

---

Subject: meine Nem

Posted by [Zeppy](#) on Mon, 13 Aug 2007 17:18:19 GMT

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

---

hallo ,

ich wollte mal meine NEM zusammenfassen.

ich nehme am tag :

eine kapsel Abtei Zink Plug 5 mg  
drei kapseln kieselerde forte auch von abtei.  
eine brausetablette multivitamin  
eine brausetablette folsäure

an zink ist hiermit der tagesbedarf zu 35 prozent gedeckt.  
die folsäure brausetabletten decken den tagesbedarf an folsäure zu 300 prozent, den vit b2,  
b6 vit b12 zu 300 prozent.

in einer tablette kieselerde befinden 350 mg kieselerde.  
das wären am 1.05 gramm am tag.

was könntet ihr noch empfehlen, oder nehme ich schon die richtigen sachen ?

vielen dank.

gruß, zeppy

---

Subject: Re: meine Nem

Posted by [Foxi](#) on Mon, 13 Aug 2007 17:39:01 GMT

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

---

5mg Biotin  
Vitamin C 500mg aufwärts

Foxi

---

Subject: Re: meine Nem

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 13 Aug 2007 21:13:38 GMT

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

---

nimm einfach alles, wird schon das richtige dabei sein  
spass... nimm am besten garnix! wenn du eins nimmst musst du wieder was anderes nehmen,

das is wie in einer kettenreaktion...also ich lass NEMs sein...

nehm grad nurnoch Selen..ansonsten gesunde ernährung

---

---

Subject: Re: meine Nem

Posted by [Travel](#) on Mon, 13 Aug 2007 21:26:39 GMT

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

---

Foxi schrieb am Mon, 13 August 2007 19:395mg Biotin  
Vitamin C 500mg aufwärts

Foxi

wieso sollte man so viel vitamin c nehmen? ...der normale tagesbedarf liegt doch irgendwo bei ca. 60mg .(weiß aber nicht genau)...

@ haar in der suppe

bissel recht hast du ...der ganze körper besteht ja nicht aus haaren

---

---

Subject: Re: meine Nem

Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 13 Aug 2007 21:31:43 GMT

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

---

Zink, Kieslerde, Biotin, Seefisch, Haferflocken etc. etc. ist alles gut für die Haare und Gesundheit. Androgentischer Haarausfall kann damit nicht gestoppt werden, aber das ist ja wohl klar.

---

---

Subject: Re: meine Nem

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 12 Sep 2007 12:27:26 GMT

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

---

Travel schrieb am Mon, 13 August 2007 23:26Foxi schrieb am Mon, 13 August 2007 19:395mg  
Biotin  
Vitamin C 500mg aufwärts

Foxi

wieso sollte man so viel vitamin c nehmen? ...der normale tagesbedarf liegt doch irgendwo bei ca. 60mg .(weiß aber nicht genau)...

---

@ haar in der suppe

bissel recht hast du ...der ganze körper besteht ja nicht aus haaren  
Man nimmt ja Vitamin C auch nicht um einen Mangel auszugleichen (Vitamin C Mangel ist ja recht selten).

---

---

Subject: Re: meine Nem  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 16 Sep 2007 19:43:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Problem an den Nem´s ist auch, dass der billigste Mist eingeworfen wird und sich die Anwender wundern, dass sich nichts tut.

Ihr müsst schon darauf achten, daß die Nems eine gute Bioverfügbarkeit haben. Gerade Brausetabletten & Co. und andere Supermarktvitamine könnt ihr gleich in die Toilette werfen.

Googelt bitte, wenn ihr mehr wissen wollt.

---

---

Subject: Re: meine Nem  
Posted by [Alexis](#) on Sat, 22 Sep 2007 15:14:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also bei Zink würde ich lieber 15mg nehmen, weil 5mg wohl nicht sehr viel bringen werden. Bei Biotin besser 2.5 oder 5mg. Ich nehme auch noch einen hochdosierten Vitamin B-Komplex.

LG, Alexis

---