

Biotin

- 
- A close-up photograph of a person's hand holding a green plant stem with heart-shaped leaves. The hand is positioned in the center-right of the frame, with fingers gently gripping the stem. The background is a plain, light color.
- *Das Vitamin Biotin*
 - *Biotinmangel*
 - *Symptome eines Biotinmangels*
 - *Vorbeugung und Behandlung*



Mikrographische Aufnahme von Biotin-Kristallen

Das Vitamin Biotin

Biotin gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Es ist an vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt und spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung von Nägeln, Haaren und der Haut.

Hierbei übernimmt es die Funktion Nährstoffe umzuwandeln und unterstützt unter anderem den Stoffwechsel von Fetten oder Kohlenhydraten. Biotin wird auch Vitamin B7 oder Vitamin H genannt und ist bekannt als Vitamin zur Verbesserung der Qualität von Nägeln, Haut und Haaren.

Biotinaufnahme

Normalerweise kann Biotin dem Körper durch die Nahrung zugeführt werden. Es ist in Nahrungsmitteln weit verbreitet und kommt in tierischen als auch pflanzlichen Lebensmitteln wie Fleisch, Hefe, Milch, Eigelb, Champignons, Sojabohnen, Nüssen, Linsen oder auch in Spinat vor. Dies meist in geringeren Mengen.

Biotinmangel

Wenn dem Körper nicht genügend Biotin zur Verfügung steht spricht man von einem Biotinmangel. Es gibt viele Funktion im Körper, die auf eine ausreichende Biotin Versorgung angewiesen sind. Ein Biotinmangel kann daher eine Reihe gesundheitlicher Probleme hervorrufen.

Mögliche Anzeichen für einen Biotinmangel:



Brüchige & kraftlose /
dünne Nägel



Neurologische
Störungen



Stumpfes & brüchiges
Haar oder auch
Haarausfall



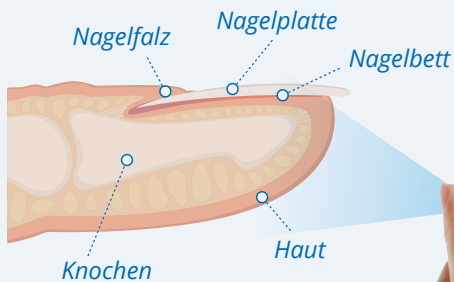
Störungen des
Magen-Darm-Traktes



Hautveränderungen

Warum kommt es zu einem Biotinmangel?

Biotinmangel kann durch die Aufnahmestörung von Biotin aus dem Magen-Darm-Trakt, wie beispielsweise durch eine einseitige Ernährung, oder aber auch durch eine erblich bedingte Aufnahmestörung entstehen.



Brüchige und kraftlose Nägel

Wussten Sie, dass in der Regel...

- ... ein Fingernagel ca. 3 mm pro Monat wächst?
- ... ein Zehennagel ca. 1 mm pro Monat wächst?
- ... der Nagel schneller wächst, wenn wir aktiv sind?
- ... an unserem längsten Finger der Nagel am schnellsten wächst?

Der sichtbare Teil des Nagels ist die Nagelplatte. Neue Nagelzellen entstehen am hintersten Teil des Nagelbetts. Der Nagel wächst durch das Vorschieben der Nagelzellen hin zum Nagelspitz, wo er dicker und härter wird. Neben dem ästhetischen Dasein hat der Nagel auch die Funktion eines Schutzes und verbessert unsere sensorischen Fähigkeiten.

Haben Sie brüchige oder kraftlose Nägel, kann dies auf einen Biotinmangel hindeuten. Aber auch Einflüsse wie Kälteeinwirkungen, UV-Strahlung, Nagelpilz oder Reinigungsmittel können Nagelveränderungen herbeiführen.

Biotin ist entscheidend am gesunden Wachstum der Nägel beteiligt, im Speziellen an der Bildung von Keratin. Keratin ist das Strukturprotein von Nägeln und Haaren und verantwortlich für deren Festigkeit.





Stumpfes und brüchiges Haar

Das Haar besteht zu einem Grossteil aus Keratin und ist in Schichten aufgebaut. Es wächst von der Haarwurzel aus und wird durch die Haarwurzelscheide nach Aussen geschoben.

Auch hier spielt Biotin eine Rolle bei den Stoffwechselvorgängen, zur Gesunderhaltung der Haare und der Haarbeschaffenheit. Die Ursachen von Haarwachstumsstörungen können vielseitig sein.

Wenn Sie unter Haarausfall leiden, sollten Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogist um Rat fragen, welcher Ihnen ein wirksames Präparat empfehlen kann. Haarausfall aufgrund von Biotinmangel gilt als eher selten. Liegt bei Ihnen ein Biotinmangel vor, kann dieser mittels Bluttest nachgewiesen werden.

