
Subject: Dosierungen NEM, NAC und anderes
Posted by [marie](#) on Sat, 11 Mar 2006 14:21:06 GMT

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

Hallo,

ich bin immer noch sehr unsicher, welche NEM und anderen Mittel (NAC, Melatonin) ich nehmen sollte und in welchen Dosierungen. Die Dosen, die Tino angibt, traue ich mich doch nicht zu nehmen, zumal ich generell zu starken allergischen Reaktionen neige. Ich werde aber auch nicht so recht schlau aus den ganzen verschiedenen Informationen und Erfahrungen hier im Forum. Gibt es irgendwie so etwas wie einen "state of the art" an NEMs und hormonellen Präparaten, wo man sagen kann, das ist auf jeden Fall sinnvoll und notwendig bei hormonellem Haarausfall (bei erhöhten Androgenindex) oder kann man das überhaupt nicht verallgemeinern? Ich wäre sehr dankbar, wenn mir jemand mal Vitamine, Spurenelemente, NAC und was es sonst noch so gibt nennen könnte, die einfach grundsätzlich wichtig sind und in welchen Dosen ihr sie nehmt.

Vielen Dank schon einmal! LG, Marie
