Subject: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jayjo82](#) on Tue, 22 Jan 2019 15:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen, ich habe gerade frisch meine Op in der Türkei hinter mir. Ich war bei Dr Cinik. Verpflanzt wurden 2100 Grafts. Dies war am 19.01.19. Nun mir geht es bis jetzt gut, keine Schmerzen etc.
Ich habe allerdings ein paar Fragen. Vllt. kann mir hier jemand helfen. Ich habe mir Vitamine und Biotin bestellt. Kann ich dies ab sofort zu mir nehmen? Zudem ist mir bekannt, dass die neu verpflanzten Haare nach 2-4 Wochen ausfallen werden. Mich würde interessieren, bei wem das nicht der Fall war, es soll ja Ausnahmen geben. Was habt Ihr für Supplemente genommen?
Danke
LG
Jayjo

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jayjo82](#) on Wed, 23 Jan 2019 11:08:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wow nicht alle auf einmal bitte :d

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [joilli](#) on Wed, 23 Jan 2019 14:00:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst dir Biotin und Vitamine sparen. Bei den meisten fallen sie so oder so aus, ganz egal welche Supps du nimmst

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jayjo82](#) on Wed, 23 Jan 2019 16:03:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm okay, jetzt hab ich das Zeug schon. Schaden wirds nicht.

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [Benni36](#) on Wed, 23 Jan 2019 16:45:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

meine Ht ist nun auch knapp 3 Monate her und ich nehme auch biotin Tabletten und Biotin Shampoo. Schaden wird es wohl nicht :)

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [krx](#) on Wed, 23 Jan 2019 17:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HGH oder GHRP direkt nach der OP fuer 2 Wochen soll wohl den postoperativen Haarausfall begrenzen.

Die Anwachsrate wird aber nicht verbessert.

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jorgos1301](#) on Thu, 24 Jan 2019 10:55:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst Biotin Jederzeit einnehmen. Auch L-Arginin z.B. Es sind beide keine Wundermittel und werden auch ganz sicher nicht die Ausfallphase stoppen. Aber Biotin ist dennoch nicht verkehrt. L-Arginin fördert die Durchblutung. Auch bei Sportlern sehr beliebt. Nehme ich auch. In einigen Fällen kann es bei L-Arginin Einnahme zu vermehrten "WC-Besuchen" kommen. Bei mir jedenfalls nie vorgekommen. Dann setzt man es einfach wieder ab. Kein Drama.

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jayjo82](#) on Wed, 30 Jan 2019 12:41:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tip. Wo wir grad bei Sport sind. Mir fällt echt die Decke auf den Kopf. Ich will nach 14 Tagen wieder ins Fitness gehen. Wie lange habt Ihr gewartet?

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [jorgos1301](#) on Wed, 30 Jan 2019 15:13:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da scheiden sich oft die Geister... :lol: :lol:

Ich kann Dir nur von meiner persönlichen Erfahrung berichten: Sobald ich mich leicht sportlich betätigen wollte nach ca. 3 Wochen, empfand ich ein ziemlich unangenehmes Gefühl rund um den Kopf. Einfach weil alles noch zu frisch und empfindlich ist. Durchblutung ist ja grundlegend nicht verkehrt...aaaber, wenn man sich etwas ins Zeug legen will, wird es eher unangenehm, weil der Kopf spannt, juckt und einfach empfindlich reagiert. Vielleicht haben andere User andere Erfahrungen. Ich habe mir Ü 8Wochen Zeit gelassen. Danach ging es viel besser.

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [Hairless29](#) on Wed, 30 Jan 2019 21:18:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir wurde gesagt Sport ist nach 2 wochen möglich :) trainiere auch mit Gewichten, aber lasse es langsam angehen^^

Subject: Aw: Eure Erfahrungen, nach der OP
Posted by [Desmond](#) on Mon, 11 Feb 2019 00:27:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Positive an Biotin ist, das es geringfügig das Blut verdünnt, gerade für Menschen die sich ungesund ernähren, Übergewichtig sind und dazu Raucher ist es nicht verkehrt. Ein Bluttest schafft Abhilfe. Insbesondere auf den Eisenwert achten.