
Subject: Danke tino

Posted by [Bernd85](#) on Fri, 17 Feb 2006 11:04:18 GMT

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

Kann nach vier Wochen Antioxidantien berichten, dass meine leichte Akne am Rücken fast komplett verschwunden ist und das ich reinere Gesichtshaut habe.
(Liegt das nur a Zink?)

Meine Haare werden nicht mehr so schnell fettig und fühlen sich besser an.

Wie weit das Einfluß auf den Haarausfall weiß ich leider nicht.

Subject: Re: Danke tino

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 17 Feb 2006 11:25:11 GMT

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

hi, wie sind denn deine dosierungen? kannst du kurz schildern?

danke..

Subject: hey

Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 18 Feb 2006 13:01:34 GMT

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

meine akne wurde auch durch NEMs deutlich besser... ich glaub nicht dass es an Zink liegt hab nämlich davor schon Zink genommen für ca 4 Monate und hat nix gebracht!

/edit : ich glaub tino hat mal irgendwas mit VitE oder Eisen in bezug auf Akne gesagt.

also ich nehm

Vit C - 2x500mg

Vit E - 500 i.E. (<- was ist das eigentlich "i.E."???)

biotin - 5mg

Folsäure -

Zink - 2x15mg

Selen - 50 mikro-gramm (oder wie das komische zeichen da heisst)

ACC Akut - 600mg (nehm ich aber unregelmäßig)

und ein A-Z von Doppelherz

eine Hautpille (vom DM-Markt, da is u.a. Q10 drin)

will aber jetzt einiges absetzen, will in einem Monat nurnoch 1 Multivitamin Tablette und evtl. Selen nehmen (so ähnlich wie es Pilos auch macht)
