
Subject: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 11:06:11 GMT

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

Hallo,

was nehmt ihr zur Beschleunigung des Haarwachstums? Meine Haare wurden zu kurz geschoren und bis Frühling wäre ich ganz glücklich wenn sie Ausnahmsweise mal schneller wachsen.

Mein aktuelles Regime täglich nach dem Mittagessen seit einer Woche. Schnelleres Wachstum hab ich tatsächlich nicht bemerkt bisher

N Acetyl Cystein 700mg

Citrullin 5gr

Biotin 20mg

Zink 20mg

Fischöl EPA 1000mg

Fischöl DHA 500mg

Kupfer 2mg

Vitamin D 1000 I.E.

Antioxidantien:

Blutregenalge 400mg davon Astaxanthin 6mg

Glutathion 300mg

R Alpha Liponsäure 200mg

Grünteextrakt ohne Coffein:

Polyphenole 750mg

Catechine 600mg

EGCG 375mg

OPC 310mg

Zusätzlich eine Tablette Multivitamin, siehe Bild im Anhang

Was sollt ich erhöhen und was kann noch rein? Ich glaube die B Vitamine, Zink und Biotin kommen zu kurz. Zusätzlich vll noch Silizium Gel besorgen?

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 11:08:33 GMT

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

File Attachments

1) [20210115_120715.jpg](#), downloaded 372 times

NAHRUNGSE
VITAMIN

Inhaltsstoffe

Vitamine:

Vitamin A (Retinylac)

Vitamin B1 (Thiamin)

Vitamin B12 (Methy)

Vitamin B2 (Riboflav)

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B5 (Pantoth)

Vitamin B6 (Pyridox)

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [DetConan](#) on Fri, 15 Jan 2021 15:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry dein Regimen ist murks!

Ich nehme dieselben Multivitamin Dinger, aber nicht eine, sondern 6 am Tag, das Zeug soll doch wirken.

Ansonsten MSM + Silizium (Lebenskraftpur) und deine Haare wachsen 3 mal so schnell.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 15 Jan 2021 15:54:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unter Umständen ergeben sich rein auf gesundheitlicher Ebene präventive Effekte, fürs Haarwachstum wirds eher nichts bringen. ;)

Außerdem ist vieles davon hoffnungslos unterdosiert.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 16:03:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 16:25 Sorry dein Regimen ist murks!

Ich nehme dieselben Multivitamin Dinger, aber nicht eine, sondern 6 am Tag, das Zeug soll doch wirken.

Ansonsten MSM + Silizium (Lebenskraftpur) und deine Haare wachsen 3 mal so schnell.
Danke fürs Feedback, hab ich mir schon fast gedacht:D
Welches MSM und Silicium kannst du empfehlen und wieviel?

Bei 6 Tabletten nimmt man doch viel zu viel Eisen und Kupfer zu sich? Die NRV Angaben verwirren mich auch extrem

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 16:04:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Fri, 15 January 2021 16:54 Unter Umständen ergeben sich rein auf gesundheitlicher Ebene präventive Effekte, fürs Haarwachstum wirds eher nichts bringen. ;)

Außerdem ist vieles davon hoffnungslos unterdosiert.

Was würdest du erhöhen?

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [DetConan](#) on Fri, 15 Jan 2021 16:58:26 GMT

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

blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 17:03DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 16:25Sorry dein Regimen ist murks!

Ich nehme dieselben Multivitamin Dinger, aber nicht eine, sondern 6 am Tag, das Zeug soll doch wirken.

Ansonsten MSM + Silizium (Lebenskraftpur) und deine Haare wachsen 3 mal so schnell.

Danke fürs Feedback, hab ich mir schon fast gedacht:D

Welches MSM und Silicium kannst du empfehlen und wieviel?

Bei 6 Tabletten nimmt man doch viel zu viel Eisen und Kupfer zu sich? Die NRV Angaben verwirren mich auch extrem

Keine Sorge so viel Eisen und Kupfer wirst du garnicht aufnehmen können dass du es überdosierst, kannst dann nur auf 4 steigern, lass das zusätzliche Zink dann weg, 40mg Zink reichen, ein Kollege nimmt 12 am Tag :d

MSM ist recht egal welches du nimmst, ich nehme das von manako, hauptsache 99,% rein. Beim Silizium empfehle ich immer das von lebenskraftpur, weil es meiner Meinung nach mit Abstand das Beste Silizium auf dem Markt ist.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [DetConan](#) on Fri, 15 Jan 2021 17:00:34 GMT

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

Haar20 schrieb am Fri, 15 January 2021 16:54Unter Umständen ergeben sich rein auf gesundheitlicher Ebene präventive Effekte, fürs Haarwachstum wirts eher nichts bringen. ;)

Außerdem ist vieles davon hoffnungslos unterdosiert.

