
Subject: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [Steven](#) on Wed, 07 Dec 2005 17:24:09 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

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 07 Dec 2005 22:04:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Steven,

das kannst du meines Erachtens nach alles zusammen einnehmen.

Der Referenzwert für Zink liegt bei 15mg am Tag. Der für Biotin allerdings nur bei 30 bis 60 Mikrogramm. Schau mal auf der Verpackung nach, ob du wirklich die richtige Dosis abgelesen hast.

Für die B-Vitamine inklusive Biotin würde ich dir ein Kombipräparat empfehlen, das es in jeder Drogerie gibt.

Überlege dir, ob du noch Vitamin C dazu nimmst. Das bekommst du in großen Mengen sehr günstig ebenfalls in jeder Drogerie.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Dec 2005 22:42:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Mit, 07 Dezember 2005 23:04Der für Biotin allerdings nur bei 30

bis 60 Mikrogramm. Schau mal auf der Verpackung nach, ob du wirklich die richtige Dosis abgelesen hast.

Hat er mit Sicherheit. Die meisten Biotin only Pillen haben 5mg.

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [tito](#) on Wed, 07 Dec 2005 22:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich schreib dir mal was ich alles nehme:

morgens:

50 mg vit B komplex
300 mg vit C + 5 mg Zink
500 mg lachsöl

mittags:

Kieselerde, 50 µg selen, magnesium, 5 mg biotin, 2,5 mg folsäure

abends:

200 mg vit E, 200 mg NAC, 500 mg lachsöl, magnesium

nachts:

12,5 mg zink, kieselerde

vit B von podomedi, vit C von lidl, lachsöl gibts auch im lidl,
selen von warnke, kieselerde von medicom, biotin vom schlecker, folsäure von stada, vit e von medicom, zink von podomedi.

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [Raiders-Fan](#) on Wed, 07 Dec 2005 22:52:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal ne dumme frage was soll magnesium gegen haarausfall bewirken. Warum nimmst du kein calcium und vitamin D3, soll ja auch unterstützend wirken.

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [tito](#) on Wed, 07 Dec 2005 23:01:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

magnesium nehme ich ja nicht wegen HA. wegen meinem sport und ausserdem wurde ich mal positiv auf KPU getestet !
aber so viel ich weiss ist bei den magnesium tabletten auch calcium dabei.

über vit. d3 weiss ich leider nicht viel !

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [fifi](#) on Wed, 07 Dec 2005 23:18:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, das stimmt so nicht. Magnesium ist sehr wichtig. Unterschätzt das nicht. Mg ist fuer Enzymtaetigkeit zustaendig ...

[http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarau sfall.htm](http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarau%20sfall.htm)

Bitte kein Kommentar zu bnw-natur Hatte keine Lust nach anderen Quellen zu suchen.

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [tito](#) on Wed, 07 Dec 2005 23:39:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aso, dann nehme ich noch aminosäuren und bioflavonoide von warnke !

Subject: Re: Wichtige Frage zu Biotin und Zink!!
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Dec 2005 11:01:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tito schrieb am Mit, 07 Dezember 2005 23:49ich schreib dir mal was ich alles nehme:

morgens:

50 mg vit B komplex
300 mg vit C + 5 mg Zink
500 mg lachsöl

mittags:

Kieselerde, 50 µg selen, magnesium, 5 mg biotin, 2,5 mg folsäure

abends:

200 mg vit E, 200 mg NAC, 500 mg lachsöl, magnesium

nachts:

12,5 mg zink, kieselerde

vit B von podomedi, vit C von lidl, lachsöl gibts auch im lidl,
selen von warnke, kieselerde von medicom, biotin vom schlecker, folsäure von stada, vit e von medicom, zink von podomedi.

also das ist nicht wenig...mir wär das auf jahre gesehen einfach zu viel, also jetzt von der

ständigen einnahme her...aber wenns hilft
