

---

Subject: Vorkehrungen HT

Posted by [snlahirdorare](#) on Sat, 18 Mar 2023 19:05:21 GMT

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

---

Hi,

ich habe in 1 Woche meine erste HT. Was kann ich jetzt schon tun dafür? Soll ich anfangen mit Biotin? Wenn ja 5mg oder 10mg?

Gibt es sonstige Vorkehrungen die man treffen kann?

Lg!

---