

---

Subject: Saw palmetto oder sulforaphan

Posted by [Hannes777](#) on Mon, 26 Dec 2022 03:00:08 GMT

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

---

Hallo,

Hoffe könnt mir bei der Frage helfen

Bin derzeit am überlegen welches nem es werden soll

Hatte vor 2 Monate meine ht und möchte gerne meinem Haarausfall etwas entgegenwirken. Da ich von etwas mehr kahlheit betroffen war, wurde meine tonsur erstmal ausgelassen und die Stelle ist etwas lichter, mein Friseur Friseur es ganz gut verblenden..solange meine transplantierten Haare ausfallen(und icz noch boxxer schnitt trage), möchte aber gerne einen "dunkleren" und volleren tonsur Bereich haben sowie längere Seiten um es komplett zu kaschieren

Meine Klinik selbst hat saw palmetto im Verkauf, bin jetzt aber auf sulforaphan gestoßen, beides soll das dht blocken

Nun zu Frage, meint ihr soll ich beides miteinander kombinieren oder mich für eins entscheiden?

Dazu würde ich

Multivitamin

Omega 3

Msm

Opc

Noch zu mir nehmen. Bei den Multis ist schon bioton und zink enthalten

Was haltet ihr von den nems?

---