

---

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?

---

---

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

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 05 Jun 2026 11:44:58 GMT

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

---

Groble schrieb am Fr., 05 Juni 2026 13:26Hallo 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?

Zb hier:

[https://www.amazon.de/s?k=Haarcvitamine&\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3ALTGJKZFKZ0&sprefix=haarvitamine%2Caps%2C130&ref=nb\\_sb\\_noss\\_2](https://www.amazon.de/s?k=Haarcvitamine&__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3ALTGJKZFKZ0&sprefix=haarvitamine%2Caps%2C130&ref=nb_sb_noss_2)

Aber lass mir dir Sagen, das bringt nur was. Wenn du Wirklich nen Mangel hast. Gewisse Sachen wie zb Kupfer.. Kriegste eher weniger durche Ernährung.

Sowie du solltest Richtige Sachen nehmen um dein Haarstatus, beizubehalten.

Finasterid (topisch), Finasterid (Oral), Minoxidil (oral) , Dutasterid (oral). Minoxidil topisch, würd ich dir nur inne verbindung mit DHT blockern empfehlen. Könntest auch sowas RU irgendwas nehmen.

Da ich nicht denke,das du deinen Finalen Haarstatus erreicht hattest. (vor der HT).

Sollteste lieber Medikamente nehmen, die effektiv was bringen.

Wenne jetzt NW5/6 gehabt, hättest. Sowie die Chancen sehr hoch stehen würden. Das es Dabei bleibt. Würd ich auch keine DHT blocker mehr nehmen.

Aber bei NW 2-4, sieht die Sache anders aus.

---