Wenn es um die Geschwindigkeit und ggf. um die Dicke der Haare geht, wird es sehr wohl was bringen :nod:

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [blub10](#) on Fri, 15 Jan 2021 19:32:52 GMT

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

Lebenskraft Pur Plus davon dann 5gr am Tag? Danke schon mal für die Tipps! Mehr Haardicke wäre natürlich super was ich aber für iwie unwahrscheinlich halt;)

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [DetConan](#) on Fri, 15 Jan 2021 19:40:46 GMT

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

blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 20:32 Lebenskraft Pur Plus davon dann 5gr am Tag? Danke schon mal für die Tipps! Mehr Haardicke wäre natürlich super was ich aber für iwie unwahrscheinlich halt;)

Fang mit so 3g an die ersten Tage, das Zeug entgiftet stark daher muss der Körper gewöhnt werden. Ich nehme täglich 10 gramm.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 15 Jan 2021 20:44:54 GMT

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

In wasser oder wo rein? ist ja ein Pulver oder?

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [Haar2O](#) on Fri, 15 Jan 2021 20:59:10 GMT

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

blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 17:04 Haar2O schrieb am Fri, 15 January 2021 16:54 Unter Umständen ergeben sich rein auf gesundheitlicher Ebene präventive Effekte, fürs Haarwachstum wirds eher nichts bringen. ;)

Außerdem ist vieles davon hoffnungslos unterdosiert.

Was würdest du erhöhen?

Muss dazu sagen dass ich mich dabei ausschließlich auf das Foto bezogen habe.

Einige der Sachen die du sonst aufgeführt hast nehme ich selbst auch.

Beispielsweise beim D3 eher Richtung 5000 i.U. und ganz wichtig: K2 mit hinzunehmen!

Fischöl im gesamten auf 2-3 g DHA/EPA.

R-Alpha Liponsäure 500-600 mg.

Zumindest sind das Dosierungen welchen man potenzielle Effekte zusprechen kann.

Wie es Leute schaffen Glutathion runter zu bekommen wird mir auch immer ein Rätsel sein. :d

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [DetConan](#) on Fri, 15 Jan 2021 21:11:47 GMT

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

Haar2O schrieb am Fri, 15 January 2021 21:59 blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 17:04 Haar2O schrieb am Fri, 15 January 2021 16:54 Unter Umständen ergeben sich rein auf gesundheitlicher Ebene präventive Effekte, fürs Haarwachstum wirds eher nichts bringen. ;)

Außerdem ist vieles davon hoffnungslos unterdosiert.

Was würdest du erhöhen?

Muss dazu sagen dass ich mich dabei ausschließlich auf das Foto bezogen habe.

Einige der Sachen die du sonst aufgeführt hast nehme ich selbst auch.

Beispielsweise beim D3 eher Richtung 5000 i.U. und ganz wichtig: K2 mit hinzunehmen!

Fischöl im gesamten auf 2-3 g DHA/EPA.

R-Alpha Liponsäure 500-600 mg.

Zumindest sind das Dosierungen welchen man potenzielle Effekte zusprechen kann.

Wie es Leute schaffen Glutathion runter zu bekommen wird mir auch immer ein Rätsel sein. :d

Welches Glutathion nimmst du? Das von Purazell ist mit Mangogesmack.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [MCSpeck](#) on Fri, 15 Jan 2021 21:54:20 GMT

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

DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 17:58blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 17:03DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 16:25Sorry dein Regimen ist murks!

Ich nehme dieselben Multivitamin Dinger, aber nicht eine, sondern 6 am Tag, das Zeug soll doch wirken.

Ansonsten MSM + Silizium (lebenskraftpur) und deine Haare wachsen 3 mal so schnell.

Danke fürs Feedback, hab ich mir schon fast gedacht:D

Welches MSM und Silicium kannst du empfehlen und wieviel?

Bei 6 Tabletten nimmt man doch viel zu viel Eisen und Kupfer zu sich? Die NRV Angaben verwirren mich auch extrem

Keine Sorge so viel Eisen und Kupfer wirst du garnicht aufnehmen können dass du es überdosierst, kannst dann nur auf 4 steigern, lass das zusätzliche Zink dann weg, 40mg Zink reichen, ein Kollege nimmt 12 am Tag :d

MSM ist recht egal welches du nimmst, ich nehme das von manako, hauptsache 99,% rein. Beim Silizium empfehle ich immer das von lebenskraftpur, weil es meiner Meinung nach mit Abstand das Beste Silizium auf dem Markt ist.

ist 40mg Zink nicht auch schon viel zu viel? Dachte 20mg sind schon zu viel... und zu viel Zink kann doch eine schädliche Wirkung haben oder irre ich mich da.

