
Subject: Biotin=Biotin??? und andere NEM's
Posted by [angela](#) on Tue, 20 Oct 2009 10:44:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

kurz zur Info. Ich habe Alopezia areata und bin bisher nur im Haarausfallforum aktiv gewesen. Aber diese Frage möchte ich gerne in verschiedene Foren stellen:
Mein Biotinwert ist ziemlich im Keller (55ng/l - Norm >200). Da Biotin-Tabletten in der Apotheke teuer sind habe ich mich mal in Drogerien und Discountern umgeschaut. Zu Vergleich 120 Tabletten Biotin H Forte 10 mg von Pharma Peter kosten ca. 45 Euro, bei LIDL gibt's 60 Tabletten für 3 Euro.
Jetzt Frage ich mich natürlich nach dem Unterschied und will ja auch nichts falsch machen. Hier noch mal genaueres zum Inhalt:

Pharma Peter - 1 Tablette enthält 10 mg Biotin. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Povidon K=30, Crospovidon, Magnesiumstearat.

LIDL - 1 Tablette enthält 10 mg Biotin, Mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Povidon K 30, Crospovidon, Lactose-Monohydrat.

Also für mich hört sich das gleich an, aber was sagt ihr dazu?
Kann man sich das Geld in der Apotheke sparen?

Herzlichen Dank im voraus
Angela

Ach ja, noch zur Ergänzung:
Ich muss noch einiges mehr nehmen, da die Werte erniedrigt sind. B6, B12, Zink und Magnesium. Auch bei Magnesium bin ich sehr verunsichert, was das richtige ist: M-citrat, M-aspartat oder M-orotat?
Vielleicht habt ihr ja auch dazu einen Tipp?

Subject: Re: Biotin=Biotin??? und andere NEM's
Posted by [kkoo](#) on Tue, 20 Oct 2009 11:56:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

angela schrieb am Tue, 20 October 2009 12:44Hallo,

kurz zur Info. Ich habe Alopezia areata und bin bisher nur im Haarausfallforum aktiv gewesen. Aber diese Frage möchte ich gerne in verschiedene Foren stellen:
Mein Biotinwert ist ziemlich im Keller (55ng/l - Norm >200). Da Biotin-Tabletten in der Apotheke teuer sind habe ich mich mal in Drogerien und Discountern umgeschaut. Zu Vergleich 120 Tabletten Biotin H Forte 10 mg von Pharma Peter kosten ca. 45 Euro, bei LIDL gibt's 60 Tabletten für 3 Euro.
Jetzt Frage ich mich natürlich nach dem Unterschied und will ja auch nichts falsch machen. Hier

noch mal genaueres zum Inhalt:

Pharma Peter - 1 Tablette enthält 10 mg Biotin. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Povidon K=30, Crospovidon, Magnesiumstearat.

LIDL - 1 Tablette enthält 10 mg Biotin, Mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Povidon K 30, Crospovidon, Lactose-Monohydrat.

Also für mich hört sich das gleich an, aber was sagt ihr dazu?
Kann man sich das Geld in der Apotheke sparen?

Herzlichen Dank im voraus
Angela

Ach ja, noch zur Ergänzung:

Ich muss noch einiges mehr nehmen, da die Werte erniedrigt sind. B6, B12, Zink und Magnesium. Auch bei Magnesium bin ich sehr verunsichert, was das richtige ist: M-citrat, M-aspartat oder M-oratat?

Vielleicht habt ihr ja auch dazu einen Tipp?

das von lidl is ok.

magnesium: macht nicht soviel aus, welches du nimmst.

Subject: Re: Biotin=Biotin??? und andere NEM's
Posted by [angela](#) on Tue, 20 Oct 2009 12:10:35 GMT

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

Herzlichen Dank,

da bin ich ja schon beruhigt - bei dem Preisunterschied.

Subject: Re: Biotin=Biotin??? und andere NEM's
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Oct 2009 13:40:22 GMT

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

angela schrieb am Tue, 20 October 2009 13:44

Auch bei Magnesium bin ich sehr verunsichert, was das richtige ist: M-citrat, M-aspartat oder M-oratat?

Vielleicht habt ihr ja auch dazu einen Tipp?

kannst jedes nehmen...mit der zeit gleichen sich alle an...

