

---

Subject: Eisenpräparate

Posted by [Dark](#) on Wed, 08 Feb 2006 00:28:12 GMT

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

---

hab mal gehört, dass man auch haarausfall kriegen kann wenn man zu wenig eisen hat! kennt ihr irgendwelche eisenpräparate, die es günstig im supermarkt zu kaufen gibt? welche vitamintabletten sind zu empfehlen? sollte alles nicht so arg teuer sein! tuts da auch was ausm supermarkt oder sollte man sich dieses "centrum" holen oder wie das heisst?

eisen kann ich ja ohne nebenwirkungen so hoch dosieren wie ich will, habe aber gehört dass ne überdosierung an vitaminen auch schädlich sein soll! bringt sowas überhaupt was?

schlafe auch seit monaten bereits nicht mehr gut, hab schon total schwarze schatten unter den augen und augenringe! hab zur zeit viel stress mit uni, prüfungen usw, kann sogar meine freundin kaum sehen

naja nach den prüfungen fang ich mal mit sport an, wenn man sich körperlich müde macht kann man auch besser schlafen!

achja hab mir heute proscar verschreiben lassen, das propecia is echt viel zu teuer (180 euro für 3 monate jetzt 127,50 und das hält mind 4 mal so lange also mind 1 jahr) ... zu viel für nen armen studenten!

achja noch ne frage, das gerücht, dass die haare bei mützen/cap trägern schneller ausfallen ist doch nicht wahr oder ... hab nämlich öfters mal ne cap auf wenn ich keinen bock hab meine haare zu stylen oder fettige haare habe!

---