

---

Subject: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [chess](#) on Tue, 30 Apr 2013 16:36:03 GMT

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

---

Hallo,

vom Gefühl her, sind meine Haare in den letzten Jahren nicht nur weniger geworden, sondern auch dünner.

Gibt es gute Produkte, damit zumindest die noch vorhandenen Haare wieder dicker und kräftiger werden?

vg  
chess

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [Gast](#) on Tue, 30 Apr 2013 16:39:29 GMT

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

---

Minoxidil, Finasteride, evtl. Shampoo mit Ketoconazol.

Nahrungsergänzungsmittel (wenn wider Erwarten ein Mangel besteht): Eisen, Biotin, Zink, und so... (was halt in Haaren und Nägeln so verbaut wird)

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [chess](#) on Tue, 30 Apr 2013 16:41:53 GMT

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

---

danke!

minoxidil (regaine) nehme ich eh schon, finasterid will ich vorerst nicht nehmen.

was hat es mit dem Ketoconazol auf sich?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 30 Apr 2013 17:55:10 GMT

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

---

Evtl Siliziumgel.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

---

Posted by [Stefan83](#) on Fri, 03 May 2013 20:20:51 GMT

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

---

Hi,

also gegen das Problem hat mir geholfen:

Eisen  
Zink  
Folsäure

habe hier die Tabletten von DM - und die eigenen Haare fühlen sich jetzt dicker und voluminöser an, aber auch trockener. Was jetzt leider nicht so gut zum Haarteil passt Interessanterweise - wenn ich dann z.b. einen Eiweissshake trinke, dann fühlen sie sich wieder geschmeidiger an.

Ich kanns mir nicht erklären - so sind aber meine persönlichen Erfahrungen und wie ich es empfinde.

Viel Erfolg

p.s. bei mir liegt ein niedriger Eisenwert, Zinkwert, Folsäure vor

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [mdf123](#) on Sat, 04 May 2013 17:32:12 GMT

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

---

Das ist die Miniaturisierung der Haarfollikel durch die DHT Empfindlichkeit. Bei mir sind die Haare in den GHEs in letzter Zeit auch dünn und relativ farblos geworden.

Ketoconazol Shampoo: hat eine geringe anti-androgenetische Wirkung auf der Kopfhaut

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [auxilium](#) on Sat, 04 May 2013 18:59:41 GMT

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

---

hey stefan83,

Was für ein DM-Produkt ist das genau? Oder sind es mehrere?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [Stefan83](#) on Sat, 04 May 2013 20:06:15 GMT

---

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

---

Hi Auxilium,

ich verwende die DM Marken

Das gesunde Plus - Eisentabletten (14mg Eisen + Vitamin C + B-Vitamine) in einer Packung sind 40 Tabletten

und

Das gesunde Plus - Zin + Histidin + Cystein Depot-Tabletten - in einer Packung sind auch 40 Tabletten

Preis muss ich gestehen weiss ich jetzt gar nicht.

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [acer](#) on Sun, 05 May 2013 14:41:38 GMT

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

---

Hi,

gehört zwar hier nicht her: habe aber folgende "merkwürdige" Feststellung gemacht:

ich benutze Minox seit November 2011 und habe seitdem erhebliche verbesserung erlangt. Vorne ist der Haaransatz deutlich nach vorne gerückt und GHes sind deutlich kleiner.

Was aber sehr erstaunlich ist: Ich habe seit Kindesbeinen an einen Wirbel am Hinterkopf. das hatte ich schon mit 5 oder schon immer. der ist nun komplett durch Minoxidil verschwunden. Das heißt, es wachsen sogar dort Haare durch Minox wo nie welche waren und auch keine AGA vorhanden war und das sogar am Kopf.

Scheint auch zusätzlich so, dass sich meine Front noch weiter verbessert, habe schon wieder vor meinem Haaransatz weitere kleinerere Haare die länger werden.

Ich muss dazu sagen, dass ich 10% Minox mit acelaic acid verwende.

schönen Restsonntag euch allen

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [samy1.0](#) on Sun, 05 May 2013 20:55:35 GMT

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

---

acer schrieb am Sun, 05 May 2013 16:41

Ich muss dazu sagen, dass ich 10% Minox mit acelaic acid verwende.

schönen Restsonntag euch allen

Seit 2011 durchgängig 10% Minox?

