
Subject: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Quick](#) on Thu, 06 Apr 2006 12:58:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was guckst du?

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 07 Apr 2006 09:22:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau die gleichen gibt es auch im Aldi. Habe ich mir gestern gekauft... Nehme ich dann für die Tetesept, die kosten das gleiche bei nur 20 Tabletten.

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Claudi](#) on Fri, 07 Apr 2006 13:26:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ähnliche Frage habe ich schon im Frauenforum gestellt: Kann doch nicht sein, dass so enorme Preisunterschiede bei den Biotoinprodukten vorliegen (z. B. 4 € für ein Präparat bei Lidl und 40 € für ein Biotinprodukt von Hexal) und nicht in der Wirkung auch enorme Unterschiede festzustellen sind. ???

Kann mir das jemand erklären? Im Frauenforum wurde vermutet, dass es mit der Aufnahmefähigkeit im Magen o. ä. zu tun hat.

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 07 Apr 2006 19:14:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab mir heut beim DM, 30 x 2,5mg tabletten gekauft für 5-6€
brauch man überhaupt 10mg is das nicht ein bischen zuviel?

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Claudi](#) on Sat, 08 Apr 2006 08:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme 10 mg, weil ich definitiv einen Biotin-Mangel habe. Wenn man keinen hat, ist 10 mg bestimmt 'ne Menge. Aufpassen, dass man dadurch nicht eine Überversorgung bekommst. ?!

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 08 Apr 2006 08:28:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Sam, 08 April 2006 10:26Ich nehme 10 mg, weil ich definitiv einen Biotin-Mangel habe. Wenn man keinen hat, ist 10 mg bestimmt 'ne Menge. Aufpassen, dass man dadurch nicht eine Überversorgung bekommst. ?!

Kann es da überhaupt zu einer Überdosierung kommen?

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

überall kann es zu einer überdosierung kommen

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 08 April 2006 11:34überall kann es zu einer überdosierung kommen

Ich meine im Rahmen von 10mg Tabletten. Schon klar, dass man sich mit allem Überdosieren kann, aber bei den wasserlöslichen Vitaminen wird der Überschuss in der Regel ausgeschieden. Wenn du statt den 60mg Vit.C täglich 2g einwirfst sollte da nicht viel passieren.

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 08 Apr 2006 09:49:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 08 April 2006 11:34überall kann es zu einer überdosierung kommen

Biotin ist wasserlöslich (also auch schnell wieder ausscheidbar) und bei 10mg kommt es nicht zu einer Überdosierung.

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 08 Apr 2006 10:35:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke tv, genau das hab ich gemeint.

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [MarcWen](#) on Sat, 08 Apr 2006 12:35:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe gerade gesehen, dass die Biotin im Aldi nur 5mg sind. Dann müssten die im Lidl doch besser sein. Rein rechnerisch
Kann das jemand bestätigen?

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Quick](#) on Sat, 08 Apr 2006 12:39:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Sam, 08 April 2006 10:28Claudit schrieb am Sam, 08 April 2006 10:26Ich nehme 10 mg, weil ich definitiv einen Biotin-Mangel habe. Wenn man keinen hat, ist 10 mg bestimmt 'ne Menge. Aufpassen, dass man dadurch nicht eine Überversorgung bekommst. ?!

Kann es da überhaupt zu einer Überdosierung kommen?
nicht direkt zu ner überdosierung aber wenn du mit biotin übertreibst kannst du manchmal hyperglykämisch werden..
würde es kurweise benutzen..

Quick

Subject: Re: 60 tbl. a 10mg biotin bei lidl 3,99(oT)
Posted by [Claudi](#) on Mon, 10 Apr 2006 06:53:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ab wann es zu einer Überversorgung kommen kann, ist mir nicht bekannt, habe aber auf mehreren Seiten Folgendes gelesen:

>>Merkmale von Biotinüberversorgung: Verzögerte oder Verringerte Insulinausschüttung, erhöhter Bedarf an Vitamin C und an Vitamin B6, Erhöhte Blutzuckerwerte<<

Nagelt mich jetzt bitte nicht darauf fest, ob das belegt ist und es hierzu Studien gibt usw. Ich habe keine Ahnung. Ich werde meinen Biotin-Wert aber auf jeden Fall kontrollieren lassen.

Was mich immer noch interessiert: Hat jemand eine genaue Erklärung dazu, warum manche Biotin-Präparate 4 € und andere 40 € kosten? Wo liegt der Unterschied in der Wirkungsweise??
