

---

Subject: Einnahme von MSM // Dosierung meiner NEM!

Posted by [cedes](#) on Tue, 10 Apr 2007 16:44:04 GMT

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

---

Hy,

wie nimmt man MSM ein und wieviel pro Tag? Das nehme ich u.a. auch ein und würde gerne wissen, ob die Dosierung in Ordnung ist. Vielen Dank für euer Hilfe!

Zink - 9 mg

Biotin - 10 mg

Vitamin E - 18 mg

L-Carnitin - 300 mg

---