

---

Subject: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [NKM64](#) on Mon, 23 Nov 2015 06:00:23 GMT

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

---

Hallo,

ich suche einen gut zusammengesetzten Vitamin B Komplex. Es gibt viele Produkte von vielen Anbietern und natürlich preist jeder sein Produkt als das Beste. Habt ihr eine Empfehlung für mich?

Ebenso suche ich Empfehlungen zu anderen NEM , die ihr als sinnvoll bei Haarausfall erachtet. Vielleicht Aminosäuren? Klar, Neuwuchs ist davon kaum zu erwarten, aber Erhalt des Status wäre doch immerhin ein Erfolg.

Danke!

---

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [Karina](#) on Mon, 23 Nov 2015 06:05:03 GMT

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

---

Schau mal in meine Sig. Mein Komplex ist super - ich merke es schon nach weniger als 1 Woche Einnahme deutlich an meiner Haut. Haare brauchen natürlich zum Wachsen...

Ich habe für 100 Tabletten ca. 20€ bezahlt. Eine (Riesen-)Tablette täglich musst du nehmen.

---

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Nov 2015 08:27:21 GMT

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

---

NKM64 schrieb am Mon, 23 November 2015 08:00Hallo,

ich suche einen gut zusammengesetzten Vitamin B Komplex. Es gibt viele Produkte von vielen Anbietern und natürlich preist jeder sein Produkt als das Beste. Habt ihr eine Empfehlung für mich?

Ebenso suche ich Empfehlungen zu anderen NEM , die ihr als sinnvoll bei Haarausfall erachtet. Vielleicht Aminosäuren? Klar, Neuwuchs ist davon kaum zu erwarten, aber Erhalt des Status wäre doch immerhin ein Erfolg.

Danke!

also diese riesendosierungen sind völlig unnatürlich

ich empfehle das

[https://media.meindm.at/asset/dmshop/product\\_seo\\_big/ffffff/das-gesunde-plus-vitamin-b-komplex-depot-kapseln--10013265\\_B\\_P.jpg](https://media.meindm.at/asset/dmshop/product_seo_big/ffffff/das-gesunde-plus-vitamin-b-komplex-depot-kapseln--10013265_B_P.jpg)

---

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Nov 2015 15:25:23 GMT

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

---

Bei diffusem HA soll die Langzeitanwendung von Retinol, Cystin und Gelatine helfen, so meinen diese Herrschaften von der Uni Berlin:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2676911>

Wobei 18k IE Retinol wie in der Studie nicht wenig ist.

Bzgl Zink wäre eine Dosis von 70mg/Tag.

NEM verteilt man wohl besser über den Tag.

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Nov 2015 16:47:56 GMT

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

---

wobei l-cystin 70mg als high dosis zu bezeichnen

das retinol würde ich als topical machen

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [NKM64](#) on Mon, 23 Nov 2015 18:03:11 GMT

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

---

Danke schon mal für die interessanten Beiträge bisher!

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein

Posted by [NKM64](#) on Mon, 23 Nov 2015 18:54:16 GMT

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

---

Bzgl Cystin habe ich eine Frage:

Eher Pulver oder als kapsel kaufen?

Cystin = L Cystein`???

Bei Retinol in der Dosierung zögere ich...kann man das bedenkenlos einnehmen?

In der Studie steht ja immerhin, dass es zu keinen NW kam....

---

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Nov 2015 19:15:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cystin ist nicht direkt cystein

allerdings ist cystin so gut wie wasser unlöslich, müsste man in zitronensaft lösen

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 24 Nov 2015 18:32:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die vom Müller sind gut.  
Die haben auch keine schädlichen Füllstoffe.  
Kosten nur 2,75

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [kevin314159](#) on Mon, 16 May 2016 21:02:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich habe gute erfahrungen mit beta-alanin und traubenkernextrakt gemacht. Mir fallen fast keine Haare mehr aus . denke aber nicht, dass hormonell bedingter Haarausfall mit Nahrungsergänzungsmittel gestoppt werden kann!!!

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 22 May 2016 23:17:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/lophakomp-b-12-depot-1000-ug-injektionsloesung-10x-2-ml-koehler-pharma-gmbh-pzn-4777955.html>

Hab mir damals 3 solche Ampullen gespritzt und hat bei mir einen deutlichen Boost bewirkt.... viele neue Härchen in den Geheimratsecken und kräftigere Haare. Man muss dazu aber sagen, dass mein B12-Wert im Graubereich war...

---

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [kevin314159](#) on Wed, 06 Jul 2016 22:49:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe gute Erfahrungen mit Beta alanin gemacht!

---

Subject: Aw: Gesucht: Vitamin B Komplex /sinnvolle NEM allgemein  
Posted by [pinselaffe](#) on Thu, 07 Jul 2016 13:05:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich benutze seit mehr als 3 Monaten N Acetyl L Cystein, lässt sich mit kurzem Warten und mehrfachen Umrühren gut in Wasser lösen. Habe bis jetzt allerdings noch keine Besserung der Haare festgestellt. Gleiches gilt für Acetyl L Carnitin. Dosierung ca. 800mg am Tag

---