

---

Subject: Hier mein Bericht über 4 Monate NEM  
Posted by [Steven](#) on Thu, 20 Apr 2006 17:19:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also,

hab jetzt die ganzen NEM's aufgegeben. Habe folgendes 4 monate lange genommen und hat für das Haar nichts gebracht. Hab mich vielleicht bisschen besser gefühlt, mehr auch nicht. Man muss auch dazu sagen, daß ich eine normale dosis genommen habe, glaube aber auch nicht, dass man mit ner höheren dosis erfolg haben kann.

Hier die Nem's

Zink+Histidin: 25 mg  
Eisen: 15 mg  
Folsäure 1200 mg  
vitamin c: 500 mg  
Jod: 200 µg  
a-z tabletten: täglich eine  
Biotin: 10 mg  
Vit B komplex  
Magnesium: 250 mg

und vieles mehr