

---

Subject: Dosierung dieser Nems  
Posted by [Tommi](#) on Fri, 10 Feb 2006 18:45:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich möchte mein derzeitiges Regimen etwas ändern und auf die wichtigsten Nems reduzieren.  
Welche Dosierung würdet ihr mir für folgende Nems für eine sichere, dauerhafte und wirksame Einnahme gegen Haarausfall empfehlen bei:

Zink  
Folsäure  
Biotin  
Lecithin

Gruß  
Tommi

---