



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Überblick

#### Biotin (Vitamin H)

#### Wichtige Funktionen

Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten, Blutzuckerregulierung, Schwefeleinbau in Haare und Nägel, Synthese und Abbau von Fettsäuren

#### Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 30 - 60 µg  
Kinder: 10 - 35 µg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

#### Lebensmittelquellen

Innereien, Erbsen, Nüsse

#### Mangelsymptome

Haarausfall, brüchige Nägel, Fettstoffwechselstörungen

#### Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Schwangere, Säuglinge, hoher Alkoholkonsum

#### Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antiepileptika, Antibiotika

#### Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, Haarausfall, seborrhoische Dermatitis



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene):

0,2 - 5 mg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.