

---

Subject: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?  
Posted by [Kokosnuss](#) on Sat, 31 May 2014 17:09:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

meine Frage mag komisch erscheinen, meine Haare wachsen unglaublich langsam und es dauert ewig bis sie mal schön lang werden. Kann ich das irgendwie beschleunigen?

Lg

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?  
Posted by [opti](#) on Sat, 31 May 2014 17:10:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kokosnuss schrieb am Sat, 31 May 2014 19:09Hi

meine Frage mag komisch erscheinen, meine Haare wachsen unglaublich langsam und es dauert ewig bis sie mal schön lang werden. Kann ich das irgendwie beschleunigen?

Lg

probiers mal mit MSM ...soll bei manchen angeblich haare leicht schneller wachsen lassen

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?  
Posted by [EinesTages](#) on Sat, 31 May 2014 17:22:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja wenn du deine Hormone durcheinander bringst

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?  
Posted by [samy1.0](#) on Sat, 31 May 2014 17:23:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

silicium gel

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?  
Posted by [PKWA](#) on Sat, 31 May 2014 17:36:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weiß nicht ob es Einbildung ist, aber meine Haare scheinen mit 5mg Biotin täglich merklich schneller zu wachsen.

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Haar2O](#) on Sat, 31 May 2014 18:05:37 GMT

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

---

Eclipta Alba Extrakt (topisch)...zumindest bei Ratten.

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [protos](#) on Sat, 31 May 2014 18:25:17 GMT

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

---

Kann mich dem oben bereits erwähnten MSM und silicium gel anschließen, beschleunigt bei mir bei beiden, so muss ich quasi alle 2 wochen zum friseur  
ich nehms aber vorallem wegen der postiven wirkung auf die haut

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 31 May 2014 18:27:47 GMT

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

---

ja MSM ist schon klasse . guck mal bei grossen "A" unter MSM von Makano

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Kokosnuss](#) on Sat, 31 May 2014 21:56:19 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sat, 31 May 2014 20:27ja MSM ist schon klasse . guck mal bei grossen "A" unter MSM von Makano

Meinst du das hier?

[http://www.ebay.de/itm/MSM-360-Tabletten-je-1000mg-fur-Bindegewebe-Haut-Haare-Nagel-Methylsulfonymethan-/161248109380?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen\\_Wellness&hash=item258b22e344](http://www.ebay.de/itm/MSM-360-Tabletten-je-1000mg-fur-Bindegewebe-Haut-Haare-Nagel-Methylsulfonymethan-/161248109380?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen_Wellness&hash=item258b22e344)

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 01 Jun 2014 08:22:09 GMT

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

---

nein, ich meinte beim grossen "A" nicht "E" !!!

[http://www.amazon.de/Makana-MSM-rein-Methylsulphonylmethan-Pack/dp/B0042SRU3Q/ref=sr\\_1\\_cc\\_1?s=aps&ie=UTF8&qid=1401610885&sr=1-1-catcorr&keywords=msm+makana](http://www.amazon.de/Makana-MSM-rein-Methylsulphonylmethan-Pack/dp/B0042SRU3Q/ref=sr_1_cc_1?s=aps&ie=UTF8&qid=1401610885&sr=1-1-catcorr&keywords=msm+makana)

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 01 Jun 2014 13:21:15 GMT

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

---

Proteinshakes....

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 01 Jun 2014 13:34:56 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 01 June 2014 15:21Proteinshakes....

echt ?

dann muss ich morgen im studio gleich mal einen bechern

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 01 Jun 2014 14:00:16 GMT

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

---

Immer wenn ich früher ne Weile Eiweißshakes getrunken hab sind meinen Haare und Nägel wie der Teufel gewachsen. Musste teilweise drei mal die Woche Nägel schneiden und mir mit zarten 16 täglich den Flaum wegrasieren

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 01 Jun 2014 16:16:45 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Sun, 01 June 2014 16:00Immer wenn ich früher ne Weile Eiweißshakes getrunken hab sind meinen Haare und Nägel wie der Teufel gewachsen. Musste teilweise drei mal die Woche Nägel schneiden und mir mit zarten 16 täglich den Flaum wegrasieren

ich nehm den von Weider, da krieg ich bestimmt auch so schöne locken wie der typ auf der dose

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 01 Jun 2014 18:58:01 GMT

---

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

---

Kann man das Haarwachstum beschleunigen? Ja selbstverständlich, im Schnellen Brüter.

