
Subject: Nahrungsergänzungen und Pflege während und nach der HT
Posted by [kuuhkuuh](#) on Fri, 19 Jul 2019 16:36:13 GMT

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

Hi,

ich les hier viel von Salzwasser- oder Aloe-sprays, Zink, Biotin, teilweise auch MSM, und einkremen mit fettiger creme nach der HT.

Was ist denn so die Meinung, was sicher empfehlenswert ist? Sozusagen das "Standard"-Pflegeset?

Subject: Aw: Nahrungsergänzungen und Pflege während und nach der HT
Posted by [BärtigerNW1](#) on Fri, 19 Jul 2019 17:00:54 GMT

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

Vor der HT unbedingt den Vitamin D Spiegel bestimmen lassen und, bei einem Mangel, supplementieren.

In einer Studie wurde festgestellt, dass ein guter Vitamin D Wert die Anwuchsrate verbessert.

Biotin ist unnötig, da es kein Mangelvitamin ist. Ein Mangel ist hier in Deutschland selten. Dann lieber einen Vitamin B Komplex einnehmen. Da ist Folsäure drin. Das wirkt sich auch positiv auf das Haarwachstum aus und da ist ein Mangel auch deutlich häufiger.

Zink würde ich auch nicht empfehlen, da man damit auch schnell einen Eisen- und/oder Kupfermangel bekommen kann, was auch nicht gut ist.

Subject: Aw: Nahrungsergänzungen und Pflege während und nach der HT
Posted by [Kyniker](#) on Fri, 19 Jul 2019 17:17:37 GMT

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

Täglich Haferflocken, Nüsse und ein alkoholfreies Hefeweizen, da bekommen die Haare alles was sie brauchen. :lol:

Subject: Aw: Nahrungsergänzungen und Pflege während und nach der HT
Posted by [kuuhkuuh](#) on Fri, 19 Jul 2019 18:48:02 GMT

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

Naja, da tickt der eine so, der andere so. Ich bin jemand, der da gerne das "maximum" rausholt, was die Wissenschaft und zur Not auch die Schlangenöl-Industrie bietet, sofern es sinnvoll ist oder zumindest wahrscheinlich sinnvoll sein könnte.

Etwa mit recht hochdosiertem Zink habe ich in der Vergangenheit bei Hautthemen schon sehr

gute Erfahrungen gemacht, eine erhöhte Zellteilung bzw. Zellheilung war für mich förmlich spür- und sichtbar. Biotin fällt für mich unter "hat man wahrscheinlich eh genug, schadet aber nicht".

Subject: Aw: Nahrungsergänzungen und Pflege während und nach der HT
Posted by [Hamburger-Jung](#) on Wed, 29 Jan 2020 22:51:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

was für ein Aloe-Spray würdet ihr denn empfehlen? Aus der Apotheke bestimmt,, oder?
