
Subject: 10 mg Biotin
Posted by [mare](#) on Thu, 19 Jan 2006 13:22:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

hab heute bei LIDL entdeckt dass die 2 monatspackungen zu je 10mg Biotin tabletten für 3€ haben...

wollte mal fragen ob sich das lohnt und wofür eigentlich BIOTIN gut ist? Und ob ich es in mein Regiment aufnehmen sollte?

danke im vorraus!

mfg

Subject: Re: 10 mg Biotin
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 19 Jan 2006 13:23:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.medizin.de/gesundheits/deutsch/485.htm>

Subject: Re: 10 mg Biotin
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 19 Jan 2006 14:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bzw. für den preis lohnt es auf jeden fall...5mg dürften ausserdem ausreichen, dann hast du 4 monate was davon..

Subject: Re: 10 mg Biotin
Posted by [mare](#) on Thu, 19 Jan 2006 15:28:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey da steht ja mikrogramm, war mit eig ziemlich sicher dass auf den packungen stand 10 MG. aber bringt das was hochdosiert einzunehmen oder is das eher schwachsinn??

Subject: Re: 10 mg Biotin
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 19 Jan 2006 16:07:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, aber 5mg sind schon in ordnung...das musst du höher dosieren, als hier angegeben, zumindest beim biotin; du scheidest das, was vom körper nicht resorbiert werden kann, wieder aus
