

---

Subject: Biotin als kur oder kontinuierlich?  
Posted by [mare](#) on Sat, 04 Feb 2006 16:28:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallöchen

so die frage an sich steht schon oben .

Also ich hab daran gedacht mir die 10mg Biotin Tabletten aus LIDL zu holen.  
Jetzt stellt sich mir die Frage ob ich es, wie ich es hier irgendwo gelesen habe,  
als kur oder kontinuierlich einnehmen?

Als nächstes: soll ich pro tag 10 mg nehmen oder lieber 5mg? Oder mit 10 anfangen mit 5 weiter machen?

Also ich bin mir da noch ein bisserl unschlüssig.

Desweiteren findet ihr es sinnvoll mir das Zeug zu holen? Birgt es irgendwelche Risiken?

DANKE

mare

---