
Subject: NEM und Proscar Frage
Posted by [Latabu](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöle

Ich habe nun Proscar 5mg und einen Tabelttenteiler, wie oft soll ich die am besten nehmen?

NEM nehme ich Zink 50mg (Unizink)
-Chlorella Alge (algomed)
-Magnesium (MagneZell Aktiv) <-- Hammer Zeugs
-Multivitamin aus dem DM Markt.

Was kann ich noch optimieren?

Danke

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:08:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weniger Zink!
Biotin schadet auch nicht...

Wobei man sagen muss das diese ganzen NEMs ziemlich irrelevant bei normaler Ernährung sind und du eher teures "Abwasser" produzierst...

Man kann zwischen 0,25-1mg/Tag alles ausprobieren... Was schließlich ausreicht um die Haare zu halten kann dir keiner sagen. Trial & error...

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Latabu](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:10:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, warum weniger Zink?

Proscar werde ich nur in 4 Teile bekommen, das wären dann 1,25mg, würde es Sinn machen jeden 2 Tag was zu nehmen?

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Latabu](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte früher Magnesium Tabletten vom Aldi, mein Heilpraktiker meinte das wäre Mega

Schrott, das neue Magnesium was ich habe, hat mir echt was gebracht, bin wegen dem Zink etwas unsicher.

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Blackster](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:34:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jeden 2ten Tag ist dann vllt doch zu wenig.
Nehm erstmal 1,25 mg daily und wenn NWs auftreten kannst du immer noch reduzieren.

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Latabu](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Black, was sind typische NBW?

Subject: Aw: NEM und Proscar Frage
Posted by [Blackster](#) on Sat, 06 Aug 2016 20:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Melde dich mal im Allgemeinen Forum an.
Hier soll es ja in erster Linie um HTs gehen.