Was ist den acelaic acid?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [mike.](#) on Mon, 06 May 2013 08:47:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

swipe schrieb am Tue, 30 April 2013 19:55Evtl Siliziumgel.

bin auch dabei seit ca. 1 woche ... ich habe wieder rel. viele haare dank meiner medis.. aber alle samt weich, schlaff und dünn..wenn hier mehr griff/festigkeit zustande kommen würde, wäre das der hammer

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 13:26:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Mon, 06 May 2013 10:47swipe schrieb am Tue, 30 April 2013 19:55Evtl Siliziumgel.

bin auch dabei seit ca. 1 woche ... ich habe wieder rel. viele haare dank meiner medis.. aber alle samt weich, schlaff und dünn..wenn hier mehr griff/festigkeit zustande kommen würde, wäre das der hammer

Das wird klappen, jetzt nach 3 Monaten Silizium Gel hatte ich heute zum ersten mal den Gedanken...wenn es so weiter geht dann kann ich bald auf Toppik verzichten...  
Es ist einfach nur krass wie dieses Zeugs die Haare dicker macht, aber man muss ihnen schon mind. 3 Monate Zeit lassen. Zuerst merkt man die Veränderung am Bart.

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Mon, 06 May 2013 13:27:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was heisst genau silizium gel?  
ist das zum schlucken oder zum einmassieren ins haar?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 13:36:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chess schrieb am Mon, 06 May 2013 15:27was heisst genau silizium gel?  
ist das zum schlucken oder zum einmassieren ins haar?

Zum schlucken. Ich kenne nur einen Hersteller, weiß nicht ob es das auch von anderen Firmen gibt. Bekommst du in Apotheken, ca. 10 Euro pro Monat.  
Wichtig ist aber das du das Gel nimmst, andere Produkte sollen nicht so wirksam sein.

Man kann es auch topisch verwenden, steht sogar im Beipackzettel, aber es ist für viele Zwecke geeignet. Den größten Nutzen in Bezug auf Haare hat man sicherlich bei oraler Einnahme.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Mon, 06 May 2013 13:40:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sind das die 100ml sikapur gel?  
wieviel nimmt man pro tag?  
und wie genau wirkt es?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 13:44:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chess schrieb am Mon, 06 May 2013 15:40sind das die 100ml sikapur gel?  
wieviel nimmt man pro tag?  
und wie genau wirkt es?

500 ml sind das. Ja Sikapur Gel. 15 ml pro Tag. Wie es wirkt kannst du dir durchlesen wenn du es in einer Suchmaschine eingibst.

Besorge dir unbedingt einen Meßbecher für 15 ml (bekommst du auch in den meisten Apotheken kostenlos), der beiliegende Löffel ist für mein Empfinden nicht so optimal für die richtige Dosierung geeignet.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 14:44:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

