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