

---

Subject: Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [Emmaly](#) on Sat, 12 Jan 2013 02:12:34 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben.

Ich nehme seit einigen Wochen verschiedene Nahrungsergänzungsmittel ein, die mir der Hautarzt empfohlen hat oder die ich mir aus dem Internet zusammengesucht habe.

Jeden Tag:

4 x Kieselerde Kapseln

2 x 5mg Biotin

3 x Pantovigar

3 x Priorin

1 x 25mg Zink als Brausetablette

1 x 600 mg Calcium

Habt ihr vielleicht noch ein paar Geheimtipps für mich? Ich habe im Internet zum Beispiel etwas von bestimmten Algen gelesen.

Und gibt vielleicht bestimmte "Marken" oder Formen dieser Ergänzungsmittel, die ihr besonders empfehlen könnt?

Ich bin für jeden Kommentar dankbar.

Ganz viele Grüße

---