4 (genau wie auch Inositol/B8) in Vitamin-Präparaten ausgeklammert wird. Nichts desto trotz hat es eine vitaminähnliche Eigenschaft und ist seit dem Jahr 1998 ein offizieller essentieller Nährstoff, der mit der Nahrung zugeführt werden ***muss***, damit wir nicht krank werden. In geringen Mengen kann der Körper es auch selbst herstellen.

Cholin aus der Nahrung liegt in mehreren verschiedenen Formen vor, die sowohl wasserlöslich (z. B. freies Cholin, Phosphocholin und Glycerophosphocholin) als auch fettlöslich (wie Phosphatidylcholin) sind. Cholin hat wichtige Funktionen bei der Aufrechterhaltung als auch beim Wachstum der Zellen in allen Lebensstadien. Wichtig ist es vor allem für die Membran-Synthese und dem Transport von Fetten. Cholin kann in Leber und Niere zu Betain umgewandelt werden. Hierbei handelt es sich um eine chemische Verbindung, die Homocystein abbaut und daher vor Arteriosklerose schützt *(ausführliche Informationen zum Thema Arteriosklerose finden Sie in meinem Buch „Blutgefäße wie ein Teenager")*. Cholin ist auch ein Vorläufer für die Synthese von *Phosphatidylcholin*, der im Körper am häufigsten vorkommenden Form von Phospholipid. Das sind Membran-Fette, die die Zellen schützen. Besonders hoch ist der Gehalt der Phospholipide in den Myelinscheiden der Nervenzellen, weshalb Cholin ganz besonders wichtig für Menschen mit Multiple Sklerose ist, eine Krankheit, bei der diese Myelinschichten angegriffen werden.

## Vitamin B4 (Cholin) in pflanzlichen Nahrungsmitteln

| | |
|---|---|
| Getrocknete Shiitake-Pilze | **201 mg** |
| Geröstete Weizenkeime | **178 mg** |
| Gemahlene Senfkörner | **122 mg** |
| Sonnengetrocknete Tomaten | **104 mg** |
| Getrockneter Koriander | **97 mg** |
| Getrocknete Petersilie | **97 mg** |
| Geröstete Weizenkleie | **81 mg** |
| Leinsamen | **78 mg** |
| Geröstete Pistazien | **71 mg** |
| Getrocknete Spirulina-Algen | **66 mg** |
| Geröstete Erdnüsse | **64 mg** |
| Paprika | **51 mg** |
| Haferkleie Flocken | **23 mg** |
| Gelber Senf | **22 mg** |
| Bier | **10 mg** |

**Alle Angaben je 100 g,** *(Quelle: US DEPARTMENT OF AGRICULTURE)*

Empfohlene Tageszufuhr für Erwachsene: **400 - 550 mg / Tag**

Das Wort Lecithin stammt aus dem Griechischen und bedeutet Eigelb. Denn aus Eigelb wurde 1846 Lecithin erstmals isoliert. **Lecithin ist ein Gemisch aus Cholin (Vitamin B4), Inositol (Vitamin B8) und Phospholipiden, welches auch als Phosphatidylcholin bezeichnet wird.** Es ist ein Naturstoff aus der Gruppe der Glycerophospholipide. Obwohl dieses Mittel bereits selbst aus Fett besteht, ist es ein idealer Emulgator. Das heißt, es macht Fett wasserlöslich und bringt es so zur Ausscheidung. Die Produktion von Lecithin erfolgt heute aus Soja und Sonnenblumen. Jedoch enthalten viele Pflanzen und alle tierischen Organismen Lecithin. Es ist für den Körper essentiell: Z.B. 40% der menschlichen Zellmembranen (Myelinschichten) bestehen aus Lecithin. Bei Multiple Sklerose werden diese z.B. angegriffen und so kommt es zu den körperlichen Beschwerden.

