

---

Subject: Biotin, Zink etc.

Posted by [itsmi](#) on Wed, 28 May 2008 15:22:55 GMT

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

---

Hi zusammen,

mich würde interessieren was diese "Zusatzmittel" die viele Leute unterstützend nehmen genau bringen.

Ich habe schon von Biotin gehört, dass es wirksam sein soll. Welches Mittel muss ich da genau bestellen, und wo ? Und in welcher Menge nimmt mand as ein ? Schadet es dem Körper ?

Ebenfalls würde ich gerne zink-Tabletten einnehmen. auch hier würden mich die selben fragen interessieren!

vielen dank

MfG

//p.s. es soll ja auch fin zum sprühen geben. was genau hat es damit auf sich ?

---

---

Subject: Re: Biotin, Zink etc.

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 28 May 2008 15:43:41 GMT

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

---

itsmi schrieb am Mit, 28 Mai 2008 17:22Hi zusammen,

mich würde interessieren was diese "Zusatzmittel" die viele Leute unterstützend nehmen genau bringen.

Ich habe schon von Biotin gehört, dass es wirksam sein soll. Welches Mittel muss ich da genau bestellen, und wo ? Und in welcher Menge nimmt mand as ein ? Schadet es dem Körper ?

Ebenfalls würde ich gerne zink-Tabletten einnehmen. auch hier würden mich die selben fragen interessieren!

vielen dank

MfG

//p.s. es soll ja auch fin zum sprühen geben. was genau hat es damit auf sich ?

Suchfunktion... Biotin kannst du ganz normal im Supermarkt kaufen,z.B. Biotin 5mg von Abtei.

Mfg

Parker

---

---

Subject: Re: Biotin, Zink etc.

Posted by [kery](#) on Wed, 28 May 2008 16:11:06 GMT

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

---

auf biotin kannst du gerne verzichten.das bringt nicht mal den meisten frauen festere fingernägel oder vollere haare.gruss christian

---

---

Subject: Re: Biotin, Zink etc.

Posted by [ParkerLewis](#) on Wed, 28 May 2008 16:24:58 GMT

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

---

kery schrieb am Mit, 28 Mai 2008 18:11 auf biotin kannst du gerne verzichten.das bringt nicht mal den meisten frauen festere fingernägel oder vollere haare.gruss christian

Aber dickes Veto... Da Vitamin H Mangel mit Haarausfall in Verbindung zu bringen und durchaus nicht unüblich ist,zumindest wenn man sich viel von tierischer Nahrung ernährt (Biotin ist hier proteingebunden und nicht bzw schlecht verwertbar),ist eine Supplementierung mit Biotin durchaus sinnvoll. Es ist auch nicht teuer und kann kaum überdosiert werden,also wo liegt das Problem? Dass es den meisten Frauen noch nicht mal festere Nägel und vollere Haare gebracht hat,ist sicherlich eine Erkenntnis, die es zu beweisen gilt...

---

---

Subject: Re: Biotin, Zink etc.

Posted by [haarakiri1](#) on Sun, 01 Jun 2008 12:59:29 GMT

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

---

Ich würde es zusätzlich als Unterstützung nehmen. Es kostet nicht viel und schaden tut es auch nicht.

---