
Subject: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?
Posted by [Sven1984](#) on Thu, 22 Dec 2011 08:48:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi. Was könnt ihr mir empfehlen? Gibt es irgendein Kombi-Produkt (Zink, Biotin usw), ich schluck schon so genug Tabletten und würde das gerne möglichst gering halten.

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?
Posted by [asdfghj](#) on Thu, 22 Dec 2011 20:56:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gar keine das ist nur geldverschwendung! ich nehme mal an du wirst durch eine normale ernährung (kein hungern wie menschen in afrika) oder krankheit kein mangel haben? kauf dir von dem gesparten geld lieber was vernünftiges wie obst, gemüse..

MfG

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?
Posted by [malcanum](#) on Fri, 23 Dec 2011 02:02:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biotin ist eig ganz gut.

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?
Posted by [manusi](#) on Fri, 23 Dec 2011 10:01:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kaufe immer die von Aldi, die finde ich gut wobei ich aber auch keine anderen kenne. Ich glaube das ist sowieso alles das gleiche. Wie sollen sich da eigentlich unterschiede feststellen lassen???

Egal, mein Tip die von aldi. Ich hatte noch keine schlechten Erfahrungen damit gemacht.

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?
Posted by [Legende](#) on Fri, 23 Dec 2011 10:14:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sven1984 schrieb am Thu, 22 December 2011 09:48Hi. Was könnt ihr mir empfehlen? Gibt es irgendein Kombi-Produkt (Zink, Biotin usw), ich schluck schon so genug Tabletten und würde das gerne möglichst gering halten.

Vergiss den Scheiß

Es hat noch nie jemanden i.was gebracht

Außer bei Zink, hilft das minimal gegen Akne/schöne haut, aber nicht das Zink was im Supermarkt drin ist, was sowieso überteuert ist..

Sowas :

<http://www.fitmart.de/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ProSport-Formula-Zink-25-150-Tabl.html>

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?

Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Dec 2011 15:03:29 GMT

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

Sven1984 schrieb am Thu, 22 December 2011 10:48 ich schluck schon so genug Tabletten und würde das gerne möglichst gering halten.

dann wozu noch mehr

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?

Posted by [Desmond](#) on Fri, 23 Dec 2011 16:36:23 GMT

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

Vitamintabletten, insbesondere Zink, Biotin und B-Vitamine bringen dir zwar kein Neuwuchs, können aber die Struktur der vorhandenen Haare verbessern und auch den Wachstum beschleunigen.

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?

Posted by [mike.](#) on Sun, 25 Dec 2011 15:02:58 GMT

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

Desmond schrieb am Fri, 23 December 2011 17:36 Vitamintabletten, insbesondere Zink, Biotin und B-Vitamine bringen dir zwar kein Neuwuchs, können aber die Struktur der vorhandenen Haare verbessern und auch den Wachstum beschleunigen.

VORSICHT

Nicht zu viele / bzw. überdosieren ...

siehe meine Signatur .. ich hab zu vielselbst bei sporadisch noch zu viel meine Serumwerte sind nicht mehr in Ordnung ... tw. viel zu hoch im Blutbild .. Bsp. Vitamin B12 von über 800 pg/ml .. Referenz 200-600

den HA hatte ich mit dem ganzen sch*** nicht gestoppt.

Das einzige was ich beibehalten werde ist Vitamin C + D + Ferritin ... das brachte meine werte hoch von untere grenze in den goldenen Mittelbereich der Referenz ...

Wenn NEMs .. dann für Allgemeine Gesundheit und kontrollieren lassen.

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?

Posted by [mike](#). on Sun, 25 Dec 2011 15:04:44 GMT

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

Desmond schrieb am Fri, 23 December 2011 17:36 Vitamintabletten, insbesondere Zink, Biotin und B-Vitamine bringen dir zwar kein Neuwuchs, können aber die Struktur der vorhandenen Haare verbessern und auch den Wachstum beschleunigen.

Aber die Aussage kann schon zT stimmen ... jedoch nicht überdosieren und wenn substitutionieren dann Werte checken lassen

Subject: Aw: Welche "Vitamin" Tabletten empfiehlt ihr mir?

Posted by [Desmond](#) on Sun, 25 Dec 2011 19:23:54 GMT

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

mike. schrieb am Sun, 25 December 2011 16:04 Desmond schrieb am Fri, 23 December 2011 17:36 Vitamintabletten, insbesondere Zink, Biotin und B-Vitamine bringen dir zwar kein Neuwuchs, können aber die Struktur der vorhandenen Haare verbessern und auch den Wachstum beschleunigen.

Aber die Aussage kann schon zT stimmen ... jedoch nicht überdosieren und wenn substitutionieren dann Werte checken lassen

Wie siehts mit einer 10mg Dosis Biotin aus? NW von zuviel Biotin sind mir eigentlich nicht bekannt im Gegensatz zu Zink.