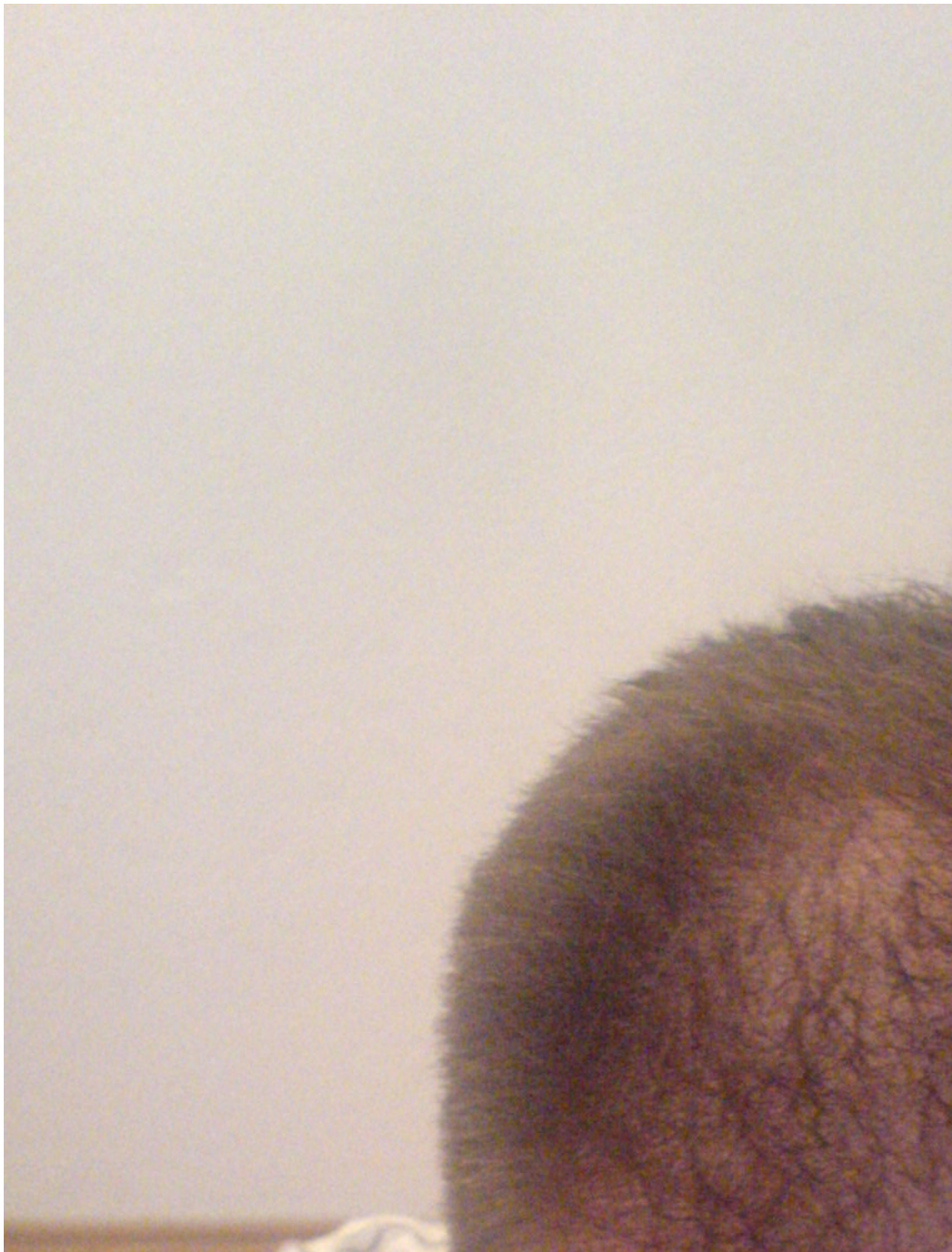
---

Pic 1 : Fin only nach vielen Jahren (HA ging munter weiter)

---

### File Attachments

1) [f3265432.jpg](#), downloaded 2220 times



Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 14:47:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pic 2 : nach Minox + Dut

### File Attachments

---

1) [f3260728.jpg](#), downloaded 2275 times



Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 14:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pic 3 : (Minox Dut kontinuierlich weitergenommen) zusätzlich nach 3 Monaten Silizium Gel (für mich ein echt großer Schritt nach vorne)

### File Attachments

---

1) [Heute.jpg](#), downloaded 2234 times



---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Mon, 06 May 2013 14:49:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

beeindruckend  
nimmst du finasterid denn noch weiter oder abgesetzt?  
und was heisst dut?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Mon, 06 May 2013 14:52:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chess schrieb am Mon, 06 May 2013 16:49beeindruckend  
nimmst du finasterid denn noch weiter oder abgesetzt?  
und was heisst dut?

Fin nehme ich weiter, Dut heißt Dutasterid (topisch im Minox)

Ich habe übrigens keine NW's (Fin seit >10 Jahren). Sex Drive ist sehr hoch, meine Freundin kommt mehrfach bevor ich mich dann mal darauf einlasse auch zu kommen Muss dazu aber auch sagen das ich eine sehr reizvolle Freundin habe, ich weiß nicht wie das anders wäre...

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [auxilium](#) on Mon, 06 May 2013 19:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wahnsinn malcanum!

Generics24 Dut oder woher beziehst du das?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [mike.](#) on Tue, 07 May 2013 07:41:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wow .... krasse verbesserug

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [cursor](#) on Tue, 07 May 2013 09:00:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist das Sikapur Silicium-Gel dasselbe wie das Sikapur Liquidum ?

Von wo hast du deins gekauft, malcanum ?

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [malcanum](#) on Tue, 07 May 2013 11:23:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

cursor schrieb am Tue, 07 May 2013 11:00Ist das Sikapur Silicium-Gel dasselbe wie das Sikapur

---

Liquidum ?

Von wo hast du deins gekauft, malcanum ?

Aus der Apotheke. Ich kenne das Liquidum nicht, von daher weiß ich leider nicht ob es Unterschiede gibt. Einfach in der Apotheke mal nachfragen.

Zu den Bildern will ich noch folgendes erklären, das letzte Bild ist absichtlich nur eine Nahaufnahme der Haarlinie, weil die früher echt katastrophal war.

