

## Biotin - Das Blutzucker- & Schönheits-Vitamin

Biotin wird auch als Vitamin B8, Coenzym R, Hautschutzvitamin (H), antiseborrhöisches Vitamin etc. bezeichnet. Es spielt nach neuen Forschungsergebnissen beim Kohlenhydrat-Stoffwechsel eine große Rolle. Wie Klaus Oberbeil in seinem informativen Buch "Fit durch Vitamine" mitteilt, ist Biotin für einen stabilen **Blutzuckerspiegel** ebenfalls außerordentlich wichtig: "Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel, Mediziner sagen dazu Hypoglykämie, ist die neue Volkskrankheit, von der fast schon jeder zweite von uns entweder ständig oder sporadisch betroffen ist. Unsere Gehirn- und Nervenzellen akzeptieren nur Glukose, also Blutzucker, als Energienahrung. Deshalb muss der Blutzuckerspiegel ständig auf einem bestimmten Niveau bleiben, am besten zwischen 80 und 100 mg Glukose pro 100 Milliliter Blut. Bei nur noch 60 Milligramm werden wir nervös, gereizt, ängstlich, müde. Bei 40 Milligramm quält uns morgens beim Aufstehen nur noch die Frage, wie man diesen Tag überstehen kann. Bei einem Spiegel von 30 mg sind wir unfähig, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Ein einziger, eigentlich harmloser Konflikt, ein einziges Nein, kann zum Nervenzusammenbruch führen.

Weil Frauen nur rund 300 g Glukose speichern können (bei Männern sind es 400 g), sind die Reserven bei Frauen schneller erschöpft. Der Blutzuckerspiegel sinkt rascher, und Frauen werden deshalb schneller **nervös oder auch depressiv** und leiden öfter unter Schlafstörungen als Männer. Dies alles sind Gründe, auf ausreichend Biotin zu achten.

Das Vitamin hat übrigens noch andere Aufgaben. Es hilft bei der **Verwertung von Eiweiß** und ist im Stoffwechsel wichtiger Verbündeter anderer B-Vitamine wie Folsäure, Pantothensäure und Vitamin B 12. Außerdem hilft es bei Aufbau von Fettsäuren und bei der **Fettverbrennung** mit.

Weil Biotin Schwefel enthält, könnte man es auch als **Schönheits-Vitamin für Haut, Haare und Fingernägel** bezeichnen. Mit anderen Worten: Wer schön sein und andere Leute durch sein Äußeres bezaubern möchte, kommt an Biotin nicht vorbei. Schließlich enthalten Haut, Haar und Fingernägel viel Schwefel, der ja irgendwie in die jeweiligen Zellen transportiert werden muss. Da bietet sich Biotin als der ideale Spediteur an. Bei Biotinmangel können - insbesondere bei Kindern - **Hautentzündungen mit Rötung und Schuppung der Haut** sowie gestörte Talgproduktion vorkommen. Bei völligem Fehlen entsteht eine schwere Form von seborrhoischen Dermatitis - der LEINER-Krankheit.

Weil Biotin aktiv den Stoffwechsel von Fett kontrolliert und sich gleichzeitig gern in Haut- und Haarzellen aufhält, beeinflusst es natürlich auch den Fettgehalt der Haut. Wo das Vitamin fehlt, kommt es schnell zu Seborrhoe, einer krankhaft veränderten Absonderung der Talgdrüsen. Da wird dann praktisch zu viel Fett auf Haut und Kopfhaut ausgeschüttet. Die Folge: unter anderem Haarausfall und Schuppen. Weil Schwefel der Haut und dem Haar seine ölige Schutzfunktion verleiht, macht Biotin-Mangel die Haut grau und das Haar glanzlos. Auch Fingernägel splintern dann schnell. Schweizer Biotin-Experten haben im Jahr 1991 einen interessanten Test gemacht. Sie gaben 32 Versuchspersonen mit brüchigen Fingernägeln sechs bis neun Monate lang täglich Extra-Rationen von 25 mg Biotin. In dieser Zeit nahm die Dicke der Fingernägel bei den Probanden um ein Viertel zu."

**Dosierungsbereich:** Für die Erhaltung einer gesunden Haut, Nägel und Haare ist die Zufuhr von 1 - 5 mg Biotin empfehlenswert. Über den - in kleineren Untersuchungen - vielversprechenden Einsatz von Biotin zur **Regulierung des Blutzuckers und zur Behandlung von Dermatosen, Seborrhoe, Neuropathien bei Diabetikern etc.** werden höhere Dosierungen bis 15 mg verabreicht.