

---

Subject: Was denn nun !?!?!

Posted by [tabasco](#) on Tue, 23 May 2006 20:06:23 GMT

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

---

Ich will mein Regime mit NEM`s erweitern aber beim durchlesen hier bin ich auf so viele "hilfreiche" NEM`s im Kampf gegen AGA gestoßen das ich ehrlich gesagt die Übersicht verloren habe.

Nehme zur Zeit nur ein Multivit. Präparat zu mir.

Welche Vitamine, Aminosäuren oder Mineralien sind wirklich vom nutzen und bzw. welche sollte man unbedingt in sein Regime aufnehmen und welche kann man vernachlässigen ?

Und ganz wichtig ! wie muß man sie Dosieren ?

Über ein paar Infos wäre ich sehr dankbar.

gruß

tabasco

---

Subject: Re: Was denn nun !?!?!

Posted by [pascha](#) on Tue, 23 May 2006 20:14:21 GMT

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

---

ach da gibts 18000 verschiedene Meinungen.

Was auf jeden Fall nicht verkehrt ist, ist Biotin.

Sonst würde ich noch n Vitaminkapseln empfehlen.

---

Subject: Re: Was denn nun !?!?!

Posted by [Leon](#) on Tue, 23 May 2006 21:01:51 GMT

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

---

Würd ich auch empfehlen. Ich habe auch gehört, dass alle Arten von Vitamin B gut für den Haarwuchs sind.

---

Subject: Re: Was denn nun !?!?!

Posted by [tabasco](#) on Tue, 23 May 2006 21:25:24 GMT

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

---

hm... irgendwie habe ich mir gedacht das man hierzu keine spiezelle Antwort bekommen kann ... liegt wohl daran das die Palette an NEM`s so umfangreich ist ... wäre wohl auch nicht zu schaffen alles zu nehmen ...

also meine Favoriten sehen zur Zeit so aus...

5-8 Tassen grünen Tee

1-2 Multivitamin Braust.

5 mg Biotin

Zink

OPC (<http://www.greenpower.de/opcplus/>) kennt jemand das Produkt?

evt. noch Pantovigar

wie findet Ihr das NEM Regime ?

gruß

tabasco

p.s. ich nehme jeden 3 Tag 0,5mg Dutasteride (5 Monaten)

---

Subject: Re: Was denn nun !?!?

Posted by [Leon](#) on Tue, 23 May 2006 21:42:45 GMT

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

---

tabasco schrieb am Die, 23 Mai 2006 23:25hm... irgendwie habe ich mir gedacht das man hierzu keine spiezelle Antwort bekommen kann ... liegt wohl daran das die Palette an NEM`s so umfangreich ist ... wäre wohl auch nicht zu schaffen alles zu nehmen ...

also meine Favoriten sehen zur Zeit so aus...

5-8 Tassen grünen Tee

1-2 Multivitamin Braust.

5 mg Biotin

Zink

OPC (<http://www.greenpower.de/opcplus/>) kennt jemand das Produkt?

evt. noch Pantovigar

wie findet Ihr das NEM Regime ?

gruß

tabasco

p.s. ich nehme jeden 3 Tag 0,5mg Dutasteride (5 Monaten)

Schaden tuts sicher nicht.

---

---

Subject: Re: Was denn nun !?!?!

Posted by [mare](#) on Wed, 24 May 2006 13:43:40 GMT

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

---

pantovigar zahlt sich nach mehreren meinungen hier im board nicht aus...

glaub die inhaltsroffe isdn auch in Hirse drin...

---