
Subject: vitamn h & vitamin b5

Posted by [nilufar](#) on Fri, 15 Jun 2012 17:35:56 GMT

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

hallo ihr lieben,

ich wollte euch mitteilen das ich mir seit ca märz jede woche 1x vitamin b5 plus vitamin h spritzen lasse,.. ich kanns nur empfehlen!!

meine haare waren in den letzten jahren total kraftlos, glanzlos und schon fast nur flusen gewesen.. jetzt nach fast 3 monaten sind meine einzelnen haare viel! dicker.. am ganzen kopf die haare!

natuerlich ist nicht alles nachgewachsen, man soll jetzt keine wunder erwarten.. aber es ist immerhin ein kleiner positiver schritt

ich werde die "kur" auf jeden fall nicht wie sonst empfohlen abbrechen sondern mind 1 jahr anwenden!

p.s auch bekannte von mir hatten erfolg mit den spritzen

lg nilu

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 15 Jun 2012 17:40:56 GMT

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

Glückwunsch Nilufar

das heißt das doch das es viele Mangelerscheinungen gibt

Sag mal warum gerade: B5 und H?

lg

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5

Posted by [Binne](#) on Fri, 15 Jun 2012 19:57:41 GMT

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

.. und warum Vitamin B FÜNF??

Es gibt doch noch 3, 6, 12....

ich glaube, ausgerechnet Vitamin B 5 ist in meinem Vitamin Cocktail nicht dabei

Freue mich über deinen haarigen Erfolg

Berichte weiter!

LG!

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5
Posted by [mike](#) on Fri, 15 Jun 2012 20:25:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glückwunsch Nilufar

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5
Posted by [muckimuck](#) on Fri, 15 Jun 2012 20:28:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klasse

Binne.....das mit dem B5 hat mein Hausarzt auch mal gesagt. Ich erwähnte meine B12 Spritzen und er meinte, dass B5 viel wichtiger wäre.....

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5
Posted by [Binne](#) on Sat, 16 Jun 2012 10:13:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin 5 ist nichts anderes als Panthenolsäure, die ist im Ratiopharm Komplex enthalten, ausreichend!

Vitamin H ist Biotin!

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5
Posted by [muckimuck](#) on Sat, 16 Jun 2012 12:23:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine Ahnung wie mein Arzt das meinte.

Ich war an diesem Tag nicht so gut auf ihn zu sprechen und bin gerade mit Tränen in den Augen aus seinem Sprechzimmer....

Bei Wikipedia steht nur das hier: Cystin ist der Hauptbestandteil des Haarkeratins, die Vitamine B1 und B5 spielen bei der Zellteilung, also auch der Bildung von neuen Haarzellen, eine wichtige Rolle. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Haarausfall>)

Subject: Aw: vitamn h & vitamin b5
Posted by [nilufar](#) on Sat, 16 Jun 2012 12:30:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke euch!

Binne hat ja schon darauf geantwortet

Mein Hausarzt meinte es sei schon wirkungsvoller diese zu spritzen, als die orale einnahme..
