
Subject: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)

Posted by [lonely](#) on Mon, 07 Aug 2006 21:51:40 GMT

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

hi nehme Finpecia und ergänzend jeden Tag ne Aldi Vitamintablette. Hab schon in nem anderen Thread geschrieben, dass meine Haare in letzter Zeit supertrocken sind, sie sind auch sehr dünn. Sie sehen kaputt und krank aus. Repairschampoos helfen nicht. Nun habe ich hier gelesen, dass Zink die Haare trocken werden lässt. In der Vitamintablette sind 5mg Zink enthalten Ich habe sie jetzt seit 3 Tagen weggelassen. Nun weiss ich nicht ob das so ne tolle Idee ist. Besonders gesund ernähren naja das bekomme ich nicht hin. Und besser die Vitamine als Tablette, als gar nicht?!

Welche Sachen sind denn wichtig? Ich meine es gibt ja auch noch Biotintabletten, Eisentabletten usw. Die Frage ist nur was ich alles brauche, wenn ich das Zink weglassen will. Ich will, dass es wieder besser wird. Haarausfall wird irgendwie auch immer schlimmer statt besser

Gibt ja wohl keine "Allround"-Tablette wo genau Zink fehlt...

wer was weiss bitte helfen

danke

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)

Posted by [kkoo](#) on Mon, 07 Aug 2006 21:56:56 GMT

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

lonely schrieb am Mon, 07 August 2006 23:51hi nehme Finpecia und ergänzend jeden Tag ne Aldi Vitamintablette. Hab schon in nem anderen Thread geschrieben, dass meine Haare in letzter Zeit supertrocken sind, sie sind auch sehr dünn. Sie sehen kaputt und krank aus. Repairschampoos helfen nicht. Nun habe ich hier gelesen, dass Zink die Haare trocken werden lässt. In der Vitamintablette sind 5mg Zink enthalten Ich habe sie jetzt seit 3 Tagen weggelassen. Nun weiss ich nicht ob das so ne tolle Idee ist. Besonders gesund ernähren naja das bekomme ich nicht hin. Und besser die Vitamine als Tablette, als gar nicht?!

Welche Sachen sind denn wichtig? Ich meine es gibt ja auch noch Biotintabletten, Eisentabletten usw. Die Frage ist nur was ich alles brauche, wenn ich das Zink weglassen will. Ich will, dass es wieder besser wird. Haarausfall wird irgendwie auch immer schlimmer statt besser

Gibt ja wohl keine "Allround"-Tablette wo genau Zink fehlt...

wer was weiss bitte helfen

danke

5mg ist nicht so viel, sollte ok sein. warum kriegst du eine gesunde ernährung nicht hin? versteh ich nicht! das ist weder arg teuer noch sonstwie schwierig!

es gibt bestimmt was einfacher und hilfreiches, bei trockener kopfhaut etwas rückzufetten... pilos hat bestimmt einen guten tip, wenn er das hier liest.

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 07 Aug 2006 21:57:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mon, 07 August 2006 23:56lonely schrieb am Mon, 07 August 2006 23:51hi
nehme Finpecia und ergänzend jeden Tag ne Aldi Vitamintablette. Hab schon in nem anderen Thread geschrieben, dass meine Haare in letzter Zeit supertrocken sind, sie sind auch sehr dünn. Sie sehen kaputt und krank aus. Repairschampoos helfen nicht. Nun habe ich hier gelesen, dass Zink die Haare trocken werden lässt. In der Vitamintablette sind 5mg Zink enthalten Ich habe sie jetzt seit 3 Tagen weggelassen. Nun weiss ich nicht ob das so ne tolle Idee ist. Besonders gesund ernähren naja das bekomme ich nicht hin. Und besser die Vitamine als Tablette, als gar nicht?!

Welche Sachen sind denn wichtig? Ich meine es gibt ja auch noch Biotintabletten, Eisentabletten usw. Die Frage ist nur was ich alles brauche, wenn ich das Zink weglassen will. Ich will, dass es wieder besser wird. Haarausfall wird irgendwie auch immer schlimmer statt besser

Gibt ja wohl keine "Allround"-Tablette wo genau Zink fehlt...

wer was weiss bitte helfen

danke

5mg ist nicht so viel, sollte ok sein. warum kriegst du eine gesunde ernährung nicht hin? versteh ich nicht! das ist weder arg teuer noch sonstwie schwierig!

es gibt bestimmt was einfacher und hilfreiches, bei trockener kopfhaut etwas rückzufetten... pilos hat bestimmt einen guten tip, wenn er das hier liest.

ja, die 5mg werden nicht ins gewicht fallen

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)
Posted by [lonely](#) on Mon, 07 Aug 2006 22:16:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja bin noch rel. jung (20) wohne allein und habe kaum Geld. Mag Gemüse nicht (außer Tomaten die kaufe ich manchmal). Ich weiss nicht ich schaffe es einfach nicht. Wie ist das mit dem Biotin? In den Tabletten sind 0,15g. Ist das zu wenig?

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)
Posted by [7321](#) on Tue, 08 Aug 2006 05:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

0,15 g sind nach meiner Rechnung 150 mg. Normal sind 150 microgramm. Ich habe 10 Monate 5 mg Biotin genommen und nun abgesetzt. 3 Monate kosten über 30 Euro (Ratiopharm). Andere Produkte kosten in Ö nochmals das Doppelte. Effekt? Glaube keiner.

mfg

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)
Posted by [MarcWen](#) on Tue, 08 Aug 2006 10:13:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme die Vitamin C + Zink Tabletten aus dem Aldi/Lidl, sind vergleichbar... dazu 10mg Biotin aus dem Lidl, Zinkamin Falk aus der Apo

Subject: Re: Aldi Vitamintabletten (Zink drin)
Posted by [lonely](#) on Tue, 08 Aug 2006 13:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

7321 schrieb am Die, 08 August 2006 07:33, 15 g sind nach meiner Rechnung 150 mg. Normal sind 150 microgramm. Ich habe 10 Monate 5 mg Biotin genommen und nun abgesetzt. 3 Monate kosten über 30 Euro (Ratiopharm). Andere Produkte kosten in Ö nochmals das Doppelte. Effekt? Glaube keiner.

mfg

dann sinds wohl Mikrogramm sry
