

---

Subject: konstellation aufschreiben, was ihr gegen HA unternimmt

Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:21:45 GMT

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

---

hi

was nehmt ihr gegen HA ein?

ich fang mal an

2,5 mg fin, 100-1500 nac und sonst vieeel obst+gemüse+gesunde ernährung

ps: ist 2,5 eig. nötig oder reicht 1mg?

gruß

---