

---

Subject: Biotinübersversorgung

Posted by [Claudi](#) on Fri, 31 Mar 2006 13:12:43 GMT

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

---

Einige hier im Forum nehmen Biotin zu sich. Ich gehe davon aus, dass manche Biotin nehmen, ohne dass ein Mangel vorliegt oder festgestellt wurde. Beim Googeln im Internet bin ich auf mehrere Seiten gestoßen, die auf Folgendes hinweisen:

"Merkmale von Biotinübersversorgung: Verzögerte oder Verringerte Insulinausschüttung, erhöhter Bedarf an Vitamin C und an Vitamin B6, Erhöhte Blutzuckerwerte"

Wenn man dem glauben kann, sollte das bei der Biotineinnahme beachtet werden und ggf. mal der Wert überprüft werden.

Ich selbst komme mit Biotin nicht gut klar, da ich ein Antiepileptikum einnehme. Hier entstehen leider Wechselwirkungen. Durch ein Antiepileptikum kann es zu einem Biotinmangel kommen (der bei mir nachgewiesen vorliegt). Andersherum setzt eine Biotinzufuhr die Wirkung von einigen Antiepileptika herab. Für mich leider ein Teufelskreis!

Hiervon sind in diesem Forum außer mir wahrscheinlich andere nicht betroffen... Ich wollte aber zur Info darauf aufmerksam machen, dass eine Biotineinnahme anscheinend wohl doch nicht soooo bedenkenlos ist.