Subject: Wieviel Biotin bei Mangel?
Posted by Claudi on Tue, 31 Jan 2006 17:50:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe einen Biotin-Mangel. Mein Wert beläuft sich auf 84 pg/ml. Laut Labor ist ein Wert ab 200 okay. Auf einigen Seiten habe ich gelesen, dass der Normalwert bei 200 bis 800 oder gar 1000 liegt.

Was ratet ihr mir, wieviel mg Biotin ich täglich zu mir nehmen sollte????

Selbstverständlich lasse ich den Wert nach einiger Zeit kontrollieren.