Haut

Der Aufbau der Haut besteht aus drei Schichten, der Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Die Haut ist das grösste Organ des Menschen und kann je nach Körpergrösse bis zu 10 kg wiegen.

Biotin kann ebenfalls bei Hautbildveränderungen und spezifischen Hauterkrankungen im Falle eines Biotinmangels eingenommen werden, wie bei seborrhoischen Hauterkrankungen beim Säugling. Diese Form des Ekzems äussert sich durch gelbliche, fettige Schuppen, die sich unter anderem auf der Kopfhaut bilden. Unter den Schuppen ist die Haut gerötet.

Magen-Darm-Trakt

Biotin ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten, wird aber auch von den Darmbakterien synthetisiert.

Ein Biotinmangel kann sich in Form von Magenschmerzen, Erbrechen oder auch Durchfall bemerkbar machen.

Wer regelmässig rohes Eiklar ist, kann einen Biotinmangel entwickeln. Das in Eiweiss enthaltene Protein Avidin hemmt die Aufnahme von Biotin aus der Nahrung. Sobald das Ei erhitzt wird, verliert das Avidin diese Fähigkeit.

Neurologische Störungen

Zu den Symptomen eines Biotinmangels gehören auch neurologische Störungen. Dabei können Depressionen, Lethargie und Halluzinationen sowie Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten auftreten.

Lassen Sie sich bei neurologischen Störungen von einem Facharzt beraten.



Biotin Merz®

Biotin Merz® 5 mg und Biotin Merz® 10 mg sind zugelassene Arzneimittel, welche für unterschiedliche Indikationen zugelassen sind. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



Biotin Merz® 5 mg

Warum mehr bezahlen, wenn es eine günstige Alternative gibt?
Ein Preisvergleich mit anderen Biotin-Produkten auf dem Markt lohnt sich.



25 Tabletten



100 Tabletten



Indikation

Durch Biotinmangel verursachte Haar- und Nagelwachstumsstörungen



Zusammensetzung

Eine Tablette enthält 5 mg Biotin als Wirkstoff sowie Hilfsstoffe zur Herstellung von Tabletten.



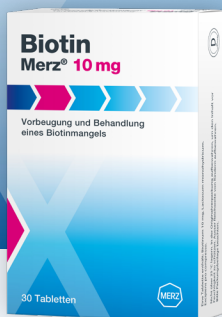
Anwendung

Erwachsene und Kinder nehmen täglich 1 Tablette Biotin Merz® 5 mg ein. Vorzugsweise vor dem Essen, unzerkaut mit etwas Flüssigkeit.

Biotin Merz® 10 mg

Biotin Merz® 10 mg ist das erste und bisher einzige Biotin mit 10 mg in der Schweiz.

**Fragen Sie jetzt nach dem
Biotin Merz® 10 mg:
Das Biotin mit dem X.**



30 Tabletten:
1- Monats- Therapie



90 Tabletten:
3-Monats-Therapie



Indikation

Zur Vorbeugung und Behandlung eines Biotinmangels



Zusammensetzung

Mit hochdosiertem Biotin: 1 Tablette Biotin Merz® 10 mg enthält 10 mg Biotin



Anwendung

1× täglich 1 Tablette Biotin Merz® 10 mg einnehmen. Vorzugsweise vor dem Essen, mit etwas Flüssigkeit.

Vorbeugung

Aufgrund seiner hohen Bioverfügbarkeit, seiner Zweckmässigkeit und Sicherheit wird Biotin vorbeugend und vor allem bei symptomatischen Mangelercheinungen gerne empfohlen.

Wie bei anderen Mangelzuständen auch, kann eine Zufuhr von einer höheren Dosis an Biotin, wie beispielsweise mit 10 mg täglich, diesem Vitaminmangel vorbeugend entgegenwirken.

Nehmen Sie hierfür 1 mal täglich 1 Tablette **Biotin Merz® 10 mg** und beugen Sie so einem möglichen Biotinmangel vor.

Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin. Das vom Körper nicht verwertbare Biotin wird über den Urin wieder ausgeschieden. Eine Überdosierung bei Anwendung gemäss Packungsbeilage (Biotin Merz® 10 mg, 1× täglich) ist nicht zu erwarten.



Das Biotin mit dem X.

Biotin Merz® 10 mg –
das hochdosierte Biotin



Zur Vorbeugung
und Behandlung
eines Biotinmangels.

Steht dem Körper nicht
ausreichend Biotin zur Verfügung,
spricht man von Biotinmangel.

Mehr erfahren:



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

www.biotin-merz.ch