Habe auch die gleichen Dinger und nehme 1 Tablette am Tag aber wenn ich das so lese geh ich vllt mal auf 2 hoch :d aber 12 Tabletten am Tag?... Kann mir nicht vorstellen, dass 120mg Zink am Tag gesund ist.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [geheimratseckenlv](#) on Sat, 16 Jan 2021 11:28:44 GMT

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

Rizinusöl (Castor oil) oral einnehmen erzieht bei einigen auch gute Ergebnisse.

<https://youtu.be/DQSQ70OHx0>

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [blub10](#) on Sat, 16 Jan 2021 13:03:09 GMT

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

geheimratseckenlv schrieb am Sat, 16 January 2021 12:28Rizinusöl (Castor oil) oral einnehmen erzieht bei einigen auch gute Ergebnisse.

<https://youtu.be/DQSQ70OHx0>

Ich hab welches rumliegen, woran erkenne ich das ich es oral nehmen kann?

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [geheimratseckenlv](#) on Sat, 16 Jan 2021 13:16:01 GMT

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

blub10 schrieb am Sat, 16 January 2021 14:03geheimratseckenlv schrieb am Sat, 16 January 2021 12:28Rizinusöl (Castor oil) oral einnehmen erzieht bei einigen auch gute Ergebnisse.

<https://youtu.be/DQSQ70OHx0>

Ich hab welches rumliegen, woran erkenne ich das ich es oral nehmen kann?

Ich bin mir nicht zu 100% sicher, aber es sollte kalt gepressed sein und zu 100% reines castor oil sein.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum

Posted by [DetConan](#) on Sat, 16 Jan 2021 13:47:12 GMT

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

MCSpeck schrieb am Fri, 15 January 2021 22:54DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 17:58blub10 schrieb am Fri, 15 January 2021 17:03DetConan schrieb am Fri, 15 January 2021 16:25Sorry dein Regimen ist murks!

Ich nehme dieselben Multivitamin Dinger, aber nicht eine, sondern 6 am Tag, das Zeug soll doch wirken.

Ansonsten MSM + Silizium (lebenskraftpur) und deine Haare wachsen 3 mal so schnell.

Danke fürs Feedback, hab ich mir schon fast gedacht:D

Welches MSM und Silicium kannst du empfehlen und wieviel?

Bei 6 Tabletten nimmt man doch viel zu viel Eisen und Kupfer zu sich? Die NRV Angaben verwirren mich auch extrem

Keine Sorge so viel Eisen und Kupfer wirst du garnicht aufnehmen können dass du es überdosierst, kannst dann nur auf 4 steigern, lass das zusätzliche Zink dann weg, 40mg Zink reichen, ein Kollege nimmt 12 am Tag :d

MSM ist recht egal welches du nimmst, ich nehme das von manako, hauptssache 99,% rein. Beim Silizium empfehle ich immer das von lebenskraftpur, weil es meiner Meinung nach mit Abstand das Beste Silizium auf dem Markt ist.

ist 40mg Zink nicht auch schon viel zu viel? Dachte 20mg sind schon zu viel... und zu viel Zink kann doch eine schädliche Wirkung haben oder irre ich mich da.

Habe auch die gleichen Dinger und nehme 1 Tablette am Tag aber wenn ich das so lese geh ich vllt mal auf 2 hoch :d aber 12 Tabletten am Tag?... Kann mir nicht vorstellen, dass 120mg Zink am Tag gesund ist.

Es geht um das Verhältnis mit den Co-Faktoren, in dem Fall Kupfer und Mangan. Da beide im Präparat perfekt angepasst ist, ist alles im lot. Die alleinige Einnahme von 40mg Zink würde auf Dauer Probleme bringen, da der Kupfer und Mangan Speicher sich leeren würden.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [Hazel233](#) on Wed, 10 Feb 2021 10:57:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht gut aus, nur ein bisschen viel für mich.

Subject: Aw: Bewertet mein Regime für schnelleres Haarwachstum
Posted by [MichaGra1990](#) on Fri, 19 Mar 2021 19:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Silizium ist definitiv sehr wichtig und sinnvoll. Den rest find ich so auf Anhieb auch gut.