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Kokosnuss](#) on Sat, 14 Jun 2014 23:04:51 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sun, 01 June 2014 10:22nein, ich meinte beim grossen "A" nicht "E" !!!

[http://www.amazon.de/Makana-MSM-rein-Methylsulphonylmethan-Pack/dp/B0042SRU3Q/ref=sr\\_1\\_cc\\_1?s=aps&ie=UTF8&qid=1401610885&sr=1-1-catcorr&keywords=msm+makana](http://www.amazon.de/Makana-MSM-rein-Methylsulphonylmethan-Pack/dp/B0042SRU3Q/ref=sr_1_cc_1?s=aps&ie=UTF8&qid=1401610885&sr=1-1-catcorr&keywords=msm+makana)

wieviel Esslöffel/Teelöffel soll ich ca in ein glas wasser packen?

Lg

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 15 Jun 2014 06:59:59 GMT

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

---

biotin

---

---

Subject: Aw: Kann man das Haarwachstum beschleunigend?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Sun, 15 Jun 2014 07:04:14 GMT

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

---

PeterNorth schrieb am Sun, 01 June 2014 18:16Knorkell schrieb am Sun, 01 June 2014 16:00Immer wenn ich früher ne Weile Eiweißshakes getrunken hab sind meinen Haare und Nägel wie der Teufel gewachsen. Musste teilweise drei mal die Woche Nägel schneiden und mir mit zarten 16 täglich den Flaum wegrasieren

ich nehm den von Weider, da krieg ich bestimmt auch so schöne locken wie der typ auf der dose

Das ist wenig überraschend ,denn der menschliche Körper besteht , wenn du das Wasser abziehst zu 50 (!!!) % aus Protein .

Täglich gehen Milliarden Zellen unter und werden wieder neu hergestellt...(Haut ,Haare...alles)  
=Zellen bestehen aus DNA und Protein .

Deinen täglichen Eiweißbedarf um 1-2 Shakes pro Tag ergänzend zu decken , ist nicht nur ein Dogma , einer grossen Fitness-und Supplement Industrie die da hintersteht , sondern es ist rational.

Hohe Bioverfügbarkeit , keine störenden Nebenprodukte , schnelle Aufnahme ,Kalorienarm.  
Nachteil oft Verwendung von ungünstigen Süßstoffen.

Beispiel...Weider: Gold Whey wohlschmeckend (zB Sorte Schokomint =so frisch erspart das Zähneputzen) , hoher Anteil BCAA's (normal Molkeprotein halt) die Aminosäure Leucin ,die maßgeblich am Aufbau neuer Gewebe im Organismus beteiligt ist => bei 3 Esslöffeln um die 3 Gramm dosiert.

Nachteil :Süßstoffe hier zB Acesulfam K (haben viele Firmen drin zB auch Ironmaxx in ihrem Whey.)

LSP zB verwendet im Double Plex Sucralose .

Im Zweifelsfall erzählt jeder Hersteller, das es in dieser Dosierung natürlich wie immer alles totaaal unbedenklich ist.

Kurzer Link zu Süßstoffen: <http://www.bernd-leitenberger.de/suessstoffe.shtml>

=> Für sich selber abwägen, "Musterschüler" würden die geschmacksneutrale Variante wählen , da ist meist nur 'n Kleks Dextrose drin.

Wer keinen Bock auf Milchprodukte hat ...mittlerweile gibt's ...klar Soja, Reis, sogar Erbsenproteinshakes.

Und selbst Bob Marley würde die guten Gewissens konsumieren ,da es sogar Hanfproteinpulver gibt.

Summa summarum: Man spürt defintiv die Auswirkungen einer proteinreichen Ernährung ,auch und gerade im Haarwachstum, begleitet von einer moderaten Kohlenhydratzufuhr(bin kein Fan von der Low Carb Hysterie) ( 2 G / kg Körpergewicht = und Vermeidung von KHs die auf -ose enden , mit der Ausnahme bis zu 1-2 am Tag Früchte mit niedrigem Glyx )

MSM teste ich auch gerade mal seit gestern.