
Subject: 2 NEM !

Posted by [Juergen85](#) on Wed, 30 Jan 2008 17:08:27 GMT

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

So...da ich nun doch erstmal mit Fin anfange und dazu nur max 2 NEM`s nehmen will wollte ich fragen welche 2 sich dafür am besten eignen

22 Jahre, androgener Haarausfall

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [stef84](#) on Wed, 30 Jan 2008 19:11:51 GMT

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

Nimm 3! Zink, Biotin und Vitamin B-Komplex!

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 30 Jan 2008 19:34:48 GMT

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

NIMM GARKEINE!!!

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [NW5a](#) on Wed, 30 Jan 2008 21:22:45 GMT

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

Nimm ein Multivitamin oder Algen, ansonsten ernähre dich abwechslungsreich und gesund !

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [Juergen85](#) on Wed, 30 Jan 2008 23:00:27 GMT

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

das macht meine mutter für mich mit dem Abwechslungsreich^^

Zudem nehm ich auch noch eine "Allroundtablette" wo halt die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente drin sind die man für den Tag so brauch...allerdings Zink zb nur 5mg.....das reicht dann denke ich erstmal

Biotin werde ich mir dann noch besorgen.....

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [yakoub](#) on Sat, 01 Mar 2008 19:15:40 GMT

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

stef84 schrieb am Mit, 30 Januar 2008 20:11Nimm 3! Zink, Biotin und Vitamin B-Komplex!

wenn ich mir die hole.. wieviel muss ich für ausgeben?
kann ich mir bei der apotheke holen oder muss ich die bestellen?

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [Homers](#) on Sat, 01 Mar 2008 19:58:52 GMT

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

yakoub schrieb am Sam, 01 März 2008 20:15

wenn ich mir die hole.. wieviel muss ich für ausgeben?
kann ich mir bei der apotheke holen oder muss ich die bestellen?

kannste bei dm, rossmann und co kaufen. bei aldi gibt es wenn ich mich richtig erinnere auch zink und biotin nems.

Subject: Re: 2 NEM !

Posted by [stealth](#) on Wed, 12 Mar 2008 18:45:12 GMT

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

Viel Obst u.Gemüse,kein rotes Fleisch,ist zumindest die übereinstimmende Aussage von Ernährungswissenschaftlern. Für die NEM-freunde(mich eingeschlossen)unter euch,es gab u.gibt die Debatte ob synthetisch produzierte Vitamine den gleichen Effekt wie natürlich gewonnene haben. Bei Vit.C weiß man es.Stichwort Bioflavonoide,die in synth.Vit.C(ascorbinsäure) fehlen. Keep it Natural,ob die billi-vitas vom Aldi was bringen?Bezweifle es.Dann lieber viel Obst. Nur meine Meinung,und dank an Frankfurter(warst doch du?) für den interessanten Beitrag über Kieselerde. Stealth
