

---

Subject: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [hairfighter](#) on Mon, 15 May 2006 16:56:40 GMT

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

---

Hallo, ich möchte mir gerne demnächst BIOTIN Kapseln kaufen.

Weiß nur nicht welche. Da es einfach so viele gibt.

Welche brauche ich??? Dosierung 60mg???

Sollte pro Monat nicht mehr wie 5 EURO kosten.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 15 May 2006 17:07:48 GMT

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

---

Es gibt im Aldi und Lidl günstig welche.

Ich glaub im Aldi die waren mit 10mg. Die im Lidl nur mit 5mg. Oder umgekehrt... müßte ich nachschauen.

Jedenfalls preislich top... 2,99 Euro der 60ger Pack.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [hairfighter](#) on Mon, 15 May 2006 19:12:45 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Mon, 15 Mai 2006 19:07Es gibt im Aldi und Lidl günstig welche.

Ich glaub im Aldi die waren mit 10mg. Die im Lidl nur mit 5mg. Oder umgekehrt... müßte ich nachschauen.

Jedenfalls preislich top... 2,99 Euro der 60ger Pack.

Danke, aber so billig ist es dann auch wieder nicht, denn ich habe irgendetwas gelesen, das man bei Haarausfall 60mg nehmen soll, das wären ja 6 Kapseln am Tag. Das reicht ja nur für 10 Tage. Vielleicht gibt es welche gleich mit 60mg???

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [cedes](#) on Mon, 15 May 2006 19:38:58 GMT

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

---

60mg sind übertrieben, 15-20 reichen völlig aus.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

---

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 15 May 2006 19:59:03 GMT

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

---

völliger Quark... empfohlen werden 5mg pro Tag. Ich nehme 10mg, also 2 Tabletten, reicht die Packung nen Monat.

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 15 May 2006 20:41:18 GMT

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

---

eben ! Wieso muss man immer gleich übertreiben...

Bioton wirkt nur sehr langsam auf den Haarstatus, sollst Du mindestens 1 Jahr lang nehmen...

5mg pro Tag sind absolut genug !

Ich habe auch die vom Aldi mit 10mg und teile die immer - pro Tag 5mg

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Angie65](#) on Mon, 15 May 2006 20:44:43 GMT

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

---

Also...60 mg hab ich auch noch nie gehört. Ich nehme Biotin Beta. 5 - 10 mg sind eigentlich die normale Dosierung. 10 mg gilt schon als Dosis bei nachgewiesenem Mangel.

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 15 May 2006 20:45:31 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Mon, 15 Mai 2006 22:41

Bioton wirkt nur sehr langsam auf den Haarstatus, sollst Du mindestens 1 Jahr lang nehmen...

Woher weißt du das?

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 15 May 2006 21:24:57 GMT

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

---

Hab ich in dem Buch "wenn die Haare ausgehen" gelesen

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 16 May 2006 06:49:03 GMT

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

---

Also die Arbeit mit teilen würde ich mir nicht machen Teile schon genügend Tabletten Mmh vielleicht sollte ich dann doch von 2 auf 1 Tablette reduzieren... dann wären es 10mg. Bin ja auch groß und stark.

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 16 May 2006 06:53:01 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Mon, 15 Mai 2006 21:59völliger Quark... empfohlen werden 5mg pro Tag. Ich nehme 10mg, also 2 Tabletten, reicht die Packung nen Monat.

wo werden 5mg empfohlen? 5mg sind schon viel

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 16 May 2006 06:56:26 GMT

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

---

steht immer auf der PAcKung drauf... eine Tablette pro Tag... und das wären nun mal 10mg oder 5mg.

Ist ja meistens so, dass die Tabletten den ca. Tagesbedarf haben oder soll vorausgesetzt werden, dass man immer teilen muß. Die können ja in ner 60er Packung a 10mg nur nen 600mg Kloppen reintun, man kann die ja 60gern

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 16 May 2006 07:12:50 GMT

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

---

hi marc, also die DGE empfiehlt zB nur 60 µg (mikrogramm) täglich...

5mg wird bei uns in österreich zB gar nicht verkauft; das ist schon weit über den bedarf, bei 10mg würde ich persönlich immer wieder aussetzen...

quick hat dazu öfters was geschrieben...

