

---

Subject: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [figurehead](#) on Thu, 24 May 2012 15:01:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist es egal welches man nimmt, sprich ist in den billigen aus dem Discounter genau das gleiche drin wie in den teuren aus der Apotheke?

---

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 24 May 2012 15:13:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

figurehead schrieb am Thu, 24 May 2012 18:01Ist es egal welches man nimmt, sprich ist in den billigen aus dem Discounter genau das gleiche drin wie in den teuren aus der Apotheke?

du hast es...

---

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [tiniiii](#) on Mon, 11 Jun 2012 13:18:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich glaube die apotheke verkauft alles nur teurer... aber nicht immer wirksamer.  
ich bestelle mein biotin immer bei iherb.com oder vitacost.com (weil ich überhaupt öfters mal was von dort brauche) mit helfen die biotin kapseln schon. im vergleich zur apotheke habe ich keinen unterschied bemerkt.

---

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Jun 2012 13:25:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tiniiii schrieb am Mon, 11 June 2012 16:18ich glaube die apotheke verkauft alles nur teurer... aber nicht immer wirksamer.

ich bestelle mein biotin immer bei iherb.com oder vitacost.com (weil ich überhaupt öfters mal was von dort brauche) mit helfen die biotin kapseln schon. im vergleich zur apotheke habe ich keinen unterschied bemerkt.

gibt es alles bei aldi lidl rossmann dm usw...für 3-5 euro....in 5 und 10 mg ausführung

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [Nizl](#) on Mon, 11 Jun 2012 13:55:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist aber 5mg so sinnvoll? Da ist irgendwann der Körper doch überfordert, das Zeug wieder abzutransportieren?

Ich nehm sporadisch ne A-Z Tablette mit Vitaminen, Biotin, Kupfer, Eisen, Zink, etc, da sind die Stoffe relativ niedrig dosiert.

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [tiniiii](#) on Mon, 11 Jun 2012 15:57:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das frage ich mich auch...

ich nehme immer nur 1mg weil ich mich frage ab wann es zuviel ist... ich bilde mir auch ein jedesmal wenn ich 2mg am tag nehme bekomme ihc mehr pickel !?

muss mal zum aldi oder lidl gucken..ich wohne in wien und habe dort noch keine nems gesehen (habe aber auch nie danach gesucht )  
wieviel stück sind denn in so einer packung?

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Jun 2012 18:16:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nizl schrieb am Mon, 11 June 2012 16:55Ist aber 5mg so sinnvoll? Da ist irgendwann der Körper doch überfordert, das Zeug wieder abzutransportieren?

harmlos

---

Subject: Aw: Welches Biotin? Teuer oder billig?  
Posted by [AnnikaM](#) on Thu, 02 Aug 2012 13:50:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dito, ich glaube, ob billig oder teuer, oder woher, das ist bei NEM egal.  
Wir kaufen in einer Online-Apotheke oder beim Drogerie-Markt ein.

---

Wichtig ist nur die Regelmäßigkeit der Einnahme! Nicht zu selten, so wie ich. Am besten  
nebens Bett stellen und immer vor dem Schlafengehen nehmen, dann vergisst mans nicht so  
leicht.

---