

---

Subject: Biotin, Selen und Vitamin B Komplex, so okay?

Posted by [James84](#) on Sat, 19 Jun 2010 21:42:12 GMT

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

---

Hallo alle zusammen!

Ich habe auch mal eine Frage:

Ich nehme auf empfehlung von meinem Doc jeden Tag folgende NEM zu mir:

1 x Caplette Morgens Centrum (Vitamin B Komplex und Zink)

Vitamin A (800 mügr)

Lutein (500 mügr)

Vitamin E (15 mg)

Vitamin C (100 mg)

Vitmain K (30 mügr)

Vitamin B1 (1,4 mg)

Vitamin B2 (1,75 mg)

Vitamin B6 (2 mg)

Vitamin B12 (2,5 mügr)

Biotin (62,5 mügr)

Folsäure (200 mügr)

Niacin (20 mg)

Panthothenat (7,5 mg)

Calcium (162 mg)

Phosphor (125 mg)

Magnesium (100 mg)

Kalium (40 mg)

Cholrid (36,3 mg)

Eisen (5 mg)

Jod (100 mügr)

Kupfer (500mügr)

Mangan (2 mg)

Molybdän (50 mügr)

Chrom (40 mügr)

Selen (30 mügr)

Zink (5 mg)

2 x Selen (Morgens und Abends) jeweils 100 mügr, da Selenmangel festgestellt wurde und da Selen die Haareneubildung unterstützt.

1 x Abends Biotin (5 mg von aldi)

...

Gibt es noch einen Wirkstoff, denn ich zusätzlich noch zu mir nehmen könnte und der gut für das Haarwachstum/Unterstützung ist, oder ist damit alles wichtige abgegrast?

Gruß

