
Subject: Biotin

Posted by [biotinnutzer](#) on Fri, 05 May 2017 18:26:32 GMT

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

Hallo,

ich bin neu hier und wollte mal meine Erfahrungen mit BIOTIN teilen-

ich weiß, dass es wohl relativ bekannt ist, aber weil bei mir die Resultate dermaßen positiv sind, wollte ich mal was dazu schreiben.

Also ich habe eine lange Leidensgeschichte hinter mir- jahrelang Finasterid eingeschmissen- natürlich mit Nebenwirkungen und abgesetzt- sonst auch ziemlich vieles ausprobiert- dann irgendwann die Lust verloren und mich damit abgefunden...

Jetzt habe ich mir vor einem Monat meine Fingernägel angeguckt und habe mir gedacht, so kann es nicht mehr weitergehen...

sie sahen einfach nur superscheiße aus- kaue keine Fingernägel oder so, aber sie sahen wirklich schlimm aus-

seit 2 Jahren zB habe ich an einem Fingernagel einen 1,5 cm tiefen Riss, der einfach nicht zuwachsen wollte...

habe es mit Nagelhärter und sogar durchsichtigem Nagellack (!!!) versucht- keine Besserung.

Jetzt nehme ich seit 4-5 Wochen Biotin-Tabletten (60er Pack von Aldi) 2 Tabs täglich, also 10 mg ein-

UND DER RISS IST WEG.

Die ganzen Fingernägel sehen auch schon wesentlich besser aus...

Als Topper noch:

ich habe mir vor ca. 5 Jahren eine üble Fleischwunde am Mittelfinger zugezogen, wo dann so eine Wulst-artige Narbe in Erbsengröße gewachsen ist- sah aus wie eine Warze...

Naja, das Scheißteil ist auch weg!

UND als "Ober-Topper" hab ich mir gerade mal meine GHE`s angeguckt und habe (leichten) Neuwuchs in der Region!

Ich will jetzt nicht sagen, dass Biotin ein Wundermittel ist, aber solltet ihr zB an brüchigen Fingernägeln leiden, dann würd ich das mal auf jeden Fall probieren!

Solche Ergebnisse hatte ich nach einem Monat Fin oder Minox jedenfalls nicht!

LG

edit- bin übrigens Mann...sehe gerade, dass es ein spez. Unterforum dafür gibt...naja egal
