

---

Subject: biotin, kieselerde unschädlich?

Posted by [ambria](#) on Thu, 31 May 2007 06:40:40 GMT

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

---

ich wollte mich mal erkundigen, wie lange ihr schon gewisse NEMs (z.b. Folsäure, B-Vitamine, Zink, Biotin, Kieselerde) nehmt und ob das schädlich sein kann, wenn man sie STÄNDIG nimmt. Oder ist das immer nur vorübergehend gedacht?

Ig, ambria

---

---

Subject: Re: biotin, kieselerde unschädlich?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 31 May 2007 08:37:03 GMT

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

---

Biotin nehme ich schon lange, hatte allerdings auch extrem niedrige Werte. B-Vitamine hatte ich nur als "Kur" genommen.

Ich denke schon, dass alles seine Nebenwirkungen haben kann, je nachdem wie lange und wie viel man davon nimmt.

Kieselerde soll angeblich die Steinbildung der Nieren fördern können. Eine Biotinübersversorgung kann die Insulinausschüttung verringern und den Bedarf an Vitamin C und B 6 erhöhen.

Zink kann einen Kupfermangel verursachen usw. usf.

---

---

Subject: Re: biotin, kieselerde unschädlich?

Posted by [ambria](#) on Thu, 31 May 2007 09:37:43 GMT

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

---

wie lange nimmst du biotin denn schon, wenn ich mal fragen darf?

ich nehme alles viell. schon ein dreiviertel jahr (b vitamine, biotin, eisen).

---

---

Subject: Re: biotin, kieselerde unschädlich?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 31 May 2007 10:20:06 GMT

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

---

Biotin nehme ich inzwischen schon 1 1/4 Jahr. Ich hatte es nur kurzzeitig mal wegen einer SD-Untersuchung und KPU-Test abgesetzt. Da ich einen Mangel hatte, habe ich mir mehr von Biotin versprochen was die Haare betrifft. Wie so oft!

Wenn du Eisen zuführst, ist es sehr wichtig, die Eisenwerte regelmäßig zu kontrollieren (vielleicht machst du das ja auch sowieso schon - habe deine Beiträge jetzt nicht so im Kopf).

---

---

Subject: Re: biotin, kieselerde unschädlich?  
Posted by [Maren](#) on Mon, 25 Jun 2007 15:56:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
bin mir da auch etwas unsicher. Gerade mit den NEM, die man frei kaufen kann bei Rossmann oder dm. Hab mal gelesen, dass die Dosierung bei denen so gering ist, dass man eigentlich nichts falsch machen kann. Auf der anderen Seite bringt es dann natürlich auch nicht viel. Also, ich schätze mal, das Beste ist wohl einen Arzt zu fragen und sich das entsprechende verschreiben zu lassen.

Aber ich muss gestehen, dass ich statt zum Arzt zu gehen, mir auch mal wieder Zink als NEM geholt habe. Was mir da aufgefallen ist: Die Zinkmenge entspricht laut Packungsangabe nur 33% der empfohlenen Tagesdosis. Allerdings enthalten die Tabletten auch Biotin und B-Vitamine, diese aber in 100% empfohlener Tagesdosis. Häh?!

---

---

Subject: Re: biotin, kieselerde unschädlich?  
Posted by [Lula74](#) on Mon, 25 Jun 2007 16:03:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

33% Zink vom Tagesbedarf ist da ja dann nichts. Normalerweise sollte Frau 7-10 mg nehmen....und bei Haarausfall wird so zwischen 15-30 mg pro Tag empfohlen. (Kurweise versteht sich;).

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

---