

---

Subject: Frage zu Zink und Biotin

Posted by [Treblig](#) on Wed, 28 Feb 2007 12:56:01 GMT

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

---

Hallo,ich hab da ein anliegen...

Gestern hab ich mir Zink/Biotin-Kapseln besorgt. Pro Kapsel(also pro Tag) sind 9,5mg Zink und 180 Mikrogramm(kann man schlecht abkürzen )Biotin.

Meine Frage: Ist das ausreichend als unterstützung,oder sollte man noch mehr Zink oder Biotin nehmen?? ich mein es soll ja auch was bringen...Wäre nett wenn mal jemand was schreiben könnte.

---