
Subject: Überblick verloren. Kleine Zusammenstellung
Posted by [sirdexter](#) on Mon, 03 Jun 2013 09:17:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute! mir kommt vor, je mehr man in diesem forum (als neuling) unterwegs ist und liest, desto weniger kennt man sich aus. es gibt mittlerweile so extrem viele threads über verschiedenste mittelchen und jeder schreibt über wundermittel. mich würde interessieren ob sich mit der zeit sowas wie ein paar standard mittel herauskristalisiert haben, auf die es zu achten gilt.

min und fin is klar! wobei ich fin nicht nehmen will.

aber was ist mit den zig tausend nems? welche vitamine sollte man abdecken? was gibt es sonst noch alles und woher bezieht man es? gerade wieder irgendetwas von silizium gel gelesen.

also gibt es eine zusammenstellung von diversen mittel, die man unbedingt ausprobieren sollte wenn man unter haarausfall leidet?

wäre super wenn einer mal eine übersichtliche liste inkl. bezugsquellen schreiben könnte. vor allem nems interessieren mich.

besten dank u alles liebe
