

---

Subject: kann...

Posted by [manman](#) on Wed, 23 Aug 2006 20:32:02 GMT

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

---

irgend etwas an diesem regimen unreine haut verursachen. hab andauernd probleme damit und weiss nicht woher es kommt.

vitamin c 3-4g  
selen 200mcg  
vitamin e 400i.e.  
calcium 1g  
magnesium 200mg  
kieselerde 700mg  
biotin 5mg  
zink 25mg  
kupfer 2mg

die b-vitamine hab ich schon alle weggelassen.dachte es liegt daran, aber es hat sich nicht wirklich gebessert. problemzonen sind die oberarme und das gesicht. oder andere tipps noch zur besserung

mfg

---