

Biotin im Sonderangebot

Liebe Leserinnen und Leser,



Seit heute gibt es bei uns ein neues Sonderangebot: Biotin. Der heutige Gesundheitsbrief beschreibt Ihnen, warum es für manche Menschen sinnvoll sein kann, eine Kur mit Biotin durchzuführen.

Biotin kostet im Sonderangebot nur 5,90 € statt bisher 11,80 €.

Ich möchte Sie weiter auf unser Sonderangebot zu Fischöl (Omega-3-Fettsäuren) hinweisen: Derzeit kostet das Produkt nur 5,90 € statt 18,90 €.

Wir wollen unsere Restbestände ausverkaufen, weil wir danach nur noch **Antarktis Krill-Öl** als Standardprodukt für Omega-3-Fettsäuren anbieten werden.

Biotin ist aus dem Stoffwechsel nicht wegzudenken

Das Vitamin Biotin (Vitamin B7) muss seitens der Ernährungsmedizin unter einem völlig neuen Blickwinkel betrachtet werden: Nicht nur als Lifestyle-Vitamin, sondern als effizienten Wirkstoff für die allgemeine Gesundheit und Befindlichkeit, erklärte die Ökotrophologin Dr. Petra Ambrosius, anlässlich eines Pressegesprächs. Ökotrophologen treffen jeden Tag auf Menschen, die Ernährungsprobleme haben, bestimmte Mangelerscheinungen aufweisen oder aber an Erkrankungen leiden. Das wasserlösliche Vitamin Biotin spielt bei einer Vielzahl von Ernährungsfragen eine entscheidende Rolle. Diese Bedeutung wird meist erst im Laufe eines Gesprächs deutlich. Das mag nicht zuletzt daran liegen, dass Biotin fast 40 Jahre gebraucht hat, um als Vitamin anerkannt zu werden. Hier gilt es, auf Seiten der Ernährungsberatung eine Wissenslücke zu schließen.

Die aktive Form des Biotins hat im Stoffwechsel einige wichtige Aufgaben

So tritt es beispielsweise als Enzym im Fettsäurestoffwechsel auf. Biotin baut zum einen Fettsäuren auf und ab, zum anderen wirkt es im Cholesterinstoffwechsel mit. Weiterhin ist Biotin der Starter für den geregelten Ablauf des Eiweißstoffwechsel und baut hier die Aminosäure Leucin auf. Im Kohlenhydratstoffwechsel fördert Biotin die Neubildung von Zuckerstoffen aus Eiweißen

und Fetten. In Deutschland essen die meisten Menschen zu süß und zu fett. Dies bedeutet, dass der Körper mehr Nährstoffe ab- und umbauen muss, als noch vor 30 Jahren. Biotin ist als Starter für die Abläufe im Nährstoffhaushalt ein unverzichtbares Vitamin. Eine Unterversorgung mit Biotin kann eine unterschwellige Störung im Nährstoffkreislauf darstellen.

Am Beispiel einer diabetischen Stoffwechsellage wird dies besonders deutlich: Je mehr Biotin vorhanden ist, desto niedriger ist der Nüchtern-Blutzucker. Das haben verschiedene Studien festgestellt. Natürlich spielt Biotin auch bei der DNA-Synthese eine wichtige Rolle, eine Tatsache, die dem Wachstum von Kindern zu Gute kommt.

Das Problem der Ernährungswissenschaft ist, dass der genaue Bedarf an Biotin nicht bekannt ist

Hier findet man immer wieder unterschiedliche Zahlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat festgestellt, dass die durchschnittliche, tatsächliche Zufuhr bei gesunder, ausgewogener Ernährung zwischen 100 und 300 µg pro Tag liegt. Die DGE empfiehlt allerdings nur eine Zufuhr von 30 bis 60 µg Biotin pro Tag. Dieser große Unterschied ist keineswegs logisch begründet. Aufgrund dieses großen Unterschiedes wurden durch einen Ernährungswissenschaftler ganz praxisbezogen die vorliegenden Nährwertanalysen der Patienten durchgesehen. Das Ergebnis: Bei fast allen Patienten wurde der Bedarf nur zu rund 50 Prozent über die Ernährung gedeckt. Diese Zahlen sind alarmierend.

