

---

Subject: Biotin

Posted by [cyclonus](#) on Tue, 22 Apr 2014 07:51:14 GMT

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

---

Scheint ja doch ein relativ beliebtes Mittelchen zu sein.

Ich habe es wirklich viele Jahre genommen (immer mal wieder für längere Perioden, die letzten Jahre durchgehend), schon bevor ich irgendwas anderes gegen den HA versucht habe. Teilweise hatte ich auch vielleicht eine Wirkung und habe auch geglaubt, dass dadurch meine Fingernägel stärker und schneller wachsen.

ABER ich habe es jetzt seit Anfang des Jahres nicht mehr genommen und habe ehrlich gesagt seitdem alles in allem Null Unterschied gemerkt.

Fazit: Bei mir scheint es schlicht gar nichts zu bringen außer teureren Urin.

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [pilos](#) on Tue, 22 Apr 2014 08:17:45 GMT

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

---

cyclonus schrieb am Tue, 22 April 2014 10:51 Scheint ja doch ein relativ beliebtes Mittelchen zu sein.

Ich habe es wirklich viele Jahre genommen (immer mal wieder für längere Perioden, die letzten Jahre durchgehend), schon bevor ich irgendwas anderes gegen den HA versucht habe. Teilweise hatte ich auch vielleicht eine Wirkung und habe auch geglaubt, dass dadurch meine Fingernägel stärker und schneller wachsen.

ABER ich habe es jetzt seit Anfang des Jahres nicht mehr genommen und habe ehrlich gesagt seitdem alles in allem Null Unterschied gemerkt.

Fazit: Bei mir scheint es schlicht gar nichts zu bringen außer teureren Urin.

funktioniert auch nur wenn man einen mangel hat. ansonsten nicht

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 22 Apr 2014 08:23:40 GMT

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

---

pilos schrieb am Tue, 22 April 2014 10:17

funktioniert auch nur wenn man einen mangel hat. ansonsten nicht

---

Wie das wohl bei allen Mineralien/Spurenelementen/Vitaminen die man als NEM nimmt ist. Obwohl in der Gesellschaft schon ein ziemlicher Mangel an Vitamin D, Chrom, Selen etc. bestehen soll.

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [Marina32](#) on Sun, 29 Jun 2014 18:12:20 GMT

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

---

Das stimmt. Nahrungsergänzungsmittel helfen nur, wenn man einen Mangel hat. Ansonsten nimmt man die teuren Ergänzungsmittel ein und es passiert nichts. Der Körper braucht nur eine bestimmte Menge an Nahrungsmitteln. Wenn der Körper genug hat, scheidet er die eingenommenen Mittel einfach wieder aus. Deswegen sollte man am besten untersuchen lassen, welchen Mangel man hat. Sonst kauft man die ganzen Mittel für viel Geld, die dann doch nichts bringen. Und am besten sind die Nährstoffe aus der Nahrung.

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 29 Jun 2014 19:41:44 GMT

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

---

und somit wird der urin wieder teurer

---