

---

Subject: Welche NEM-Dosierung

Posted by [stef84](#) on Tue, 27 Feb 2007 11:49:07 GMT

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

---

Hi,

ich habe bereits seit ich 20 bin (seit 4 Jahren) Haarausfall. Zuerst nahm ich Proscar, welches hervorragend wirkte (Haarstatus von Norwood 1,5 auf 1 und diesen über 3 Jahre gehalten). Jedoch hatte ich starke Potenzprobleme. Auch L-Arginin konnte mir nicht helfen. Seit ich wieder eine Freundin habe sah ich mich gezwungen es abzusetzen. Bei Minox bekam ich schweren Hautauschlag etc. Also auch keine Alternative. Um den Kampf nicht ganz aufzugeben will ich ertsma NEMs nehmen. Also vor allem Zink, Biotin und Folsäure. Doch was ist die richtige Dosierung? Bei Zink klar, zwischen 20-30mg. Doch bei Biotin habe ich Empfehlungen zwischen 90 Microgramm (auf dieser HP) und 10mg gesehen, also das 100 fache. Und was ist eine gute Dosierung für Folsäure. Und was sind gute und vor allem günstige Bezugsquellen (online, Supermarkt, Apotheke, etc.)

Vielen dank im voraus!

Gruß

---