

---

Subject: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [torty](#) on Thu, 23 Nov 2006 10:42:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab grad, weil ichs nicht besser wusste, mir 5mg tabletten biotin von ratiopharm geholt, für 12€!!! jetzt les ich hier überall das man das viel günstiger bekommt...bei LIDL und ALDi, ist es denn das selbe?? ich werd die tabletten damits nich ganz unnütz war auf 2,5mg teilen, das reicht doch als tagesdosisoder nicht? ich dachte immer diese präparate vcon lidl und co taugen nichts..

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Nov 2006 11:01:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

torty schrieb am Don, 23 November 2006 11:42 jetzt les ich hier überall das man das viel günstiger bekommt...bei LIDL und ALDi, ist es denn das selbe??

ja .....

Zitat:ich werd die tabletten damits nich ganz unnütz war auf 2,5mg teilen, das reicht doch als tagesdosisoder nicht?

ja reicht auch...

Zitat:ich dachte immer diese präparate vcon lidl und co taugen nichts..

doch...doch....

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [torty](#) on Thu, 23 Nov 2006 11:21:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lol, ok, danke

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 24 Nov 2006 12:17:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

torty schrieb am Don, 23 November 2006 11:42hab grad, weil ichs nicht besser wusste, mir 5mg tabletten biotin von ratiopharm geholt, für 12€!!! jetzt les ich hier überall das man das viel günstiger bekommt...bei LIDL und ALDi, ist es denn das selbe?? ich werd die tablettenm damits nich ganz unnütz war auf 2,5mg teilen, das reicht doch als tagesdosisoder nicht? ich dachte immer diese präparate vcon lidl und co taugen nichts..

Hol dir die Tabletten außem Lidl... sind 10mg und günstig

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [strike](#) on Fri, 24 Nov 2006 12:50:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

....genau, und wenn man mehr als 5 mg/day nimmt, ist kein Verlass mehr auf die SD-Werte, die werden nämlich davon beeinflusst.

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 24 Nov 2006 13:03:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...wenn man es 24 Stunden vor einer Blutuntersuchung nimmt...

---

---

Subject: soviele NEM`s, overload o0  
Posted by [torty](#) on Fri, 24 Nov 2006 13:30:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich gehöre wirklich nicht zu den Panikmachern, ich hab auch keine Panik, nur ich hatte heute schon 4mal das gefühl das ich gleich umkippe... kann die tagesform sein, nur ich habe heute mein NEM regimen noch ein Stück erweitert, deswegen eine Frage, wie macht ihr das?? Es gibt hier Leute die sich eine ungeheuer labge Liste von Sachen reinpfeifen, nehmt ihr die alle aufeinmal? opder über denTag verteilt? Ich nehm im ggsatz zu vielehnen hier noch nichtmal viel...

Ich Liste es mal auf:

- Skid Anti Biotikum gegen Akne, tgl. 2x
- seit heute 3 verschiedene Schüssler Salze (vorallem auch für die Haut weil ich nicht mehr lange anti biotika nehmen will)
- Proscar geviertelt tgl.
- Biotin 5mg tgl. seit gestern
- Kieselerde 2 -3 kapseln tgl.
- Ascorbinsäure 60mg tgl. (Vitamin C)

Shampoos: Garnier NEril (um talgdrüsen zu reinigen)  
Brennesselshampoo, Ket Shampoo, H&S Sensitive, und abundzu Teebaumöl

Dann hab ich mir von Aldi noch einen Vitamin B komplex von Vitalis gekauft...weiss garrich wo ich den noch unterbringen soll...

---

---

Subject: Re: soviele NEM`s, overload o0  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 24 Nov 2006 13:32:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

torty schrieb am Fre, 24 November 2006 14:30ich gehöre wirklich nicht zu den Panikmachern, ich hab auch keine Panik, nur ich hatte heute schon 4mal das gefühl das ich gleich umkippe... kann die tagesform sein, nur ich habe heute mein NEM regimen noch ein Stück erweitert, deswegen eine Frage, wie macht ihr das?? Es gibt hier Leute die sich eine ungeheur labge Liste von Sachen reinpfeifen, nehmt ihr die alle aufeinmal? opder über denTag verteilt? Ich nehm im ggsatz zu vielemn hier noch nichtmal viel...

