

---

Subject: Haare stärken nach Transplantation – welche Vitamine in Deutschland?

Posted by [Groble](#) on Fri, 05 Jun 2026 11:26:57 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich habe im Ausland eine Haartransplantation machen lassen. Der Arzt hat mir empfohlen, Vitamine für die Haare zu nehmen, aber keine bestimmten Marken genannt. Er sagte einfach, ich soll ein passendes Präparat hier bei mir suchen.

Jetzt bin ich in Deutschland und möchte etwas Gutes finden. Besonders wichtig ist Vitamin B9. Die kann man nur einmal täglich einnehmen. Ich habe schon 'Haar-Vitamine-Kapseln' gefunden, die B9 enthalten, aber bin unsicher, ob das wirklich gut ist oder ob es bessere Alternativen gibt.

Könnt ihr mir empfehlen, was sinnvoll wäre oder ob diese Kapseln okay sind?

---