Mir haben bereits viele Leute berichtet, dass sie durch Lecithin mehrere Loch-Gürtel abgenommen haben. Lecithin wirkt weiteres auch gegen Leberverfettung (Fettleber) und senkt erheblich die Cholesterin- und Triglycerid-Werte und steigert die körpereigenen Antioxidantien. Es ist auch ein sehr potenzsteigerndes Mittel. In einer Studie an 30 Menschen mit einer nichtalkoholischen Fettleber, die 2x täglich 300 mg Phosphatidylcolin bekamen (ein Bestandteil des Lecithins), sank der Spiegel der Alanin-Aminotransferase (ALT) um 59,6 % sowie der Aspartat-Transaminase (AST) um 75,4 %. Hierbei handelt es sich um Leber-Enzyme, die bei pathologischen Zuständen der Leber (stark) erhöht sind. Außerdem wurde nach der Behandlung ein Anstieg der antioxidativen Enzyme *Superoxiddismutase (SOD)* um 48 % und *Glutathionperoxidase* um 48,1 % gemessen.

In einer Maus-Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass die Einnahme von Phosphatidylcholin das Leberfett deutlich reduzierte. Darüber hinaus kam es auch zu einer **Verbesserung der Glukosetoleranz und Insulinsensitivität**, was von verringerten Spiegeln von hepatischen Triglyceriden, Serumtriglyceriden, Low-Density-Lipoprotein (LDL, Aspartat-Aminotransferase und Alanin-Aminotransferase begleitet wurde.

**Tipp**: Wenn Sie Lecithin-Granulat verwenden (gibt es günstig in Drogerien), haben Sie das wichtige Inositol bereits dabei. Sie brauchen dieses dann nicht mehr zusätzlich!

# Inositol gegen Krankheiten

Bei Haarausfall denken die meisten Menschen sofort an ein hormonelles Problem. Vor allem der so genannte „erblich bedingte" Haarausfall mit Geheimratsecken und Tonsur, wird mit hormonellen Störungen assoziiert. **Doch das ist nur teilweise richtig!** Aber der Reihe nach...

Viele Menschen (vor allem Männer) leiden an **androgenetischer Alopezie,** so genanntem **„erblich bedingten" Haarausfall**, der zu einer Glatze führt. In den meisten Fällen beginnt sich zuerst in den so genannten „Geheimratsecken" eine Glatze zu bilden. Danach folgt die Tonsur (Hinterkopf), bis im Endstadium der gesamte Oberkopf kahl ist. Die Seiten jedoch, bleiben in der Regel immer verschont. Selbst im sehr hohen Alter von 100 Jahren werden dort noch Haare wachsen. Das Problem liegt also ***ausschließlich*** im Bereich des ***Ober***kopfs.

## Der „erblich bedingte" Haarausfall aus Sicht der Schulmedizin:

Laut Schulmedizin ist die Ursache „erblich bedingt" und das Dihydrotestosteron (DHT), ein Abbauprodukt des Testosterons, würde **überempfindlich** auf die Haarfollikel reagieren. Diese Erklärung ist lächerlich und erklärt auch in keiner Weise, warum die Haare ausgerechnet diesem typischen Muster folgen und warum sie in der Regel erst sehr spät im Leben ausgehen. Und wenn es denn wirklich erblich bedingt sein soll, warum dann nicht schon gleich ab der Pubertät?

Obwohl es erblich bedingt sein soll, hat die Schulmedizin dennoch zwei Präparate auf den Markt gebracht, die von der amerikanischen

FDA zugelassen wurden und auch in Europa eine ähnliche Zulassung besitzen. Zum einen das Medikament mit dem Wirkstoff **Finasterid** als 1 mg-Tablette. Der Wirkstoff hemmt das DHT zu 70% im Blut. Jedoch kommt davon nur ca. die Hälfte auch in der Kopfhaut an. Die Studien-Ergebnisse versprechen in 90% der Fälle einen Stopp des Haarausfalls. Jedoch nur selten wachsen die einmal ausgegangenen Haare wieder nach.

