

---

Subject: Wieviel mg Biotin empfohlen?

Posted by [loydd](#) on Mon, 07 Jul 2008 08:39:49 GMT

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

---

Hallo

Heute ist meine neue Lieferung Biotin eingetroffen und ich möchte es nun wieder regelmäßig verwenden.

Es sind Tabletten à 10mg.

Was würdet ihr vorschlagen wieviel mg man pro Tag zu sich nehmen soll.

Irgendjemand gute Erfahrungen damit gemacht?

Greez Loydd

---

---

Subject: Re: Wieviel mg Biotin empfohlen?

Posted by [kummel](#) on Mon, 07 Jul 2008 10:16:37 GMT

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

---

Nehme seit kurzen auch zusätzlich Biotin ( LIDL 60Stück(10mg) - 3,99eur) ist aber glaub ich Viel zu viel,nicht das es schädlich wäre oder so,wird von Körper blo? nicht komplett aufgenommen/verarbeitet.

Lasse mich gerne eines besseren belehren.

"Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene lediglich 30–60 µg/Tag. Der Therapiebereich liegt zwischen 50 µg und 15 mg"

---

---

Subject: Re: Wieviel mg Biotin empfohlen?

Posted by [kummel](#) on Fri, 23 Jan 2009 22:44:02 GMT

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

---

Habe heute (23.1.09)bei Tschibo "Biotin und Kieselerde"Kapseln gesehen.300 Stück -> 5,99eur.

Inhalt je Kapsel Kieselerde: 170mg

Biotin: 150µg

Weis nicht ob das nur ne Aktion ist oder ob das ständig im Angebot ist.

Nur mal so zur Info...

---