

---

Subject: Nahrungsergänzungsmittel - alles in einer Tablette?

Posted by [bamako](#) on Mon, 16 Jan 2006 21:12:25 GMT

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

---

Abend zusammen!

Es gibt da ja einige Vitamine & Mineralstoffe, die einen positiven Effekt auf das Haarwachstum haben sollen (Zink, Folsäure, Biotin etc.). Ist es da nicht sinnvoll Tabs zu nehmen die all diese Stoffe beinhalten anstatt je eine Tablette Biotin/Zink etc. zu nehmen? Beim Penny Markt gibt es z.B. Tabs, die die empfohlene Tagesdosis an folgenden Stoffen enthalten:

Vitamin A,C,D,E,B1,B2,B6,B12

Niacin

Pantothensäure

Folsäure

Biotin

Dazu noch Eisen, Zink, Magnesium...

Was haltet ihr davon?

Grüße

---