

---

Subject: Ist Biotin wirklich wirksam?

Posted by [jayjay10](#) on Wed, 11 Jun 2014 12:42:36 GMT

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

---

Hallo Liebe Community,

sehr oft habe ich zu hören bekommen , das Biotin die Haarwurzel stärken soll . Hat jemand schon gute Erfahrungen damit gemacht?

---

---

Subject: Aw: Ist Biotin wirklich wirksam?

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Wed, 11 Jun 2014 13:56:58 GMT

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

---

Biotin im Synergismus mit bekannten anderen Stoffen ,die sich günstig für das Haarwachstum auswirken.

B Vitamine ,insbesondere eben Vitamin H aka Biotin, Zink,Eisen Vit A/D ,Proteinreiche Ernährung (nehme 2,2 Gr / KG Körpergewicht -allerdings nicht wg den Haaren) , Kopfhautmassagen. Nichtraucher.

Bestehende Haare wachsen wie Unkraut.

---