

---

Subject: Stress und Diät nach HT

Posted by [glatzenheino](#) on Sun, 27 Feb 2011 19:36:30 GMT

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

---

Hallo Leute,

meine HT is jetzt ca. 3 Monate her und zur Zeit habe ich massiven stress, bei der Arbeit.  
Ist das in irgendeiner Form schädlich für die verpflanzten Haare?

Desweiteren mache ich gerade eine Diät. Aber Achte auf viel Gemüse und Obst. Wie sieht es hier aus mit den Haaren?

---

---

Subject: Aw: Stress und Diät nach HT

Posted by [Transmed HT klinik](#) on Tue, 01 Mar 2011 07:32:02 GMT

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

---

Hallo Glatzenheino,

Stress ist der Auslöser von meissten krankheiten und natürlich sind die Haare damit auch betroffen.

Bei der Ernaehrung sollte mann mehr auf einiges acht geben.

#### NAHRUNGSHINWEISE ZUR VERRINGERUNG UND VORBEUGUNG VON HAARAUSFALL

\* **PROTEINE** : Das Haar besteht hauptsächlich aus Proteinen. Daher ist eine proteinreiche Ernährung sehr wichtig. Studien zufolge kann eine Ernaehrung, die reich an Sojaproteinen ist, das Haar stärken und das Wachstum um 15% steigern. Tofu und Sojamilch können als Nahrungsergänzung dienen. Zusaetzlich zu Rindfleisch, Lamm- und Schafsfleisch is Protein reichlich in fettarmen Käse, Eier, Meeresfrüchten, grünen Erbsen und Magerjoghurt vorhanden.

\* **BIOTIN** : Biotin ist lebenswichtig für gesundes Haar und gesunde Haut. Biotin befindet sich neben zahlreichen anderen Produkten u.a. in Hülsenfrüchten, Fleisch, Milch und Milchprodukten, gekochtem Eigelb, Fisch und Kartoffeln.

\* **SILIKON** : Silikon ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für Haare. Gute Silikon Lieferanten sind Kartoffelschalen, roter und grüner Pfeffer sowie Gurken.

\* **EISEN** : Anämie zaehlt zu den Hauptursachen von Haarverlust. Eisenreiche Ernährung, wie z.B. Leber, andere Innereien, vollkornreiche Nahrungsmittel, dunkelgrünes Gemüse und Eier können den Haarausfallprozess verlangsamen.

\* **DIÄT** : Eine Kalorienaufnahme von weniger als 1000 Kalorien am Tag kann zu massivem und rapiden Haarverlust führen. Sogenannte aggressive Diäten sollten insbesondere nach einer Haartransplantation vermieden werden.

Zusätzlich zu den oben erwähten Nahrungsmitteln empfehlen wir Ihnen die Einnahme von Saw Palmetto, ein wirkungsvolles Medikament auf natürlicher Basis zur Nahrungsergänzung, um testikuläre Infektionen zu verhindern, die Schilddrüsenfunktion zu stärken, der Prostataausweitung vorzubeugen und den Haarverlust zu minimieren.

---