Wenn man es mit dem zweiten Bild vergleicht (nach Minox +Dut) kann man sich in etwa vorstellen was das Gel gebracht hat.

Leider habe ich kein vorher Bild der Haarlinie, deshalb hatte ich das zum Vergleich genommen.

Eine Aufnahme vom Oberkopf würde aber nach wie vor noch diese zwei Bereiche zeigen, in denen die Haare ausgedünnt sind, das ist bei diesem Winkel aber nicht zu erkennen.

Deshalb das Ergebnis bitte nicht falsch interpretieren.

Besser ist es aber überall am Kopf geworden, auch an den Seiten.

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [#Tobii](#) on Tue, 07 May 2013 11:43:40 GMT

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

@malcanum

Kannst du bitte noch ein Bild von "heute" von oben reinstellen? Ich würde gerne deinen aktuellen Status von oben sehen.

Besten Dank.

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [Mallediver](#) on Tue, 07 May 2013 17:04:10 GMT

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

astrein! hab auch super dünne haare u. eine lichte front - werd das silicum gel definitiv mal probieren, soeben bestellt!

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [malcanum](#) on Tue, 07 May 2013 18:28:20 GMT

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

Tobii87 schrieb am Tue, 07 May 2013 13:43@malcanum

Kannst du bitte noch ein Bild von "heute" von oben reinstellen? Ich würde gerne deinen aktuellen Status von oben sehen.

Besten Dank.

Bitteschön

Die "offenen" Stellen kann ich wunderbar mit ein wenig Toppik zumachen, und dann sieht alles ok aus. Daran war früher gar nicht zu denken.

Und vlt wird es ja sogar noch ein bisschen besser, aber ich bin wirklich schon dankbar und zufrieden.

Diese "Insel" am Vorderkopf ist leider extrem hartnäckig, da habe ich damals wohl zu lange zugeschaut und erst zu spät was dagegen unternommen. Schade.

Wenn ihr mit dem Gel anfangen solltet macht bitte vorher Fotos, das hilft wirklich gut zur beurteilung.

## File Attachments

---

1) [heute\\_oben.jpg](#), downloaded 1983 times



Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [samy1.0](#) on Wed, 08 May 2013 01:48:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow du hast echt wieder richtig dickes volles Haar bekommen!!  
Von einer (fast) Halbglatze zu einem (fast) komplett vollem Schopf. Also ich glaub das ist echt der krasseste Erfolg in diesem Forum, mit eragon!  
Glückwunsch dazu

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Fri, 10 May 2013 11:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nimmst du die 15ml immer abends oder Morgens? bzw vor oder nach dem Essen?

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Usak](#) on Tue, 08 Oct 2013 17:31:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

malcanum schrieb am Tue, 07 May 2013 20:28Tobii87 schrieb am Tue, 07 May 2013 13:43@malcanum

Kannst du bitte noch ein Bild von "heute" von oben reinstellen? Ich würde gerne deinen aktuellen Status von oben sehen.

Besten Dank.

Bitteschön

Die "offenen" Stellen kann ich wunderbar mit ein wenig Toppik zumachen, und dann sieht alles ok aus. Daran war früher gar nicht zu denken.

Und vlt wird es ja sogar noch ein bisschen besser, aber ich bin wirklich schon dankbar und zufrieden.

Diese "Insel" am Vorderkopf ist leider extrem hartnäckig, da habe ich damals wohl zu lange zugeschaut und erst zu spät was dagegen unternommen. Schade.

Wenn ihr mit dem Gel anfangen solltet macht bitte vorher Fotos, das hilft wirklich gut zur beurteilung.

Kannst du mir sagen welches Mittel du genau nimmst? Ein Link ? Das ist ja ein riesen Unterschied

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [simona82](#) on Wed, 27 Nov 2013 10:15:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja die sind gut !

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [gunsta](#) on Thu, 17 Apr 2014 10:43:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe auch schon versucht einige Medikamente aus DM oder Rossmann zu probieren. Aber irgendwie hat sich nie etwas geändert. Vielleicht habe mit einer Einnahme, die nur 2 Monate gedauert hat, auch zu wenig erreichen können. Ich denke, dass es das beste wäre auch mal zum Arzt zu gehen. Er kann dann ja konkret etwas raten.

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Mmax](#) on Thu, 17 Apr 2014 14:38:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rizinusöl

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Heisenber6](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:48:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du eventuell andere symptome ausser dünner werdendes haar?

