

---

Subject: Wieviel mg Biotin empfohlen?

Posted by [loydd](#) on Mon, 07 Jul 2008 08:39:49 GMT

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

---

Hallo

Heute ist meine neue Lieferung Biotin eingetroffen und ich möchte es nun wieder regelmäßig verwenden.

Es sind Tabletten à 10mg.

Was würdet ihr vorschlagen wieviel mg man pro Tag zu sich nehmen soll.

Irgendjemand gute Erfahrungen damit gemacht?

Greez Loydd

---