
Subject: Bestes Vitamin E Supplement...?
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 31 Aug 2012 17:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Leute, ich weiß, im Toco 8-Thread gibts schon Meinungen dazu, aber ich mache einen klaren Thread dafür auf:

Welches Vitamin E-Präperat ist als Supplement bei Haarproblemen am sinnvollsten? @Pilos nannte dieses:

<http://www.iherb.com/Jarrow-Formulas-Toco-Sorb-Mixed-Tocotrienols-and-Vitamin-E-60-Softgels/137>

Bei Vitamura.de gibt es um 19€ Vitamin E 200 i.E mit: 134mg Vitamin E (%ADH: 1342) als d-alpha Tocopherol plus d-beta, d-delta und d-gamma- Tocopherol (von Soja gewonnen). Dieses Supplement nehme ich seit 2 Wochen, habe aber das Gefühl, dass es weitaus Effektivere geben muss...

Palmöl soll ja auch eine Bessere Quelle sein als Soja...
Gibt es Meinungen/Erfahrungen zu den beiden genannten Produkten?

Für mich ist Vitamin E auf jeden Fall in der Liste für Essentielle Haar-NEM dabei, da kommen wohl immer mehr Leute drauf...

LG