Alarmierend auch vor allem deswegen, weil Vitamin H (Biotin) die Basis für gesundes Wachstum der Haare und für eine elastische Festigkeit ist, und die Nägel vor dem Splittern und Abbrechen bewahrt. Biotin unterstützt in hoher Dosierung die Bildung von Keratin, eine sogenannte Kittsubstanz, welche die Fingernägel festigt und die Haarstruktur verbessert. Fehlt aber Biotin, werden die Fingernägel brüchig, spalten sich und auch die Haare neigen zu Spliss, einem Problem, unter dem fast jede zweite Frau leidet.

Wer seine Haare und Nägel von innen heraus wieder fit machen möchte, kann das fehlende Biotin in seinem Körper nicht alleine über biotinreiche Nahrung (z.B. Walnüsse) ausgleichen. Dazu müssten nämlich täglich mindestens 7 Kilogramm Walnüsse gegessen werden.

Kurmäßige Anwendung von Biotin

Empfehlenswert ist es daher, täglich beispielsweise unser Vitaminpräparat Biotin einzunehmen, damit Haare und Nägel gestärkt nachwachsen können und neue Widerstandskraft entwickeln. Unser Biotin enthält pro Kapsel 84 µg, bei zwei Kapseln pro Tag sind das 168 µg oder 336,6 % der von der DGE empfohlenen Tagesdosis. Einige Ernährungswissenschaftler empfehlen für eine Halbjahreskur aber deutlich höhere Dosierungen: Bis zu 2,5 mg Biotin am Tag.

Da Haare und Nägel nur langsam wachsen und bis sich ein Nagel komplett erneuert hat, dauert es etwa ein halbes Jahr und auch Haare wachsen im Monat nur etwa einen Zentimeter. Deshalb empfiehlt es sich, das Präparat über einen Zeitraum von sechs Monaten einzunehmen. Sicherheit : Beim Menschen wurden keine toxischen Effekte von Biotin beobachtet. Biotin wurde in einer Dosierung von bis zu 40 mg pro Tag gegeben, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen auftraten.

Risikogruppen

Außer Menschen, die große Mengen rohes Eiweiß zu sich nehmen, sind, wahrscheinlich Kinder unter 6 Monaten am stärksten gefährdet, in einen Biotinmangelzustand zu geraten. Ein unter Umständen tödlicher Biotinmangel kann bei Kindern auftreten, denen die Biotinidase fehlt (ein angeborener Stoffwechseldefekt). Diese Kinder sind schlecht ernährt, zeigen unstillbares Erbrechen, Muskelhypotonie, fehlende Ansprechbarkeit, sind apathisch, es kommt zum Koma. Bei älteren Kindern werden häufig Ketoazidose, Haarausfall und Entwicklungsretardierung beobachtet. Eine große Zahl von Studien zeigte einen günstigen Einfluß von Biotin auf die seborrhöische Dermatitis bei Kindern sowie auf die Leiner'sche Krankheit, die wahrscheinlich eine generalisierte und sehr intensivierete Form der seborrhöischen Dermatitis ist. Es existieren Vermutungen über einen Zusammenhang zwischen Biotin und der Ursache für den plötzlichen Kindstod, einer im ersten Lebensjahr nicht seltenen Todesursache. Die meisten der betroffenen Kinder bekamen Flaschennahrung. Patienten, die über einen längeren Zeitraum künstlich ernährt werden, entwickeln Biotinmangel-Symptome, wenn der Nahrung kein Biotin zugesetzt wird. Es ist bekannt, dass diese Patienten Hautveränderungen, Haarausfall und depressive Phasen haben, die auf eine Therapie mit Biotin ansprechen. Niedrige zirkulierende Biotinspiegel werden auch bei Alkoholikern, Patienten mit gastrointestinalen Störungen, Brandopfern sowie nach langdauernder Therapie mit einigen krampfhemmenden Medikamenten beobachtet.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.