
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.

Subject: Re: Biotinübersversorgung

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 01 Apr 2006 08:12:32 GMT

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

Hallo Claudit,

das wäre eigentlich eine Sache, die im Unterforum "Allgemeines zum Thema Haarausfall" im allgemeinen Forum ganz gut aufgehoben wäre, weil es nicht eine spezielle Frauenproblematik ist.

Abseits von deinem Problem, was wirklich schwierig ist, bin ich (und nur ich und auch nur in Bezug auf mich - andere mögen das also anders sehen) der Meinung, dass Überdosierungen nicht das Gelbe vom Ei sind, egal was da überdosiert wird.

Es mag angehen, dass man verschiedene NEMs in exorbitant erscheinenden Dosen einnimmt. Das mag auch im ein oder anderen Fall wirklich helfen. Allerdings denke ich, dass kaum jemand in der Lage ist, die Wechselwirkungen einzuschätzen und auch zu wissen, was in Folge ebenfalls substituiert werden muss und in welcher Menge.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Biotinübersversorgung @ Frankfurter
Posted by [strike](#) on Sat, 01 Apr 2006 10:55:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Biotinübersversorgung
Posted by [oerchen](#) on Wed, 05 Apr 2006 18:46:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann zwar fachlich nicht wirklich was dazu beitragen. Aber interessanterweise lag bei mir ein riesige übersversorgung mit Biotin vor. Hatte es abgesetzt, aber nicht wirklich eine ver#nderung bemerkt (ausgenommen meine Geldbörse)

Subject: Re: Biotinübersversorgung
Posted by [Padme](#) on Wed, 05 Apr 2006 18:53:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oerchen schrieb am Mit, 05 April 2006 20:46 Hatte es abgesetzt, aber nicht wirklich eine ver#nderung bemerkt (ausgenommen meine Geldbörse)

Mir fällt da gerade was ein... habe vor kurzem Biotin bei Rossmann gesehen, da ist verglichen zu Biotin 5 mg von Ratiopharm das Doppelte drin, und das für den halben Preis. Fand ich schon (be)merkwert.

Subject: Re: Biotinübersversorgung
Posted by [Gaby](#) on Wed, 05 Apr 2006 19:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mir fällt da gerade was ein... habe vor kurzem Biotin bei Rossmann gesehen, da ist verglichen zu Biotin 5 mg von Ratiopharm das Doppelte drin, und das für den halben Preis. Fand ich schon (be)merkwert.

Yupp - das ist genau das Präparat, das ich auch nehme. Jeden Tag eine. 5 mg/Tag. Ist schön preiswert.

Subject: Re: Biotinpräparate/Preisunterschiede
Posted by [Claudi](#) on Fri, 07 Apr 2006 09:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

meint ihr die Biotintabletten von Altapharma (60 St. für € 3,49), die es bei Rossmann gibt??

Ich nehme Biotin von Hexal 10 mg (100 St. ca. € 40!!!!)!

Wie rechtfertigt sich dieser extreme Preisunterschied? Liegt es an den Zusatzstoffen, dass die Hexal-Tabletten vielleicht doch besser wirken oder ist das nur Abzocke??? Kann doch nicht sein, oder?

Subject: Re: Biotinpräparate/Preisunterschiede
Posted by [Angie65](#) on Fri, 07 Apr 2006 10:43:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm.....ich nehme Biotin Beta aus der Apotheke.....kostet so 25 Euro ungefähr. Ich meine, da wären auch 100 Stück drin. Davon nehme ich jeden Tag 2 = 10 mg (Seit 4 Jahren ca.) viel hilft viel, dachte ich mir. Die Haare bzw das, was davon übrig ist, waren vorher flusig wie Babyhaare, nach einiger Zeit wurden sie aber wieder etwas dicker. Nur die Fingernägel reißen mir leider immer noch ein bis ins Nagelbett hoch.

Vielleicht geh ich jetzt doch mal auf 5 mg runter und kauf mir dafür lieber noch ein Vit. B Präparat.

Ich hab mal einen Arzt gefragt wegen der Preisunterschiede, ich glaube mich daran zu erinnern, dass es mit der Magensaftresistenz zusammenhängt. Das heißt, manche billigen Produkte lösen sich einfach zu schnell auf und sind dann auch zu schnell wieder raus aus dem Körper.

Da kann mir aber vielleicht mal jemand helfen, der nicht immer so vergesslich ist wie ich.....ob das so stimmt, dass sie sich dann zu schnell auflösen (oder lösen sie sich zu langsam auf?).....ich hab es so in Erinnerung. Jedenfalls hat er gemeint, deshalb wären die Produkte aus der Apotheke eher ratsam als die billigen aus der Drogerie.

Liebe Grüße

Angela
