

---

Subject: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [HomoHominiLupus](#) on Mon, 09 Sep 2013 16:42:15 GMT

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

---

Hallo Leute,

was nehmt ihr an extra zusatzmineralien um euren Haarwuchs zu unterstützen?

Also ich hab eine zeitlang Biotin extra genommen, jetzt nehm ich noch 200ng Selenomax, 50mg Zink täglich. Hab irgendwo hier im Forum gelesen dass Kalzium auch gut sein soll - weiß wer mehr? In welcher mg Zahl?

---