

---

Subject: an die Spezialisten Tino, FrankfurtER und co ;-)

Posted by [JanF](#) on Mon, 06 Feb 2006 15:06:49 GMT

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

---

Hey!

Hab mich eben auf Tinos Hp nochmal schlaue gelesen und werd wohl auch mal mit NEM anfangen. Wer weiß, vielleicht bringts was!

Ein paar Fragen zu den NEM:

sind 15mg Zink täglich ok?

NAC oder Acety-L-... sorry, hab den Namen vergessen?

wieviel Selen?

Was empfiehlt ihr bzgl Vitamin B - Produktname?

zu guter letzt: was sagt ihr zu Kreatin? Werd es nehmen, da ich viel Sport mache. Hab mal gehört, dass es sich positiv auf den Haarfollikel auswirken kann. Wisst ihr was dazu?

hoffe, das war nicht zu viel auf einmal!

Grüße!

---