

---

Subject: Meine derzeitige Einnahme..

Posted by [Gast](#) on Mon, 13 Feb 2006 01:11:10 GMT

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

---

Hallo was haltet ihr von meiner derzeitigen täglichen Einnahme:

1 x Propecia 1mg tgl

1 x Kapsel Haar-Kraft+Zink

- Zink 9,5 mg
- Biotin 180 mic gramm
- Vitamin B6 3,6 mg
- Vitamin B 12 9,0 mic gramm
- Folsäure 400 mic gramm
- Nicotinsäureamid 39,0 mg
- Vitamin B1 3,0 mg
- Vitamin B2 3,6 mg
- Vitamin C 50,0 mg
- Pantothensäure 18 mg

1-2x tgl. Zink Aktiv Dragees

mehrfach tgl. Brausetabletten:

Zink+ Vitamin C (300 mg + 5 mg)

Eisen+ Vitamin C (5 mg + 60 mg)

Magnesium (300mg) + Vitamin C 60 mg + Vitamin E 10 mg

+ Vitamin B komplex

Multivitaminbrausetablette (30 Vitamine)

2-3 Tassen tgl. Grüner Tee

Alpecin C1+ After Shampoo Liquid (beim Haarewaschen aller 2 Tage)

Ich überlege noch ACC 600 Brausetabletten zu kaufen und 2-3 mal die Woche zu trinken.

Fehlt was wichtiges?