



Biotin (Vitamin B₇)

Biotin gehört zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine und ist ein Coenzym zentraler Stoffwechselenzyme.

Biotin-reiche Lebensmittel:

Innereien (Leber und Niere), Sojabohnen, erhitzte Eier, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Pilze sowie Milch und Milchprodukte

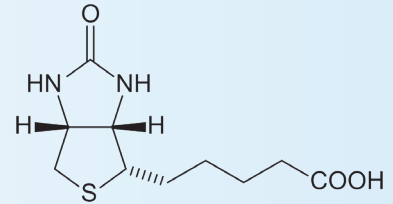


Abb.: Strukturformel Biotin

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Schwangerschaft, Stillzeit, nach langfristiger parenteraler Ernährung, ältere Personen, Säuglinge mit seborrhoischer Dermatitis
- **Erkrankungen:** angeborener Biotinidasemangel, Diabetes mellitus, alkoholinduzierte Leberzirrhose, Neuropathien, chronische Hämodialyse
- **Lebensstil:** Zufuhr von rohem Eiweiß (Avidin), chronischer Alkoholkonsum

Mangelsymptome:

- **Allgemein:** Wachstumsverzögerung, Störungen des Immunsystems, Appetitlosigkeit
- **Haut und Haare:** Hautveränderungen, Haarausfall
- **Neurologisch:** z. B. Bewegungsstörungen, Lethargie

Dosierungen und Einnahmehinweise:

- **Prävention:** 0,1-0,3 mg pro Tag als Vitamin-B-Komplex
- **Therapie:** empfohlene Tagesdosis für Erwachsene 30-50 µg
 - **Alopezie:** 2,5-5 mg pro Tag (Zeitraum ≥ 6 Monate)
 - **Verbesserung der Nagelqualität:** 2,5-5 mg pro Tag (Zeitraum ≥ 6 Monate)
- **Einnahmehinweis:** Einnahme vor oder zu den Mahlzeiten
- **Besonderheiten:** Bei therapiebedürftigem Biotinmangel oder Stoffwechselerkrankungen wie Biotinidasemangel können Dosierungen zwischen 5 und 20 mg täglich erforderlich sein.
- **Höchstmengen:** NOAEL: 2,5 mg

Interaktionen mit Arzneimitteln/Nährstoffen:

- **Gestörte Resorption:** Antazida, Antibiotika, Antiepileptika, Pantothersäure, Zytostatika, Alkohol
- **Kompetitive Hemmung:** α-Liponsäure konkurriert aufgrund struktureller Analogie mit Biotin um das aktive Zentrum Biotin-abhängiger Enzyme.

Quellen:

Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation für die Kitteltasche; 8. aktualisierte Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025
Gröber U. Mikronährstoffe; 3. Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/biotin/>; zuletzt aufgerufen am 18.02.2026
Geisslinger G et al. Mutschler Arzneimittelwirkungen; 12. völlig neu bearbeitete Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Biotin_15217; zuletzt aufgerufen am 18.02.2026