
Subject: Zinkorotat _ POS ?

Posted by [lonely](#) on Tue, 24 Jan 2006 17:38:49 GMT

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

Hallo mir hat jmd Zinkorotat POS empfohlen.

nehme zZ Propecia. Soll ich das Zinkorotat POS unterstützend nehmen?

allgem. welche NEMs muss ich noch nehmen? wenn ihr schreibt Zink usw. ist es dann egal welches Präparat? oder muss ich auf bestimmte Hersteller/Dosierungen achten?

vielen Dank

lonely

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Jan 2006 18:51:21 GMT

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

lonely schrieb am Die, 24 Januar 2006 18:38Hallo mir hat jmd Zinkorotat POS empfohlen.

nehme zZ Propecia. Soll ich das Zinkorotat POS unterstützend nehmen?

allgem. welche NEMs muss ich noch nehmen? wenn ihr schreibt Zink usw. ist es dann egal welches Präparat? oder muss ich auf bestimmte Hersteller/Dosierungen achten?

vielen Dank

lonely

maximal 10-15 mg Zink am tag...am besten als Zinc Gluconate...hersteller ist egal.

Kupfer 1 mg wäre auch nicht schlecht.....

und das jetzt neue bei dm im sortiment B Komplex depot kapseln für 2,85 60 stück . in einer guten dosierung nämlich 3 mal die DGE empfehlung.

ansonsten kannst du noch ein ganzes sammelsurium von NEMS einnehmen..aber ob wie es bringen.....

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?
Posted by [lonely](#) on Wed, 25 Jan 2006 21:26:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hilfe meine Kopfhaut juckt wie verrückt

und ich habe das Gefühl dass meine Haare in den letzten Tagen extrem weniger geworden sind am gesamten Oberkopf

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?
Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lonely schrieb am Mit, 25 Januar 2006 22:26hilfe meine Kopfhaut juckt wie verrückt

und ich habe das Gefühl dass meine Haare in den letzten Tagen extrem weniger geworden sind am gesamten Oberkopf

nimmst du denn irgendwas, das die kopfhaut reizen könnte?

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?
Posted by [lonely](#) on Thu, 26 Jan 2006 15:51:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ähm ich benutze Haarschaum und -spray

ohne würde icch keinen Schritt vor die Tür setzen...

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?
Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann gut sein, dass du das nichts auf dauer verträgst, vielleicht mal das produkt wechseln. und kein shampoo?

Subject: Re: Zinkorotat _ POS ?
Posted by [lonely](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:50:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

shampoo nehme ich dieses l'oreal haarauffüller dingens

Subject: Re: at lonely
Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:59:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, öfter mal das shampoo wechseln, ist ohnehin gut, auch die anderen sachen, die du aufträgst. wenn du haarschaum und spray nimmst, kannst du doch ein gesundes shampoo nehmen, z.b. ein hypoallergenes... vielleicht mal bei stiftung warentest schauen... in diesen schäumen und sprays ist auch oft allerlei drin, was eher schadet als nützt bei empfindlicher kopfhaut. und auch soll man nicht zuviel davon auftragen...

und überhaupt, bringt das ganze zeug denn "auffüllung" etc.? sind das nicht nur ein haufen leere versprechungen? bist du denn an speziellen anti-HA-shampoos interessiert?

und bei hautproblemen, wie bei HA, gilt auch: gesunde ernährung, genug schlaf, kein stress, infektionen ausschließen...

Subject: Re: at lonely
Posted by [lonely](#) on Thu, 26 Jan 2006 17:07:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nö das füllt nix auf

Subject: Re: at lonely
Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jan 2006 18:20:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn das ohnehin nix bringt zum Auffüllen, das weg damit! spart vielleicht auch geld... gibt doch viele einigermaßen gute shampoos mittlerweile, musst du natürlich testen, was der haut guttut, und was nicht...