Zum anderen soll der Wirkstoff **Minoxidil** für neues Haarwachstum sorgen. Das zweite Medikament der Schulmedizin. Wie es genau wirkt, weiß keiner genau. Wissenschaftlich geklärt ist jedoch eine Vasodilatation (eine Erweiterung der Gefäße durch das Öffnen von Kaliumkanälen). Der Wirkstoff wirkt bei sehr vielen Menschen leider kaum, da dieser zum einen nur 2x täglich auf die Kopfhaut aufgetragen wird und sehr wahrscheinlich bereits an der Luft verdunstet, bevor er überhaupt genug Zeit zum einziehen (penetrieren) hätte. Das zweite Problem ist, dass der Wirkstoff erst aktiv wird, wenn das Enzym *Sulfotransferase* vorhanden ist. Dieses ist bei **vielen** (nicht bei allen!) Menschen auf der Kopfhaut jedoch nicht vorhanden! Dieses kann jedoch durch einen Dermastamp/Roller aktiviert werden. Mittlerweile sind einige Nutzer dazu übergegangen, Minoxidil ***oral*** zu verwenden, da es so deutlich besser wirkt und kein Enzym- oder Penetrations-Problem besteht. Andererseits wirkt es so nicht nur in der Kopfhaut, sondern überall im Körper. Das hat zur Folge, dass auch die Körperbehaarung ***beachtlich*** zunimmt! Allerdings ist Minoxidil auch kein Wundermittel. Es kann daher durchaus sein, dass die Körperbehaarung deutlich zunimmt, ohne dass Haare auf dem Kopf wachsen.

## Der „erblich bedingte“ Haarausfall aus Sicht von Insidern:

Bereits im Jahre 2004 habe ich erste Ermittlungen zu diesem ***Haarausfall-Phänomen*** aufgenommen. Eine eigentliche **Ursache**, jenseits der „erblich bedingt“-Behauptung, ausfindig zu machen, gestaltete sich über all die Jahre als äußerst schwierig. Doch mittlerweile, durch das Erscheinen neuer Forschungsarbeiten in den letzten Jahren und die Zunahme an Erfahrungsberichten, hat sich dies nun zu geändert. Wir verstehen zum ersten Mal, wie es zu dieser mysteriösen Glatzenbildung kommt und Heilmittel sind ab sofort verfügbar.

Studien konnten bereits zeigen, dass die Glatze **ganz genau dort auftritt, wo die Spannung am höchsten ist** *(Studie **93**)*. Das erklärt auch das typische Muster mit den Geheimratsecken und der Tonsur. Es ist natürlich kein Zufall, dass die Glatze an **genau** diesen Stellen

BoD Leseprobe: Hormon-Balance mit dem Insid... Shop

**chronischen Entzündungen** und diese wiederum zu einer **Fibrose (Vernarbung) und Verkalkung**. Daraufhin fehlt den Haarfollikeln die ausreichende Durchblutung, die sie benötigen. Studien konnten bereits zeigen, dass die kahlen Bereiche deutlich schlechter durchblutet sind als Regionen, wo Haare wachsen *(**98**)*. Die Kontrollgruppe zeigte in den selben Regionen ohne Glatzenbildung keine Anzeichen einer Durchblutungsstörung. Frauen und Kinder haben weniger Muskeln und Muskelverspannungen, weshalb bei ihnen keine Glatze auftritt und wenn, dann nur in einem deutlich geringeren Ausmaß.

Dazu kommt noch, dass Männer eine 10-20% dickere Haut haben als Frauen und Kinder. Der Anteil an Kollagen ist viel höher und der des

subkutanen Fettes niedriger. Dieses begünstigt eine Durchblutungsstörung. Denn Androgene, insbesondere DHT sorgen für eine starke Kollagenbildung. Außerdem begünstigen Androgene wie DHT auch sehr stark eine Verkalkung von Blutgefäßen und Geweben! Das schränkt die Durchblutung noch weiter ein. So ziemlich alle Entzündungsmediatoren, die man bei der „erblich bedingten" Glatzenbildung vorfand, sind auch an der Verkalkung sehr stark involviert! So z.B. das Dihydrotestosteron (DHT), Dickkopf-1, Prostaglandin D2 und TGF-Beta.

