

---

Subject: Biotin oder Aminosäuren?

Posted by [christa2860](#) on Sun, 22 May 2016 12:39:55 GMT

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

---

Hallole,ich möchte gerne wissen was besser wirkt.

Biotin oder Aminosäuren...?

ich sollte wieder etwas einnehmen & weiß nicht genau was besser ist.

für eure Infos wäre ich sehr Dankbar..

L.G

---

---

Subject: Aw: Biotin oder Aminosäuren?

Posted by [christa2860](#) on Fri, 27 May 2016 13:40:29 GMT

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

---

Niemand.. .

das ist ja schade...

---

---

Subject: Aw: Biotin oder Aminosäuren?

Posted by [Sissi](#) on Sat, 28 May 2016 10:01:44 GMT

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

---

Hallo Christa,

beides ist gut, warum entweder oder? .Es wirkt alles im context, nicht einzeln. explizit die B-Vitamine..Blotin UND Aminosäuren - letztere z.B. in Form von Magerquark und/oder Gelatinepulver..am besten noch Vit.-B-Komplex und überhaupt reichlich B-Vitamine, Zink, Kupfer, Eisen etc. natürlich Blut vorher abchecken lassen, jedenfalls bei Eisen und Kupfer...

LG

Sissi

---