
Subject: Wichtige Frage zu Zink, Biotin und Nem'
Posted by [Steven](#) on Wed, 07 Dec 2005 17:22:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

ich nehme seit 7 tagen 2x 6,3 mg tabletten Zink zu mir. Habe mir heute noch Biotin 5mg N tabletten von Fit+Vital bei müller gekauft.

Wieviel mg Biotin nehmt ihr so?? ich wollte 2 tabletten = 10 mg zu mir nehmen. Muss man bei der Einnahme was beachten? Kann ich die zusammen mit Zink einnehmen? Gibt es da probleme wenn man zink und biotin einnimmt. Wollte noch Vitamin B und E einnehmen. Gibt mir bitte mal paar tips

Danke
