

---

Subject: Was ist am besten für haut,haare,nägel?

Posted by [Janni2](#) on Mon, 20 Mar 2006 20:42:51 GMT

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

---

Hi Ladys

Bin ja ein männliches mitglied.Was mich in dieses Frauenforum treibt ist,daß meine Freundin probleme mit Haut,Haaren und Nägeln hat.Die Haarprobleme konnte sie beseitigen (Brachen dauernd ab,waren dünn und viel spliss,jetz haben wir ein shampo + kamm vom friseur geholt und die haare sehen um einiges besser aus)

Jedoch hat sie Probleme mit ihren Nägeln.Die werden kaum 5 mm lang und brechen gleich wieder ab.Ihre Haut schält sich und ist trocken.Denke ihr fehlen einfach vitamine.Jedoch weiß jeder das die Vitamine in der Apotheke nix bringen da sie unterdosiert sind.Vielleicht habt ihr ja 1-2 tips was sie dagegen machen bzw. nehmen kann?

Kieselerde (glaub ich nicht dran,hat sie auch schon probiert,ohne erfolg)

Biotin? (bin skeptisch)

Zink? (denke das würde doch eher Testosteron produzieren als das es was bringt oder?)

danke schonmal im vorraus.

Grüße Janni

---