
Subject: Vitaminpräparate

Posted by [Denis89576](#) on Thu, 19 Nov 2015 11:12:35 GMT

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

Hallo!

Was haltet ihr von der Verwendung von Vitaminpräparaten nach einer HT, um das Haarwachstum zu unterstützen?

Mein Hausarzt sagt, dass das nicht nötig ist, so lange mit den vorhandenen Vitaminen im Körper alles stimmt. Er sagt sogar, dass ZU VIELE Vitamine eher eine schlechte Wirkung haben könnten.

Beachtet oder befolgt ihr etwas in diesem Bereich nach der HT?

Subject: Aw: Vitaminpräparate

Posted by [Denis89576](#) on Fri, 20 Nov 2015 09:50:10 GMT

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

Gibt es hier vielleicht schon vergleichbare threads?

Vielen Dank

Subject: Aw: Vitaminpräparate

Posted by [AlterFalter](#) on Fri, 20 Nov 2015 12:32:08 GMT

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

Beachte die empfohlene Tagesdosis, schau das es hochwertige Produkte sind - dann geht das in Ordnung. Hochwertige Produkte sind nicht billig und man bekommt sie nicht in der Apotheke so einfach.

Z.B. Life Plus - Daily Bio Basics ist ziemlich gut, hat mir sehr geholfen.

Was dem ganzen Körper gut tut, kommt auch den Haaren zu Gute!

Wer zuviel nimmt, hat unter Umständen Probleme also keine Überdosierung und was der Körper nicht aufnehmen kann wird eben ausgeschieden.

Hier der DFB-Arzt mit einem Statement.

<https://www.youtube.com/watch?v=uBaj7qiDxLk>

also schlecht sind Nahrungsergänzungsmittel nicht.

Subject: Aw: Vitaminpräparate

Posted by [Denis89576](#) on Fri, 20 Nov 2015 14:15:27 GMT

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

Danke

Was ist zum Beispiel mit ORTHOMOL IMMUN? Nicht ganz billig...aber ich habe gehört, dass es wohl kostengünstigere Alternativen gibt???

Was heißt "es hat dir gut getan"?

Subject: Aw: Vitaminpräparate
Posted by [Jmzt](#) on Fri, 20 Nov 2015 14:40:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitaminpräparate braucht kein Mensch, wenn man gesund ist und gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu sich nimmt, muss man nichts künstliches seinem Körper antun!

Subject: Aw: Vitaminpräparate
Posted by [Erkan87](#) on Fri, 20 Nov 2015 14:58:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit welchen Produkten kann ich denn meine Haare kräftiger dicker werden lassen?

Subject: Aw: Vitaminpräparate
Posted by [AlterFalter](#) on Fri, 20 Nov 2015 16:14:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zink+kupfer

Subject: Aw: Vitaminpräparate
Posted by [AlterFalter](#) on Fri, 20 Nov 2015 16:57:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kieselerde ist auch gut für Haare. Für eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitalstoffen musst soviel Obst und Gemüse essen, das schafft man gar nicht. Hört euch doch an was der DFB Arzt sagt der ist sicher nicht dumm. Sport ist auch wichtig zur allgemeinen Anregung des Stoffwechsels und einer Erhöhung der Abwehrkräfte.

Subject: Aw: Vitaminpräparate
Posted by [Denis89576](#) on Fri, 20 Nov 2015 18:36:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehmt ihr also keine Vitaminergänzungsmittel nach Eurer HT?
Haben Euch die Haardocs etwas empfohlen?

Subject: Aw: Vitaminpräparate

Posted by [Blue-Think](#) on Mon, 23 Nov 2015 10:04:31 GMT

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

TobiS schrieb am Fri, 20 November 2015 17:57 Kieselerde ist auch gut für Haare. Für eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitalstoffen musst soviel Obst und Gemüse essen, das schafft man gar nicht. Hört euch doch an was der DFB Arzt sagt der ist sicher nicht dumm. Sport ist auch wichtig zur allgemeinen Anregung des Stoffwechsels und einer Erhöhung der Abwehrkräfte.

Vitamin B-Komplex ist ebenfalls gut für die Haare.