Männer sind weitgehend vor Cellulite geschützt. Ihr Bindegewebe ist sehr viel dichter und stärker, während es bei Frauen dünn und löchrig ist. Dieses Bindegewebe schützt Frauen vor einer Glatze, macht sie aber gleichzeitig anfällig für Cellulite. Oftmals wird von Laien versucht, das Argument der unzureichenden Durchblutung in den kahlen Regionen zu widerlegen, indem sie zeigen, dass ja durch einen *Schnitt* sehr wohl Blut austritt. Das ist alles korrekt. Und in der Tat ist **die Kopfhaut auch eines der am besten durchbluteten Bereiche unseres Körpers!** Dennoch ist in den kahlen Regionen deutlich weniger Durchblutung als in den behaarten Bereichen. Mit anderen Worten: **Im Bereich des Oberkopfs wird viel mehr Blut als in anderen Regionen unseres Körpers *gebraucht***, um dort Haare wachsen zu lassen. Denn dieser Bereich ist mit einer Galea-Sehne durchzogen, die reich an festem Bindegewebe ist. Diese Umgebung macht es so schwer, dort Haare wachsen zu lassen und es ist viel mehr Blut notwendig als in anderen Regionen, wo keine Sehne sitzt.

Der Oberkopf neigt also zu Durchblutungsstörungen wegen der festen Galea-Sehne, direkt über dem kahlen Bereich. Bedenken Sie: Sobald diese Sehne aufhört, hört auch der Haarausfall auf! Haarausfall außerhalb dieser Galea-Sehne ist äußerst selten. Wahrscheinlich ist Ihnen bereits aufgefallen, dass auch Babys zuerst an den Seiten ihre Haare bekommen und erst ganz zum Schluss auf dem Oberkopf, da

dieser Bereich wirklich schwer zu durchbluten ist. Diese Durchblutungsstörung führt gleichzeitig zu einem Mangel an Sauerstoff. Und wie wichtig Sauerstoff für das Haarwachstum ist, zeigt ja bereits der bekannte Eisen-Mangel. Eisen ist wichtig für die Bildung von Hämoglobin. Das ist der „rote Blutfarbstoff", der Sauerstoff transportiert und wenn unzureichend Eisen vorhanden ist, verlieren Menschen ihre Haare. Doch Eisen-Mangel ist aufgrund der monatlichen Menstruation eher ein Frauen-Problem. Und selbst Frauen sollten nicht zu viel Eisen zu sich nehmen, da es reaktionsfreudig ist, zu Falten und Krebs (in zu hohen Mengen) führen kann. Männer leiden selten unter einem Eisen-Mangel und das ist in der Regel auch *nicht* die Ursache der weit verbreiteten Glatzenbildung! Dennoch wird sich ein Mangel an Eisen immer nachteilig auf das Haarwachstum auswirken! Die Eisenspiegel sollten dem Referenzrahmen entsprechen. Die Dosis macht das Gift: Zu niedriges Eisen führt zu Haarausfall; zu hohes zu Krebs und Falten. Daher ist es wichtig, den Eisenspiegel im Blut messen zu lassen (Eisen, Ferritin und Transferrin).

Aufgrund der Durchblutungsstörung entsteht ein Sauerstoffmangel. Unter solchen hypoxischen Bedingungen bildet der Körper vermehrt Androgenrezeptoren *(Studie **92**)*. Das schaukelt das Ganze noch weiter hoch: Noch mehr Verkalkung, noch mehr Fibrose, noch weniger Durchblutung, noch weniger Sauerstoff, noch weniger Haare... Deswegen haben DHT-Hemmer eine (mehr oder weniger) leichte Wirkung, um den Glatzenbildungsprozess zu stoppen. Aber einmal ausgegangene Haare werden nur selten nachwachsen. Dazu ist eine komplette Restauration (Remodeling) der Kopfhaut erforderlich. Das bedeutet: Abbau von Verkalkung, Fibrose (Narben) sowie einem Aufbau von braunem Fettgewebe und einem neuen, dichten Netz von Blutgefäßen (Kapillaren). Das schaffen DHT-Hemmer nicht.

