
Subject: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht

Posted by [mithrandir](#) on Fri, 11 Jan 2008 09:42:25 GMT

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

Moin,

ich kaufe im Moment die Biotin + Zink Kapseln im Aldi, das ist recht günstig.. aber laut diesem Artikel hier: http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster∓PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=25&MMN_position=25 :21 müsste ich ja täglich 6 Zink Kapseln nehmen und 18 Biotin Kapseln. Folsäure Kapseln nehme ich im Moment keine ein.

Ich bin daher auf der Suche nach einem Präparat, dass am besten Biotin, Zink und Folsäure enthält und hochdosiert ist, um wirksam gegen den Haarausfall vorzugehen.

Kann jemand Kapseln empfehlen? Name/Links bitte

Grüße
Mithrandir

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht

Posted by [eragon](#) on Fri, 11 Jan 2008 10:02:35 GMT

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

Hmmm, kennst du den Unterscheid zwischen Mikrogramm und Miligramm? Der Unterschied ist der Faktor 1000! Die Biotin Tabs aus Aldi haben glaub ich 5 mg, die aus Lidl 10 mg. Die empfohlene Höchstdosis aus dem Artikel is 90 µg.

Mit einfacher Mathematik errechnet, zeigt sich daß in der Lidl Tab die 111-fache und in der Aldi Tab die 55-fache Menge enthalten ist.

Paß mal nur bei anderen Medis auf, wenn dir sowas z. B. bei Fin passiert, Gute Nacht!

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht

Posted by [mithrandir](#) on Fri, 11 Jan 2008 10:31:53 GMT

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

eragon schrieb am Fre, 11 Januar 2008 11:02Hmmm, kennst du den Unterscheid zwischen Mikrogramm und Miligramm? Der Unterschied ist der Faktor 1000! Die Biotin Tabs aus Aldi haben glaub ich 5 mg, die aus Lidl 10 mg. Die empfohlene Höchstdosis aus dem Artikel is 90 µg.

Ups, ich bin davon ausgegangen, dass mg für Mikrogramm steht. Das sollte man der Eindeutigkeit wegen mit µg abkürzen.

In Bezug auf die Zink-Angaben im Artikel: Auf der Aldi Packung von den Vitamin C + Zink Kapseln steht zudem, dass das darin enthaltene Zink nur 33% der empfohlenen Tagesdosis entsprechen.

Sollte ich auf ein anderes Zink Präparat umsteigen?

Dann sind die Biotin Kapseln wohl in Ordnung, bräuchte dann nur noch Empfehlungen für Zink + Folsäure Kapseln.

Vielen Dank im Voraus.

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 11 Jan 2008 16:44:21 GMT

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

mithrandir schrieb am Fre, 11 Januar 2008 11:31
eragon schrieb am Fre, 11 Januar 2008 11:02
Hmmm, kennst du den Unterscheid zwischen Mikrogramm und Miligramm? Der Unterschied ist der Faktor 1000! Die Biotin Tabs aus Aldi haben glaub ich 5 mg, die aus Lidl 10 mg. Die empfohlene Höchstdosis aus dem Artikel is 90 µg.

Ups, ich bin davon ausgegangen, dass mg für Mikrogramm steht. Das sollte man der Eindeutigkeit wegen mit µg abkürzen.

In Bezug auf die Zink-Angaben im Artikel: Auf der Aldi Packung von den Vitamin C + Zink Kapseln steht zudem, dass das darin enthaltene Zink nur 33% der empfohlenen Tagesdosis entsprechen. Sollte ich auf ein anderes Zink Präparat umsteigen?

Dann sind die Biotin Kapseln wohl in Ordnung, bräuchte dann nur noch Empfehlungen für Zink + Folsäure Kapseln.

Vielen Dank im Voraus.

in jeder drogerie...

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht
Posted by [mithrandir](#) on Tue, 15 Jan 2008 09:06:30 GMT

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

Die bisherigen Antworten waren nicht sehr hilfreich... hab selbst ein Produkt gefunden: "Haar-Kraft" von tetesept.

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht
Posted by [rainenkoeln](#) on Fri, 25 Jan 2008 16:23:57 GMT

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

Hallo mithandrir
kenne eine apotheke in Niederzier kreis düren, die hochdosierte kapseln anfertigen , das meiste bekannte ist hochdosierte drin:

cystin20mg,biotin10mg , folsäure5mg,zinkorotat,caclciumpanth.,und methionin.
nur 1 kapsel am tag , kenne viele denen es geholfen hat aber soviel ich weiss nur frauen, mfg
rainerkoeln
(ist meine erster beitrag in einem forum überhaupt,ich weiss nicht ob ich es schaffe zu
antworten oder so)

Subject: Re: Hochdosierte Biotin, Zink und Folsäure Kapseln gesucht
Posted by [sLiiDer](#) on Fri, 25 Jan 2008 19:14:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein sehr gutes Zink z.b. ist das von KAL.
http://www.fs-nutrition.com/index.php/manu/m39_KAL.html eigentlich für den Bodybuilding
Sport gemacht. Aber wenn man die Pillen teilt oder drittelt geht das auch 1a.