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 16 May 2006 07:19:01 GMT

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

---

mmh meinst wirklich?

Bin da zwar auch immer skeptisch bei Dingen außen Discounter... und wenn die 10mg draufschreiben ist sicher wenigstens so viel drin, dass es zumindest nen positiven Effekt hat.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [hairfighter](#) on Tue, 16 May 2006 12:36:59 GMT

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

---

Also ich glaube mit 60mg habe ich mich mal verlesen, vielleicht waren es doch noch eine kleinere Einheit.

Naja, ich schau mich jetzt mal bei Aldi und Co. um, bzw. frag mal erst bei der Apotheke, was die für Dosierungen haben.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 May 2006 13:52:17 GMT

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

---

In dieser Beziehung ist Deutschland ein absolutes Schlaraffenland. Hier in Österreich kosten 90 BIOTIN-Kapseln a 5 mg 47,50 Euro

In der Apotheke. Ist das "Bio-H-tin". In der Drogerie kriegt man überhaupt gar kein Biotin. Nur so 0815-Präparate wo "Haut Haare Nägel" wo ein paar MIKROgramm enthalten sind.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 16 May 2006 15:48:06 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 16 Mai 2006 15:52In dieser Beziehung ist Deutschland ein absolutes Schlaraffenland. Hier in Österreich kosten 90 BIOTIN-Kapseln a 5 mg 47,50 Euro In der Apotheke. Ist das "Bio-H-tin". In der Drogerie kriegt man überhaupt gar kein Biotin. Nur so 0815-Präparate wo "Haut Haare Nägel" wo ein paar MIKROgramm enthalten sind.

da geb ich dir ( ) recht, das ist ein wahnwitz...ungerecht!

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Smoky](#) on Tue, 16 May 2006 18:07:14 GMT

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

---

Bei mir im DM gibts die einmal mit 2,5mg für ca 2€ udn mit 5mg für 4€ jeweils 30 Stück drin. Das lustige, auf beiden steht empfohlene Tagesdosis 1 Kapsel

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 May 2006 18:57:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Die, 16 Mai 2006 15:52In dieser Beziehung ist Deutschland ein absolutes Schlaraffenland. Hier in Österreich kosten 90 BIOTIN-Kapseln a 5 mg 47,50 Euro In der Apotheke. Ist das "Bio-H-tin". In der Drogerie kriegt man überhaupt gar kein Biotin. Nur so 0815-Präparate wo "Haut Haare Nägel" wo ein paar MIKROgramm enthalten sind.

keine sorge, auf biotin kann man getrost verzichten bringt nämlich (bei keinem bestehenden Biotin-Mangel) sogut wie Null

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Angie65](#) on Tue, 16 May 2006 19:37:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 16 Mai 2006 20:57  
keine sorge, auf biotin kann man getrost verzichten bringt nämlich (bei keinem bestehenden Biotin-Mangel) sogut wie Null

Sooo? Und woher hast Du diese Erkenntniss? Schon versucht ?

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 May 2006 21:33:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angie65 schrieb am Die, 16 Mai 2006 21:37Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 16 Mai 2006 20:57  
keine sorge, auf biotin kann man getrost verzichten bringt nämlich (bei keinem bestehenden Biotin-Mangel) sogut wie Null

Sooo? Und woher hast Du diese Erkenntniss? Schon versucht ?

du solltest mir beweisen dass es was bringt gegen AGA, nicht andersrum... sonst könnt ich kommen und sagen Dünnschiss topisch aufgetragen bringt was, und solange ihr mir nicht das Gegenteil beweist stimmt das

Bevor man Biotin einnimmt sollte man erstmal testen lassen ob man einen Mangel hat. Sonst wäre es wie wenn ich SD-Probleme behandel nur weil ich weiß dass SD unter anderem Haarausfall verursachen kann

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 May 2006 22:02:49 GMT

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

---

Suppenhaar,

so ganz Unrecht hast Du natürlich nicht. BIOTIN alleine wird niemals eine AGA behandeln können.

ABER: Biotin sorgt dafür, dass die Haare schneller wachsen. Meine Mutter hatte das selbst mal für ein paar Monate ausprobiert (obwohl sie keine Haarprobleme hat). Seit der Einnahme sind ihre Haare extrem schnell gewachsen, so dass sie ständig zum Friseur musste. Seitdem hat sie das Biotin abgesetzt. Friseurkosten wären zu teuer gewesen...

