
Subject: Biotin als kur oder kontinuierlich?
Posted by [mare](#) on Sat, 04 Feb 2006 16:28:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallöchen

so die frage an sich steht schon oben .

Also ich hab daran gedacht mir die 10mg Biotin Tabletten aus LIDL zu holen.
Jetzt stellt sich mir die Frage ob ich es, wie ich es hier irgendwo gelesen habe,
als kur oder kontinuierlich einnehmen?

Als nächstes: soll ich pro tag 10 mg nehmen oder lieber 5mg? Oder mit 10 anfangen mit 5 weiter machen?

Also ich bin mir da noch ein bisserl unschlüssig.

Desweiteren findet ihr es sinnvoll mir das Zeug zu holen? Birgt es irgendwelche Risiken?

DANKE

mare

Subject: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [mare](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:23:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In normaler Dosis täglich und gut isses. Dein Haar wächst ja auch nicht primär in Schüben

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [mare](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:34:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Son, 05 Februar 2006 22:23 In normaler Dosis täglich und gut isses. Dein Haar wächst ja auch nicht primär in Schüben

Grüße vom
FrankfurtER

was ist die normale dosis? reicht die dosis von meienm A-Z Komplex, da sind glaube ich 100% DEG. Aber es wird doch imemr gesagt das reicht nich bei AGA geplagten...

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimm bei AGA das Dreifache dessen, was die DGE empfiehlt. Das ist vertretbar.
Andere hier würden dir zu wesentlich höheren Dosen raten.

Der Referenzwert nach DGE liegt bei 30 bis 60 Mikrogramm pro Tag für einen erwachsenen Mann.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [mare](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:47:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Son, 05 Februar 2006 22:47Nimm bei AGA das Dreifache dessen, was die DGE empfiehlt. Das ist vertretbar.
Andere hier würden dir zu wesentlich höheren Dosen raten.

Der Referenzwert nach DGE liegt bei 30 bis 60 Mikrogramm pro Tag für einen erwachsenen Mann.

Grüße vom
FrankfurtER

dann 3 vitamin tabletten einwerfen?

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 05 Feb 2006 21:50:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Vitamine sind denn da alles drinne? Wenns ein Kombipräparat von A bis Z ist, dann nein. Wenn es nur B-Vitamine sind, dann ja.

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)

Posted by [mare](#) on Sun, 05 Feb 2006 22:57:17 GMT

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

FrankfurtER-1974 schrieb am Son, 05 Februar 2006 22:50 Welche Vitamine sind denn da alles drinne? Wenns ein Kombipräparat von A bis Z ist, dann nein. Wenn es nur B-Vitamine sind, dann ja.

tja es ist ein A-Z Präparat. aber die dreifache menge biotin wären ja 180 mikrogramm, aber es gibt halt nur diese 10 mg tabletten...hälfte wäre ja imemr noch zu viel und quick hat doch mal gesagt es ist auf langzeit in dieser dosis nich gut, irgendwas wird verändert ...

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 05 Feb 2006 23:00:54 GMT

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

mare schrieb am Son, 05 Februar 2006 23:57 FrankfurtER-1974 schrieb am Son, 05 Februar 2006 22:50 Welche Vitamine sind denn da alles drinne? Wenns ein Kombipräparat von A bis Z ist, dann nein. Wenn es nur B-Vitamine sind, dann ja.

tja es ist ein A-Z Präparat. aber die dreifache menge biotin wären ja 180 mikrogramm, aber es gibt halt nur diese 10 mg tabletten...hälfte wäre ja imemr noch zu viel und quick hat doch mal gesagt es ist auf langzeit in dieser dosis nich gut, irgendwas wird verändert ...

? durch biotin meinst du? achso du meinst das mit dem nüchtern-blutzucker..also ich glaub nicht, dass du da eine grosse sorge haben musst,...du musst es ja nicht jahrelang einwerfen..

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)

Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:02:17 GMT

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

" durch biotin meinst du? achso du meinst das mit dem nüchtern-blutzucker..also ich glaub nicht, dass du da eine grosse sorge haben musst,...du musst es ja nicht jahrelang einwerfen.."

Quick bestätigt mir damit meine Version der Biotinwirkung ,...die verbesserte Insulinsensivität.

Subject: Re: Kommt schon Leute hilft mir mal bitte! (oT)

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Feb 2006 00:04:53 GMT

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

tino schrieb am Mon, 06 Februar 2006 01:02" durch biotin meinst du? achso du meinst das mit dem nüchtern-blutzucker..also ich glaub nicht, dass du da eine grosse sorge haben musst,...du musst es ja nicht jahrelang einwerfen.."

Quick bestätigt mir damit meine Version der Biotinwirkung ,...die verbesserte Insulinsensivität.
was ist daran gut eigentlich?
