

---

Subject: Biotin

Posted by [Nali](#) on Thu, 07 Oct 2010 07:22:54 GMT

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

---

Hat hier jemand von euch einen nachgewiesenen Biotinmangel?

Ist ein Wert von 117 (200-800) nur ein leichter Mangel oder doch schon eher

Behandlungsbedürftig und wie viel würdet ihr da nehmen oder kann das auch durch die Pille kommen?!

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [pina](#) on Thu, 07 Oct 2010 15:23:54 GMT

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

---

Hallo Nali,

mein Biotinwert lag letzten Herbst bei 121 ng/l. Auf dem Befund steht folgender Text: Suboptimierter Biotinspiegel(100-200ng/l) Kontrolle und ggf. Therapie empfohlen.

Zusätzlich noch, welche Symptome beim Biotinmangel auftreten können und dass beim übermäßigen Verzehr von rohem Eiklar die Biotinwirkung vermindert sei.

Rohes Hühnereiweiß esse ich nun wirklich nicht. Den Wert habe ich auch nur zufällig gemessen bekommen, denn eigentlich sollte ein Hormonspiegel erstellt werden, aber meine Frauenärztin hat etwas völlig falsches angefordert ( zahlen musste ich das trotzdem selbst). Zum unterwertigen Biotin hat sie sich auch überhaupt nicht geäußert. Ich habe dann einfach Biotintabletten genommen. Die nehme ich jetzt immer wieder mal. Warum der Wert so niedrig war würde mich schon interessieren, aber das kann einem keiner sagen. Allerdings ändert die Biotineinnahme auch nichts an meinem Haarausfall

---

---

Subject: Aw: Biotin

Posted by [pina](#) on Thu, 07 Oct 2010 15:27:54 GMT

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

---

Hallo Nali,

mein Biotinwert lag letzten Herbst bei 121 ng/l. Auf dem Befund steht folgender Text: Suboptimierter Biotinspiegel(100-200ng/l) Kontrolle und ggf. Therapie empfohlen.

Zusätzlich noch, welche Symptome beim Biotinmangel auftreten können und dass beim übermäßigen Verzehr von rohem Eiklar die Biotinwirkung vermindert sei.

Rohes Hühnereiweiß esse ich nun wirklich nicht. Den Wert habe ich auch nur zufällig gemessen bekommen, denn eigentlich sollte ein Hormonspiegel erstellt werden, aber meine Frauenärztin hat etwas völlig falsches angefordert ( zahlen musste ich das trotzdem selbst). Zum unterwertigen Biotin hat sie sich auch überhaupt nicht geäußert. Ich habe dann einfach

---

Biotintabletten genommen. Die nehme ich jetzt immer wieder mal. Warum der Wert so niedrig war würde mich schon interessieren, aber das kann einem keiner sagen.  
Allerdings ändert die Biotineinnahme auch nichts an meinem Haarausfall

---

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [maurizio](#) on Thu, 07 Oct 2010 18:18:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habs auch genommen. Hatte keinerlei Auswirkungen bei mir auf den Haarausfall.

Nici

---

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [gretchen](#) on Thu, 07 Oct 2010 19:14:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

..kann mich auch einreihen.  
hab monatelang hochdosiertes biotin genommen. null effekt.

---

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [Nali](#) on Thu, 07 Oct 2010 21:47:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wurde denn bei euch allen ein Biotinmangel festgestellt oder habt ihr das teilweise einfach so zur Ergänzung genommen und was für Tabletten - also von welcher Marke habt ihr die genommen?  
Hatten ihr neben dem Biotinmangel auch einen erhöhten Cholesterinspiegel? (soll ja damit einher gehen)

---

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 08 Oct 2010 05:34:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich habs auf verdacht genommen, ohne gleichzeitig erhöhten cholesterinspiegel.  
die marke weiß ich nimmer....war ne weiße packung mit orangener aufschrift..."H-Biotin" oder so. außerdem den vit-b-komplex von ratiopharm.

da aber die pille die b-vitamine drückt, denke ich, dass der wert bei denjenigen eh nicht sonderlich gut sein kann und ein "normbereich" sagt ja bekanntlich auch nicht wirklich viel aus bzw gibt nicht das optimum +/- toleranz wieder sondern nur nen durchschnittswert derjenigen (vermeindlich gesunden), bei denen das damals bestimmt wurde.

---

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [maurizio](#) on Fri, 08 Oct 2010 05:34:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja bei mir wurde ein Mangel festgestellt, und nein ich habe sogar etwas wenig Cholesterin.  
Mir wurde vom Endokrinologen Grabunat forte verschrieben, und das nehme ich seit Anfang August.  
Keinerlei Veränderung.

Nici

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [Minu](#) on Fri, 08 Oct 2010 12:55:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Das Biotin habe nie überprüfen lassen. Trotzdem nehme ich es zu meinen anderen NEMs ein und zwar schon etwa knapp 2 Jahre. Zur Zeit die 10 mg aus dem Lidl, allerdings ohne irgendeine Wirkung.

Mein Cholesterinspiegel ist normal.

LG

---

Subject: Aw: Biotin  
Posted by [Nali](#) on Sat, 09 Oct 2010 10:13:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

erstmal danke für eure ganzen Antworten.

Also das Labor, wo ich die Werte testen lasse, arbeitet eigentlich mit "neueren" Referenzwerten wenn man so will.

ZB arbeiten die mit einem TSH Grenzwert bis 2,5 - die alten tun das ja teilweise immernoch mit 4,5!

Hab nämlich auch mit der SD zutun - nehme da allerdings schon länger Hormone.

Ich habe zudem auch noch einen recht hohen Cholesterinspiegel, was meinen Hausarzt eh immer schon gewundert hat.

Habe jetzt angefangen Biotin Forte 5mg von Abtei zu nehmen.  
VII wären 2 davon am Tag aber auch nicht schlecht?

@Nici: Wenn du erst anfang August angefangen hast kann es ja vll noch werden!! Dauert ja immer 3-6 Monate! Drücke dir jedenfalls die Daumen!

---