

---

Subject: Biotin

Posted by [cyclonus](#) on Tue, 22 Apr 2014 07:51:14 GMT

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

---

Scheint ja doch ein relativ beliebtes Mittelchen zu sein.

Ich habe es wirklich viele Jahre genommen (immer mal wieder für längere Perioden, die letzten Jahre durchgehend), schon bevor ich irgendwas anderes gegen den HA versucht habe. Teilweise hatte ich auch vielleicht eine Wirkung und habe auch geglaubt, dass dadurch meine Fingernägel stärker und schneller wachsen.

ABER ich habe es jetzt seit Anfang des Jahres nicht mehr genommen und habe ehrlich gesagt seitdem alles in allem Null Unterschied gemerkt.

Fazit: Bei mir scheint es schlicht gar nichts zu bringen außer teureren Urin.

---