Es scheint also zu wirken, ganz egal was auch immer die Ursache für HA ist. Es sorgt dafür dass Haare schneller wachsen, aber Haarausfall wird Biotin sicher nur bei einem Biotin-Mangel bekämpfen können..

Daher denke ich, dass Biotin für Leute mit AGA hilfreich ist.

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 May 2006 22:08:09 GMT

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

---

naja... muss sich jetzt jeder selber seine meinung bilden

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Angie65](#) on Wed, 17 May 2006 05:08:42 GMT

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

---

Na ja...wenn ich mir so angucke, was manche Leute sich so alles reinpfeifen, weil sie hoffen, damit ihren Haaren etwas Gutes zu tun, glaube ich schon, dass Biotin da immerhin noch zu Dingen gehört, die weniger schaden, aber mehr nutzen.

Natürlich kann es nicht den HA stoppen, aber es ist nunmal maßgeblich (neben vielem anderen natürlich ) am Haaraufbau beteiligt. Und ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass meine Haare zumindestens SEHR viel kräftiger und schneller nachwachsen, seitdem ich es regelmäßig (und zwar über Jahre) nehme. Nach Monaten merkt man davon noch nichts. Die Haarmenge hat sich sicher nicht verbessert, aber ganz sicher die Haarqualität.

Wobei man natürlich nie im Leben irgendetwas ganz genau weiß - klar- vielleicht wäre es ohne genauso gekommen einfach von alleine, und vielleicht hätten wir alle die gleiche Haarmenge wie heute ohne jeden Monat Unsummen für irgendwelches Zeugs ausgegeben zu haben. DAS wird man natürlich nie klären können.

Aber ich finde auch, es sollte sich jeder seine eigene Meinung bilden und deshalb kann man auch nicht einfach in den Raum stellen, dass es "null" hilft.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Wed, 17 May 2006 07:15:33 GMT

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

---

ja das ist mir auch schon oft aufgefallen...

Habe auch lange nach guten Magnesium Brausetabletten gesucht... Preise und Mengen verglichen...

Die besten bekomme ich im Aldi... 300mg... + jede Menge Vitamin B,C

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [MarcWen](#) on Wed, 17 May 2006 07:17:58 GMT

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

---

glaube auch eher an die Vorteile... schaden kann es nicht...

Und wenn man sich nicht immer gesund ernährt, ist es sicher nicht verkehrt... soll ja gut für Haar/Haut und Nägel sein.

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 17 May 2006 11:28:15 GMT

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

---

Wieviel fütterst du denn davon? Nimmst du es nur kurmäßig oder konstant?

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Angie65](#) on Wed, 17 May 2006 11:38:49 GMT

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

---

frühaufsteher78 schrieb am Mit, 17 Mai 2006 13:28Wieviel fütterst du denn davon? Nimmst du es nur kurmäßig oder konstant?

Wer jetzt ?

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [mare](#) on Wed, 17 May 2006 16:53:21 GMT

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

---

sollte man es als kur nehmen oder konstant?  
hab zZ 10mg tabletten ausm LIDL.

Falls kurmäßig in welchen intervallen? alle 3 monate oder wie?  
die packung hält 2 monate von LIDL (60 Tabs).

danke!

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 17 May 2006 16:58:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei 10mg eher kurmäßig

wenn du zu lange 10mg biotin nimmst, kann es auswirkungen auf den blutzucker haben...

quick hat dazu mal etwas geschrieben...

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Angie65](#) on Wed, 17 May 2006 19:06:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nicht, was man machen SOLLTE. Ich nehme seit ca. 6 - 7 Jahren 10 mg konstant. ( Meine Zuckerwerte sind in Ordnung).

Allerdings habe ich vor einem Monat angefangen, auch andere NEM`s zu nehmen ( Eisen, Magnesium, Zink, Vit. B Komplex) und habe dann beschlossen, dass es 5 mg Biotin nun auch mal tun müssen.

Wie gesagt : meinen Haaren hat es gut getan. Muß für andere nicht gelten.

