

---

Subject: Brauche Hilfe! Welche NEMS's?

Posted by [umpalumpa](#) on Fri, 23 Apr 2010 18:17:37 GMT

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

---

Moin,

versuche meinen Haarausfall in den griff zu bekommen und nehme jetzt seit kurzem fin und minox. Wollte zusätzlich um das ganze zu unterstützen Nems nehmen da meine ernährung auch nicht grade die beste ist. war jetzt in verschiedenen läden und habe nachgeguckt aber das problem ist das es wirklich ein extrem breites angebot gibt und ich nicht mehr wirklich durchsteige weil in dem einen dann zu wenig folsäure drin ist in dem anderen kein zink mit hystidin und in nem anderen dann wieder zu wenig vitamin b etc..

kann mir nicht alles kaufen weils sehr teuer ist und ich auch nicht 10 tabletten am tag nehmen möchte

wollte mal fragen ob ihr eure Nems mal schreiben könnt und woher ihr diese bekommt. wäre echt hilfreich. Danke schonmal

P.S. bringt Bierhefe und Kieselerde etwas? wenn ja wieviel mg am tag?

---