Auch eine Überdosis Dihydrotestosteron (DHT) ist toxisch und sogar Mäuse, die normalerweise nicht kahl werden, verloren ihr Fell, wenn man ihnen hochdosiertes DHT spritzte. Beim so genannten „erblich bedingten" Haarausfall haben wir es also tatsächlich mit zu viel Dihydrotestosteron (DHT) zu tun. Doch dieses DHT entsteht nicht, weil die Haarfollikel darauf überempfindlich reagieren (das wurde bislang nie nachgewiesen!), sondern aufgrund des Sauerstoffmangels, der wiederum durch eine Durchblutungsstörung ausgelöst wird. Wenn Sie also die Durchblutung und den Sauerstoff in der Kopfhaut wiederherstellen, verschwindet das Dihydrotestosteron (DHT) von selbst auf ein normales Maß. Dazu braucht es keine Medikamente. Noch dazu wird das Dihydrotestosteron (DHT), was zu Haarausfall führt, **lokal** in der Kopfhaut produziert. Ein hoher Dihydrotestosteron (DHT)-Spiegel im Blut kann den Haarausfall jedoch noch weiter begünstigen und vorantreiben. Studien haben eindeutig gezeigt, dass Männer mit Glatze eher zu **höheren DHT-Spiegeln** und **geringeren SHBG-Spiegeln** neigen (das Protein, welches DHT bindet und unwirksam macht).

## Hormonelles Profil zwischen Männern mit und ohne Glatze:

| Hormon: | Probanden mit Glatze: | Probanden ohne Glatze: |
|---|---|---|
| Testosteron | 24,61 nmol/l | 20,57 nmol/l |
| DHEA-S | 3,63 g / ml | 2,64 g / ml |
| Luteinisierendes Hormon (LH) | 7,78 mIU / ml | 4,56 mIU / ml |
| Prolaktin | 14,14 ng / ml | 9,97 ng / ml |
| Follikel stimulierendes Hormon (FSH) | 4,02 mIU / ml | 5,66 mIU / ml |
| Sexualhormon bindendes Globulin (SHBG) | 35,07 nmol / l | 46,41 nmol / l |

*(Studie **18**)*

# HORMON-BALANCE mit dem Insider-Vitamin B8 Inositol

Der Hormonhaushalt vieler Menschen ist außer Kontrolle geraten. Was viele nicht wissen: Ein einfaches B-Vitamin, welches vor einigen Jahren aus dem Vitamin-Katalog gestrichen wurde, kann sämtliche Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen. Schnell, einfach, billig und ohne Nebenwirkungen.

Viele gesundheitliche Probleme wie prämenstruelles Syndrom, unerwünschte Körperbehaarung bei Frauen, Akne, fettige Haut, Haarausfall- und Glatzenbildung, aber auch Depressionen und andere psychische Probleme sowie Unfruchtbarkeit wurden bereits erfolgreich mit Vitamin B8 Inositol geheilt.

Mit detaillierten Informationen über:

- Prämenstruelles Syndrom
- Wechseljahre
- Unfruchtbarkeit
- Psychische Probleme und Depressionen
- Akne- und fettige Haut
- Hirsutismus (übermäßige Körperbehaarung)
- Androgenetische Alopezie (so genannte "erblich bedingte" Glatzenbildung)
- Cholesterin und Triglyceride
- PCO-Syndrom
- Androgene und Östrogene
- SHBG
- Wachstumshormone
- Mineralokortikoide
- Glukokortikoide
- Dopamin
- Schilddrüsenhormone

Und neben Inositol erfahren Sie zahlreiche (!) weitere Insider-Heilverfahren zur Hormon-Regulierung, sowohl in die eine, als auch in die andere Richtung, aus der traditionellen europäischen, indischen und chinesischen Medizin - rund um das zentral gelegene Inositol.

Starten Sie noch heute!
Mit meinem neuen Sofort-Programm für einen gesunden Hormonhaushalt.

Ein Produkt von:

www.Insider-Heilverfahren.com
Hochwertig wissenschaftliche Gesundheitsliteratur

9 783756 896592