Ich habe aber auch immer Biotin Beta aus der Apotheke genommen und zwar, weil mir eine befreundete PTA das so empfohlen hat wegen der Magensaftresistenz, die bei den günstigeren Präparaten wohl nicht so gegeben ist. Ich gebe das mal einfach so weiter, ob es stimmt, weiß ich nicht. Ich hab es halt so geglaubt. Dass mir das teure Zeug ihrem Chef zuliebe andrehen wollte, glaube ich nicht. Auch ein Arzt hat es mir mal so erklärt.

Vielleicht weiß dazu ja jemand anders was ? Was diese Magensaftresistenz betrifft und wie wichtig das ist für die Wirksamkeit ?

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 18 May 2006 09:53:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme meine 10mg auch durch... wird meinen Haaren gut tun

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 18 May 2006 11:05:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na du!

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 18 May 2006 12:20:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich weiss schon wieso hier keiner mehr von den älteren antwortet, es macht jeder was er will, ist auch gut, aber dann fragt ned

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 18 May 2006 13:04:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, aber ich sehe keinen Grund, weshalb man nicht erzählen sollte, was man selber macht. Ich jedenfalls habe hier keine Lebensphilosophie gepostet und erst Recht keine Meinung mit Anspruch auf Allgemeingültigkeit, sondern lediglich erzählt, was ich gemacht habe.

Und ich finde, fragen kann doch jeder, um sich dann aus der Vielzahl der verschiedenen Meinungen seine eigene zu bilden. Warum sollte da nicht mehr gefragt werden ? Und wer sind überhaupt die älteren ? Älter an Lebensjahren oder an Haarausfall-Erfahrung ?

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 18 May 2006 13:09:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angie65 schrieb am Don, 18 Mai 2006 15:04Sorry, aber ich sehe keinen Grund, weshalb man nicht erzählen sollte, was man selber macht. Ich jedenfalls habe hier keine Lebensphilosophie gepostet und erst Recht keine Meinung mit Anspruch auf Allgemeingültigkeit, sondern lediglich erzählt, was ich gemacht habe.

Und ich finde, fragen kann doch jeder, um sich dann aus der Vielzahl der verschiedenen Meinungen seine eigene zu bilden. Warum sollte da nicht mehr gefragt werden ? Und wer sind überhaupt die älteren ? Älter an Lebensjahren oder an Haarausfall-Erfahrung ?

ich meinte damit nicht dich, du hast ja nicht gefragt

---

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [Angie65](#) on Thu, 18 May 2006 13:29:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach so....dachte schon....

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [hairfighter](#) on Fri, 19 May 2006 15:10:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, war heute in der Apotheke und habe mich zwecks BIOTIN erkundigt. Es wurde mir gesagt, das 2,5,mg ausreichend wären aber 5mg auch nicht schaden.

Dort gab es das BIO H- Tin für 29,99 60 Tabletten.

Ist mir ein wenig zu teuer.

Habe mir jetzt welche für 3,95 60 Tabletten 5mg gekauft.

Ach noch was, die Apothekerin sagte, man darf nur eine Kur von etwa 3 bis 4 Monaten machen, dann wieder ca. 5 Monate Pause, wieder Kur usw. Weil sonst der Körper sich darauf einstellt und somit die Wirkung verliert!!!  
Stimmt das?????????????????

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten?????????  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 19 May 2006 21:00:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hairfighter schrieb am Fre, 19 Mai 2006 17:10Hallo, war heute in der Apotheke und habe mich zwecks BIOTIN erkundigt. Es wurde mir gesagt, das 2,5,mg ausreichend wären aber 5mg auch nicht schaden.

Dort gab es das BIO H- Tin für 29,99 60 Tabletten.

Ist mir ein wenig zu teuer.

Habe mir jetzt welche für 3,95 60 Tabletten 5mg gekauft.

Ach noch was, die Apothekerin sagte, man darf nur eine Kur von etwa 3 bis 4 Monaten machen, dann wieder ca. 5 Monate Pause, wieder Kur usw. Weil sonst der Körper sich darauf einstellt und somit die Wirkung verliert!!!  
Stimmt das?????????????????

nein, das stimmt ganz sicher nicht solange Du das in einem vernünftigen Maß nimmst,

trotzdem, Biotin kannst Du nicht überdosieren, ich habe heute erst gelesen dass es im Fall der Fälle keine bewiesenen Nebenwirkungen gibt.

