

---

Subject: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Wed, 08 Feb 2017 09:01:22 GMT

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

---

Hallo Leute,

im allgemeinen Forum gibt es unzählige Beiträge zu diversen Mittelchen und Methoden, den Haarausfall zu stoppen / verlangsamen oder sogar den Neuwuchs fördern sollen.

Teilweise entstehen da fast schon religiöse Ansichten bzw. werden hochwissenschaftliche Diskussionen geführt.

Da man nach einer Haartransplantation möglichst schnellen und kräftigen Neuwuchs erzielen will, soll man - laut den Empfehlungen der Ärzte - ja bereits vorher und auch danach Finasterid und Minoxidil nehmen.

Unabhängig ob man Fin + Minox oder andere medizinische (bis in den Hormonhaushalt eingreifende) Mittel nehmen will oder nicht, ist es unbestritten, dass es auch NATÜRLICHE Wege gibt, die Haarwurzel bzw. den Neuwuchs mittels Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zu stärken.

Ich würde es ganz hilfreich finden, wenn man hierzu einen Thread eröffnet.

Nachfolgend poste ich eine Liste, die ich nach Bedarf ergänzen kann, somit entsteht (falls das Forum diesen Thread annimmt) eine kleine Übersicht.

Hilfreich sind v. a. auch konkrete praktische Erfahrungswerte von Leuten, die bereits eine HT hinter sich gebracht haben.

---

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Wed, 08 Feb 2017 09:02:19 GMT

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

---

- Biotin
  - Zink
  - Kieselsäure
  - L-Arginin
- 

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Wed, 08 Feb 2017 09:24:52 GMT

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

---

Ich sehe gerade, ich kann einen von mir erstellten Post gar nicht mehr editieren... oder weiß

jemand, wie das funktioniert?

-----

Die in der Liste genannten Mittel sind ja soweit bekannt und deren positive Wirkung auf den Haarwuchs mehr oder weniger unbestritten denke ich.

Ich werfe mal was ganz anderes in den Ring:

Rote-Beete-Saft!

Ich bin Sportler und habe das mal ca. 4 Wochen vor einem wichtigen Wettkampf regelmäßig getrunken und bereits im Training (und dann auch im Wettkampf) eine merkliche Steigerung der Ausdauer, zurück zu führen auf (wissenschaftlich bewiesen) höheren Blutfluss und erhöhte Sauerstoffaufnahme, bemerkt.

Die Sauerstoffversorgung ist ja auch nicht unwichtig für den Haarwuchs, oder??

Ich erwäge, nach meiner im April 2017 anstehenden HT Rote-Bete-Saft als Kur von 4 Wochen einzunehmen.

Über einen längeren Zeitraum will ich den Saft nicht einnehmen, da durch die Einnahme des Saftes ein Anstieg von Nitrat im Körper erfolgt und eventuelle Nebenwirkungen noch nicht 100% erforscht sind.

Man soll in jedem Fall NICHT die in Supermärkten erhältlichen Säfte nehmen, da die Konzentration in diesen (unzweifelhaft auch gesunden!) Säften sehr, sehr schwankend ist, da ja nicht jede Knolle gleich ist.

Empfehlenswert sind Saftkonzentrate, über das Internet erhältlich.

Man kann auch mal nach folgenden Stichwörtern googeln:  
rote bete saft ausdauer

---

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [Mona](#) on Thu, 09 Feb 2017 05:20:57 GMT

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

---

\_Mario schrieb am Wed, 08 February 2017 10:24...Ich sehe gerade, ich kann einen von mir erstellten Post gar nicht mehr editieren... oder weiß jemand, wie das funktioniert?...

Eigene Beiträge können lediglich im Rahmen einer gewissen Zeitspanne nachbearbeitet werden, darüber hinaus nicht mehr.

Aber du könntest für Ergänzungen beispielsweise die vorherige Aussage ins Zitat nehmen und Weiteres ganz einfach hinzufügen. Sollte es sich um Korrektur von z.B. falschen Informationen handeln, kannst du auch gerne Bescheid geben und ich ändere das Versehen für dich ab.

Viele Grüße, Mona

---

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Thu, 09 Feb 2017 08:37:18 GMT

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

---

@Mona:

OK, Danke!

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Thu, 09 Feb 2017 14:09:04 GMT

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

---

Ich denke citrulin malat kann man noch dazu nehmen um die Wirkung von Argi noch zu verstärken.

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Thu, 09 Feb 2017 15:43:41 GMT

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

---

- Biotin
- Zink
- Kieselsäure
- L-Arginin und/oder L-Citrullin-Malat

(neu hinzugefügtes NEM in blau!)

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [Marianne33](#) on Wed, 15 Mar 2017 13:54:41 GMT

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

---

Hallo!

Mein Name ist Marianne. Nach meiner Haartransplantation hat mir der behandelnde Arzt ebenfalls Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.

Mir wurde ausserdem noch dieses Nahrungsergänzungsmittel empfohlen um die anderen zu unterstützen.

Ig Marianne

---

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [\\_Mario](#) on Wed, 15 Mar 2017 13:57:13 GMT

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

---

Marianne33 schrieb am Wed, 15 March 2017 14:54Hallo!

Mein Name ist Marianne. Nach meiner Haartransplantation hat mir der behandelnde Arzt ebenfalls Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.

Mir wurde ausserdem noch dieses Nahrungsergänzungsmittel empfohlen um die anderen zu unterstützen.

Ig MarianneErster Beitrag und dann gleich ein Produkt hypen... hmmtttttttt... schwierig...

Könnten wir vielleicht VORHER/NACHHER-Bilder sehen?

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [Ryder89](#) on Wed, 15 Mar 2017 17:30:25 GMT

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

---

Noch einfacher... sich das ganze sparen und nur bei einem Mangel NEM's nehmen.

Ein wenig Eisen, Vit d und ein bisschen Biotin für Gewissen... Der Rest leert hauptsächlich den Geldbeutel und der Einfluss auf die transplantierten Haare ist sowieso vernachlässigter und die Wirkung, wenn kein grober Mangel besteht, ist auch eher auf die Psyche und fehlgeleitete Wahrnehmung zurückzuführen

Geld einfach sparen und gesund ernähren!

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [Jonas87](#) on Wed, 31 May 2017 09:45:43 GMT

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

---

Hallo,

also soweit ich weiß, hat Krillöl eher wenig aus Wirkungen auf die Haare bzw. den Haarwuchs. Die Wirkung von Biotin als Nahrungsergänzungsmittel auf die Haare ist hingegen hinreichend nachgewiesen.

---

LG

---

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel unmittelbar nach HT zur Förderung des Neuwuchs

Posted by [buttkeis](#) on Wed, 31 May 2017 10:19:53 GMT

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

---

Neuwuchs der gepflanzten Haare?Denke dass wird so nicht. Ich denke Nem´s sollten man nehmen, wenn man einen Mangel hat

Leichte DHT Snekung mit Nahrungsergänzungen eher, aber schwer und Körper abhängig:

Zink Chelat und B Vitamine

Dazu die Studie von Br J Dermatol.:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3207614>

Ansonstem Topicals und Shampoo aus Ket und Pirocton Olamin:

Dazu Studie von Pierard-Franchimont:

<https://www.hgspecialist.com/informatie/blog/122.the-effect-of-ketoconazole-and-piroctone-olamine-on-hair-growth>

---