
Subject: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Foxi](#) on Mon, 16 Feb 2009 21:41:23 GMT

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

beim Aldi gibt es ja Biotin 5mg
soll aber nicht Gesund sein in so einer hohen Dosis
<http://www.haarausfall.co.at/biotin.html>

Foxi

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Cynic](#) on Mon, 16 Feb 2009 21:50:06 GMT

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

Das Zeug brauchst du jedenfalls nicht supplementieren. Es bringt nothing und über die Ernährung hat man den Bedarf schnell weg. Investiere lieber in einen guten VitaminB-Komplex. Da ists auch noch mal in kleiner Menge drin.

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Foxi](#) on Tue, 17 Feb 2009 03:43:23 GMT

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

Cynic schrieb am Mon, 16 Februar 2009 22:50Das Zeug brauchst du jedenfalls nicht supplementieren. Es bringt nothing und über die Ernährung hat man den Bedarf schnell weg. Investiere lieber in einen guten VitaminB-Komplex. Da ists auch noch mal in kleiner Menge drin.

nehm immer diese 1xtäglich Vitamine (Aldi)da ist auch Biotin drin 150ug nehm davon morgens und Abends eine sind dann 300ug
Zink 5mg also bei 2x 10mg
und zig andere Vitamine die da aufgeführt sind

ich halte zwar von solchen Vitaminpillen nicht viel
aber vielleicht hilfts ja doch in irgend einer weise

Foxi

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Treblig](#) on Tue, 03 Mar 2009 20:28:47 GMT

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

Ich hab jetzt kapseln:Biotin+Zink...

Panhotensäure---14mg
Biotin ---200mcg
Zink ---2,7mg

pro Kapsel,das ist nicht viel oder?

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Mar 2009 20:50:20 GMT

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

Biotin wirkt tatsächlich. Meine Mutter hat mal eine Kur damit gemacht und sie hat es nach einigen Monaten wieder abgesetzt, weil die Haare ZU SCHNELL gewachsen sind und ihr die Friseurbesuche zu teuer wurden. Das ist kein Witz!! Das hat sie mir wirklich erzählt.

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 03 Mar 2009 20:57:00 GMT

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

Treblig schrieb am Die, 03 März 2009 21:28pro Kapsel,das ist nicht viel oder?Nein. Aber höchstwahrscheinlich Geldverschwendung.

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Treblig](#) on Tue, 03 Mar 2009 21:34:09 GMT

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

Ja wahrscheinlich,weil ich für 100 Kapseln 19euro bezahlt habe! Man,sowas passiert mir bicht nochmal.

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [stef84](#) on Tue, 03 Mar 2009 22:47:44 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 03 März 2009 21:50Biotin wirkt tatsächlich. Meine Mutter hat mal eine Kur damit gemacht und sie hat es nach einigen Monaten wieder abgesetzt, weil die Haare ZU SCHNELL gewachsen sind und ihr die Friseurbesuche zu teuer wurden. Das ist kein Witz!! Das hat sie mir wirklich erzählt.

Das habe ich auch schon gehört, dass mit Biotin Haare und auch Nägel schneller wachsen!
Kann ich auch selbst bestätigen.
Aber nur weil sie schnell wachsen, heißt das noch lange nicht, dass sie dann auch nicht

ausfallen

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Mar 2009 13:01:44 GMT

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

stef84 schrieb am Die, 03 März 2009 23:47 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Die, 03 März 2009 21:50 Biotin wirkt tatsächlich. Meine Mutter hat mal eine Kur damit gemacht und sie hat es nach einigen Monaten wieder abgesetzt, weil die Haare ZU SCHNELL gewachsen sind und ihr die Friseurbesuche zu teuer wurden. Das ist kein Witz!! Das hat sie mir wirklich erzählt.

Das habe ich auch schon gehört, dass mit Biotin Haare und auch Nägel schneller wachsen!
Kann ich auch selbst bestätigen.

Aber nur weil sie schnell wachsen, heißt das noch lange nicht, dass sie dann auch nicht ausfallen

Ich kann mir schon vorstellen, dass Biotin auch den Ausfall etwas bremst. Zwar wirkt es sicher nicht so gut wie DHT-Hemmer, aber als Ergänzung sicher nicht verkehrt.

Biotin war das erste Mittel gegen meine AGA was ich von meinem Arzt verschrieben bekam!

Subject: Re: Biotin 5mg zuviel?

Posted by [Treblig](#) on Wed, 04 Mar 2009 13:14:19 GMT

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

Schaden kann es auf jedenfall nicht... Biotin kannst du aber nicht mit DHT-Hemmern vergleichen!

Ich finde in meiner Kapsel-->200mcg ein bisschen wenig! Dort steht das man als Erwachsener, einen Tagesbedarf von 150mcg hat!