Ich weiß auch nicht warum die Apotheker so oft so nen Quark verzapfen. So nach dem Motto: "kompetent wirken und dass man es nicht wirklich weiß so gut wie möglich verstecken".

5mg pro Tag sind absolut ausreichend. Von einer hoch dosierten kurzen Biotin-Kur (2-3 Monate) halte ich persönlich nichts - ich bin mehr für die konstante Einnahme, in Maßen (3-5mg) - aber das konstant.

Biotin bringt übrigens auch bei Leuten etwas, die keinen Biotin-Mangel haben, das merkt man am allerschnellsten an den Fingernägeln.

Die Biotin aus dem Aldi/Lidl sind trotz des günstigen Preises auf gar keinen Fall schlechter als die, die 8x teurer sind aus der Apo.

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Claudi](#) on Mon, 22 May 2006 07:36:10 GMT

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

---

Angie65 schrieb am Mit, 17 Mai 2006 21:06

Ich habe aber auch immer Biotin Beta aus der Apotheke genommen und zwar, weil mir eine befreundete PTA das so empfohlen hat wegen der Magensaftresistenz, die bei den günstigeren Präparaten wohl nicht so gegeben ist. Ich gebe das mal einfach so weiter, ob es stimmt, weiß ich nicht. Ich hab es halt so geglaubt. Dass mir das teure Zeug ihrem Chef zuliebe andrehen wollte, glaube ich nicht. Auch ein Arzt hat es mir mal so erklärt.

Vielleicht weiß dazu ja jemand anders was ? Was diese Magensaftresistenz betrifft und wie wichtig das ist für die Wirksamkeit ?

Angie, genau das wüsste ich auch nur zu gern, ob es stimmt. Ich nehme Biotin von Hexal, weil sie mir empfohlen worden sind. Sie sind entsprechend teuer. Nun wüsste ich gern, ob ich hier nur den Namen Hexal bezahle oder ob sie wirklich besser sind als preiswertere. Habe schon öfter hier und auch in einem anderen Forum danach gefragt, aber so wirklich wusste das bis jetzt niemand.

Da ich einen Biotinmangel habe/hatte, möchte ich diesbezüglich natürlich auch alles "richtig" machen und nicht Produkte nehmen, die nicht viel taugen.

Dass man Biotin mindestens ein Jahr nehmen muss, wie tv-total-fan sagt, ist mir jetzt auch ganz neu. Ich bin davon ausgegangen, dass man auch hier bereits nach einigen Monaten eine Wirkung feststellen sollte.

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [Claudi](#) on Mon, 22 May 2006 07:43:06 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Fre, 19 Mai 2006 23:00nein, das stimmt ganz sicher nicht solange Du das in einem vernünftigen Maß nimmst, trotzdem, Biotin kannst Du nicht überdosieren, ich habe heute erst gelesen dass es im Fall der Fälle keine bewiesenen Nebenwirkungen gibt.

Hallo tvtotalfan,

ich habe das hier gelesen:

>>Merkmale von Biotinübersversorgung: verzögerte oder verringerte Insulinausschüttung, erhöhter Bedarf an Vitamin C und an Vitamin B6, erhöhte Blutzuckerwerte.<<

---

Subject: Re: Biotin Kapseln, welche sind die besten??????????

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 22 May 2006 10:04:35 GMT

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

---

Claudit schrieb am Mon, 22 Mai 2006 09:43tvtotalfan schrieb am Fre, 19 Mai 2006 23:00nein, das stimmt ganz sicher nicht solange Du das in einem vernünftigen Maß nimmst, trotzdem, Biotin kannst Du nicht überdosieren, ich habe heute erst gelesen dass es im Fall der Fälle keine bewiesenen Nebenwirkungen gibt.

Hallo tvtotalfan,

ich habe das hier gelesen:

>>Merkmale von Biotinübersversorgung: verzögerte oder verringerte Insulinausschüttung, erhöhter Bedarf an Vitamin C und an Vitamin B6, erhöhte Blutzuckerwerte.<<

ok, ich nehms zurück, hab das alles aus einem Buch und ein klein wenig Internetrecherche. Deshalb empfehle ich aber auch nebenbei 3-5mg zu nehmen, nicht mehr

...wow, ham wir auf einmal viele Rundköpfe da oben

---