Ich Liste es mal auf:

- Skid Anti Biotikum gegen Akne, tgl. 2x
- seit heute 3 verschiedene Schüssler Salze (vor allem auch für die Haut weil ich nicht mehr lange anti biotika nehmen will)
- Proscar geviertelt tgl.
- Biotin 5mg tgl. seit gestern
- Kieselerde 2 -3 kapseln tgl.
- Ascorbinsäure 60mg tgl. (Vitamin C)

Shampoos: Garnier NEril (um talgdrüsen zu reinigen)  
Brennesselshampoo, Ket Shampoo, H&S Sensitive, und abundzu Teebaumöl

Dann hab ich mir von Aldi noch einen Vitamin B komplex von Vitalis gekauft...weiss garrich wo ich den noch unterbringen soll...

Da hat eigentlich "strike" hier im Forum wirklich viel geleistet, in dem sie aufmerksam gemacht hat, was man wie und wann nehmen sollte, um die beste Wirkung zu erzielen. Das Biotin und den B-Komplex am besten nach einer Mahlzeit, und das Vitamin C über den Tag verteilt.

---

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg @ tvtotalfan  
Posted by [strike](#) on Sat, 25 Nov 2006 07:15:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:wenn man es 24 Stunden vor einer Blutuntersuchung nimmt

Das ist veraltet, das war einmal!  
Bei mehr als 5 mg/day würde ich mich darauf nicht verlassen.

Es gibt laufend neue Erkenntnisse, nimm allein beim Eisenstatus das Retikulozytenhämoglobin und den löslichen Transferrinrezeptor.

Oder die neue Erkenntnis beim B12. Da kann man B12 im Serum bestimmen so oft man lustig ist, wenn man in den Monaten zuvor B12 zugeführt hat (auch Nahrung/Getränke) hat man ein falsches Ergebnis, und zwar zum eigenen Nachteil.  
(Wobei man bedenken sollte, dass auch B12 eine Rolle beim Haarausfall spielt, also keineswegs unwichtig ist)

LG strike

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg @ tvtotalfan  
Posted by [hairfighter](#) on Sat, 25 Nov 2006 10:16:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal zu Biotin.

Kann man dies über das ganze Jahr nehmen?????

Ich habe mal gelesen, das Kuren so 5 Monate dann wieder 2 Monate Pause usw. gut wären.  
Das selbe mit Zink, nur mit kürzeren Einnahmezeit. Ist das richtig????

---

Subject: @ strike wg. SD u. Biotin  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 30 Nov 2006 17:39:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Fre, 24 November 2006 13:50  
....genau, und wenn man mehr als 5 mg/day nimmt, ist kein Verlass mehr auf die SD-Werte, die werden nämlich davon beeinflusst.

Zitat:

wenn man es 24 Stunden vor einer Blutuntersuchung nimmt

Das ist veraltet, das war einmal!  
Bei mehr als 5 mg/day würde ich mich darauf nicht verlassen.

Ich habe bei meiner letzten SD-Untersuchung das Biotin (habe/hatte einen Biotin-Mangel) ein paar Tage vorher weggelassen (ich denke ca. 5 Tage). Also reicht das auch nicht mehr aus nach den neusten Erkenntnissen? Das beunruhigt mich.

Gibt es denn Informationen darüber, wie es sich auf die SD-Werte auswirkt, also ob z. B. der TSH-Wert und die freien Werte eher nach oben geputscht werden oder nach unten?

---

Subject: Re: Aoptheke, Biotin, omg @ tvtotalfan  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 01 Dec 2006 07:52:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Sam, 25 November 2006 08:15  
Zitat:wenn man es 24 Stunden vor einer Blutuntersuchung nimmt

Das ist veraltet, das war einmal!  
Bei mehr als 5 mg/day würde ich mich darauf nicht verlassen.

Es gibt laufend neue Erkenntnisse, nimm allein beim Eisenstatus das Retikulozytenhämoglobin und den löslichen Transferrinrezeptor.

Oder die neue Erkenntnis beim B12. Da kann man B12 im Serum bestimmen so oft man lustig ist, wenn man in den Monaten zuvor B12 zugeführt hat (auch Nahrung/Getränke) hat man ein falsches Ergebnis, und zwar zum eigenen Nachteil.  
(Wobei man bedenken sollte, dass auch B12 eine Rolle beim Haarausfall spielt, also keineswegs unwichtig ist)

LG strike

bin jetzt am Mo wieder bei meinem SD Arzt... soll ich meine ganzen Vitamin- und Biotin Sachen weglassen??? Bin gerade etwas verunsichert...