
Subject: Biotin

Posted by [biotinnutzer](#) on Fri, 05 May 2017 18:26:32 GMT

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

Hallo,

ich bin neu hier und wollte mal meine Erfahrungen mit BIOTIN teilen-

ich weiß, dass es wohl relativ bekannt ist, aber weil bei mir die Resultate dermaßen positiv sind, wollte ich mal was dazu schreiben.

Also ich habe eine lange Leidensgeschichte hinter mir- jahrelang Finasterid eingeschmissen- natürlich mit Nebenwirkungen und abgesetzt- sonst auch ziemlich vieles ausprobiert- dann irgendwann die Lust verloren und mich damit abgefunden...

Jetzt habe ich mir vor einem Monat meine Fingernägel angeguckt und habe mir gedacht, so kann es nicht mehr weitergehen...

sie sahen einfach nur superscheiße aus- kaue keine Fingernägel oder so, aber sie sahen wirklich schlimm aus-

seit 2 Jahren zB habe ich an einem Fingernagel einen 1,5 cm tiefen Riss, der einfach nicht zuwachsen wollte...

habe es mit Nagelhärter und sogar durchsichtigem Nagellack (!!!) versucht- keine Besserung.

Jetzt nehme ich seit 4-5 Wochen Biotin-Tabletten (60er Pack von Aldi) 2 Tabs täglich, also 10 mg ein-

UND DER RISS IST WEG.

Die ganzen Fingernägel sehen auch schon wesentlich besser aus...

Als Topper noch:

ich habe mir vor ca. 5 Jahren eine üble Fleischwunde am Mittelfinger zugezogen, wo dann so eine Wulst-artige Narbe in Erbsengröße gewachsen ist- sah aus wie eine Warze...

Naja, das Scheißteil ist auch weg!

UND als "Ober-Topper" hab ich mir gerade mal meine GHE`s angeguckt und habe (leichten) Neuwuchs in der Region!

Ich will jetzt nicht sagen, dass Biotin ein Wundermittel ist, aber solltet ihr zB an brüchigen Fingernägeln leiden, dann würd ich das mal auf jeden Fall probieren!

Solche Ergebnisse hatte ich nach einem Monat Fin oder Minox jedenfalls nicht!

LG

edit- bin übrigens Mann...sehe gerade, dass es ein spez. Unterforum dafür gibt...naja egal

Subject: Aw: Biotin

Posted by [Ryder89](#) on Fri, 05 May 2017 19:07:05 GMT

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

1 Monat Fin und Minox sind ja nix Das ist eine Sekunde in Haarausfallzeitrechnung

Subject: Aw: Biotin

Posted by [biotinnutzer](#) on Fri, 05 May 2017 19:09:33 GMT

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

sicher, ich hab Fin 3 Jahre genommen, aber Neuwuchs hatte ich während der Zeit NULL...gehalten ja, aber kein Neuwuchs..
und jetzt tut sich was nach einem Monat (!?)

[Muss aber auch wirklich nen argen Biotin-Mangel gehabt haben, streng genommen seit jeher-hatte schon immer schwache Fingernägel..]

Subject: Aw: Biotin

Posted by [Drumi](#) on Thu, 29 Jun 2017 12:21:47 GMT

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

Ich kenne das Problem mit den Fingernägeln, das ist neben den Haaren lange Zeit auch schon mein Hauptproblem. Biotin hab ich noch nicht ausprobiert, aber die Ernährung hat für die Nägel meiner Erfahrung nach allgemein einen großen Einfluss. Seit ich mich gesünder und abwechslungsreicher ernähre ists schon deutlich besser geworden. Ein Freundin hat mir vor ein paar Wochen auch einen Nahrungsergänzungsdrink für Haut, Haare und Nägel (vgl. <https://www.regulat-beauty.com/produkt/regulatpro-hyaluron/>) empfohlen, der fängt auch langsam an zu wirken. So nach und nach komme ich da schon auf ein Level was mir wieder gefällt.

Subject: Aw: Biotin

Posted by [mike.](#) on Thu, 29 Jun 2017 18:05:17 GMT

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

Drumi schrieb am Thu, 29 June 2017 14:21Ich kenne das Problem mit den Fingernägeln, das ist neben den Haaren lange Zeit auch schon mein Hauptproblem. Biotin hab ich noch nicht ausprobiert, aber die Ernährung hat für die Nägel meiner Erfahrung nach allgemein einen großen Einfluss. Seit ich mich gesünder und abwechslungsreicher ernähre ists schon deutlich besser geworden. Ein Freundin hat mir vor ein paar Wochen auch einen Nahrungsergänzungsdrink für Haut, Haare und Nägel (vgl. URL) empfohlen, der fängt auch langsam an zu wirken. So nach und nach komme ich da schon auf ein Level was mir wieder gefällt.

<1 sek. habe ich gebraucht.

das sah ich sofort... neuer user, 2 last-beiträge auf der hauptseite... das fällt einfach auf

//ich bin heute wieder gemein