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 29 Aug 2014 18:44:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

BIOTIN als NEMs kann auch nicht schaden

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Sun, 10 Apr 2016 10:43:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

malcanum schrieb am Mon, 06 May 2013 16:48Pic 3 : (Minox Dut kontinuierlich weitergenommen)

---

zusätzlich nach 3 Monaten Silizium Gel (für mich ein echt großer Schritt nach vorne)

@malcanum: durch zufall bin ich auf deinen alten beitrag gestoßen. wenn ich es recht nachvollziehe, hast du erst ganz lange fin oral und minox topisch genommen. und der durchbruch kam als du noch zusätzlich dut topisch genommen hast, oder?

bedeutet das, du hast dut nie oral genommen?

und: hattest du zuvor auch mal fin zusätzlich oral probiert? (also um den unterschied zw zusätzlich fin oral zu dut oral zu prüfen)

vg

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [Haarausfallen](#) on Mon, 18 Apr 2016 13:58:48 GMT

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

---

Für ein gesundes Haarwachstum braucht unser Körper unbedingt diese Nährstoffe:

Biotin (Vitamin H - Rindfleisch, Champignons)

Vitamin E (Nüsse, Blattgemüse)

Vitamin C (Obst, Gemüse)

Gamma-Linolensäure (Granatapfelsamenöl)

Proteine (Eier, Fisch)

Zink (Austern, Vollkornprodukte)

Eisen (Leber, Austern, Vollkornprodukte)

Aber natürlich ist die Aufnahme auch über Nahrungsergänzungsmittel möglich.

LG Christoph

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?

Posted by [dreg](#) on Mon, 18 Apr 2016 14:04:54 GMT

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

---

Haarausfallen schrieb am Mon, 18 April 2016 15:58Für ein gesundes Haarwachstum braucht unser Körper unbedingt diese Nährstoffe:

Biotin (Vitamin H - Rindfleisch, Champignons)

Vitamin E (Nüsse, Blattgemüse)

Vitamin C (Obst, Gemüse)

Gamma-Linolensäure (Granatapfelsamenöl)

Proteine (Eier, Fisch)

Zink (Austern, Vollkornprodukte)

Eisen (Leber, Austern, Vollkornprodukte)

Aber natürlich ist die Aufnahme auch über Nahrungsergänzungsmittel möglich.

LG Christoph

Nützt nur bei Aga nichts...

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 18 Apr 2016 14:14:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Hauptursache ist DHT, PGD2, Fibrose und wie die Übeltäter alle heißen, dagegen hat man ja sein übliches Arsenal.

Bedeutet aber nicht, dass man durch sinnvolle Ergänzung nicht doch etws Gutes für seine Haare tun kann.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Haarausfallen](#) on Mon, 18 Apr 2016 14:17:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genau. Die gesunde Ernährung wird den Haarausfall zeitlich etwas nach hinten verschieben. Das hilft, denn in jungen Jahren ist es besonders schwer, den Haarausfall zu akzeptieren (eigene Erfahrungen).

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 18 Apr 2016 14:19:12 GMT

---

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

---

Ich glaube nicht, dass eine Ernährung den klassischen HA nach hinten schiebt, allerdings kann es Einfluss auf die Haarqualität haben, was manchmal optisch wesentlich mehr hermacht, als ein paar Haare mehr auf der Birne.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Petra948](#) on Sun, 10 Jul 2016 05:58:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soweit ich Angaben finde ist oft Eisen und Vitamin D Mangel. Helfen laut meinen Erkenntnissen: Biotin, Folsäure, Eisen und Vitamin D. Natürlich nicht unbegrenzt. Is klar.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Aristo084](#) on Sun, 10 Jul 2016 09:36:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Mon, 18 April 2016 16:14Die Hauptursache ist DHT, PGD2, Fibrose und wie die Übeltäter alle heißen, dagegen hat man ja sein übliches Arsenal.

Bedeutet aber nicht, dass man durch sinnvolle Ergänzung nicht doch etws Gutes für seine Haare tun kann.

Gegen Fibrose vorbeugend kann z.B. L-Taurin sein. Auch bei mir im Regime der NEMs.

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [Lukas93](#) on Sat, 08 Oct 2016 14:35:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das hat bei mir auch Wirkung gezeigt, bei den wenigen Haaren, die ich noh habe

---

---

Subject: Aw: Was tun gegen dünne Haare?  
Posted by [chess](#) on Sat, 08 Oct 2016 14:38:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@aristo: welche NEM und antioxidantien nimmst du denn so?

---