

ihre Widerstandsfähigkeit und Stabilität. Eine gute Biotinversorgung macht sich positiv im Erscheinungsbild aller sich schnell teilenden Zellen – wie in Haut, Haaren und Nägeln – bemerkbar.

Nur zum Teil aus der Ernährung

Der genaue Biotinbedarf ist nicht bekannt. Nach allgemeiner Literaturübersicht gilt recht übereinstimmend eine tägliche Aufnahme von 1,5 bis 3,0 Mikrogramm als Bedarfsmenge, bei der beim Menschen, bei täglichem Verzehr keine Mangelerscheinungen auftreten. Nährwertanalysen zeigten jedoch, dass die Bedarfsmenge bei fast allen untersuchten Patienten nur zu rund 50 Prozent über die Ernährung gedeckt wird.

Biotin-Präparate können neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dazu beitragen, einem Biotinmangel vorzubeugen bzw. diesen zu beheben.

Biotin ist unbedenklich

Biotin-Präparate sind ausgezeichnet verträglich. Negative Wirkungen sind bis jetzt nicht bekannt geworden. Da das Vitamin wasserlöslich ist und folglich mit dem Harn ausgeschieden wird, sind auch Überdosierungen bisher nicht in der Literatur beschrieben.

Neuer Blickwinkel in der Ernährungsmedizin

Biotin muss heute in der Ernährungsmedizin aus einer völlig neuen Perspektive betrachtet und bewertet werden: nicht nur als »Lifestyle-Vitamin«, sondern als vielfätiger Wirkstoff für Gesundheit und Wohlergehen. Angesichts der Rolle als Coenzym im Fettsäurestoffwechsel, Starter für einen geregelten Ablauf des Eiweißstoffwechsels und Förderer der Neubildung von Zuckerstoffen aus Eiweiß und Fetten, hat Biotin eine Kardinalstellung. Die meisten

Menschen essen immer noch zu fett und zu süß, d. h. der Körper muss mehr Nährstoffe ab- und umbauen, als noch vor 30 Jahren.

So gesehen ist Biotin als Startervitamin für Abläufe im Nährstoffhaushalt unabdingbar. Eine Unterversorgung mit Biotin kann eine unterschwellige Nährstoffunterversorgung zur Folge haben. Eine diabetische Stoffwechsellage zeigt dies sehr deutlich

Prophylaxe mit Biotin

Zur Vorbeugung und für die Behandlung eines Biotinmangels sind hochdosierte und hochwertige Biotin-Präparate aus der Apotheke mit 5 Milligramm Biotin empfehlenswert. Solche Präparate sind beispielsweise:

- ▶ Biotin Impuls® 5 mg Tabletten
- ▶ Rombellin® 5 mg
- ▶ BIO-H-TIN – 5- mg Tabletten

Rat des Apothekers

Tipp bei Haarspliss, Nagelbrüchigkeit und Neigung zu Hautentzündung: Wer seine Haare und Nägel von Innen heraus für den Frühling fit machen möchte, kann das im Körper fehlende Biotin nicht allein über eine Biotin-reiche Nahrung (Hefe, Sojabohnen, Walnüsse usw.) aufnehmen. Dazu müsste er z. B. sieben Kilogramm Walnüsse pro Tag verzehren. Empfehlenswerter ist es, bei Biotinmangel ein Biotin-Präparat (z. B. Biotin Impuls® 5 mg Tabletten) aus der Apotheke einzunehmen, damit die durch den Winter angegriffenen Haare und Nägel gesund nachwachsen und Ihre Widerstandskraft und Schönheit im Frühling entfalten können. Da Haare und Nägel langsam wachsen – ein Nagel benötigt ein halbes Jahr zur Kompletterneuerung, Haare wachsen ca. einen Zentimeter im Monat – empfiehlt sich die kurmäßige Einnahme des apothekenpflichtigen Produkts über einen Zeitraum von sechs Monaten.

Aktuelle Informationen als Newsletter Neue Therapieanwendungen und Erfahrungen aus der Praxis im Informationsdienst Magnetfeldtherapie

Magnetfeldtherapien (MFT) wurden schon angewendet, als es noch gar keine physikalisch begründete Magnetfeldlehre gab. Bis heute ist das genaue molekularbiologische Wirkprinzip der MFT nicht vollständig entschlüsselt. Doch haben zahlreiche Untersuchungen und Studien ergeben, dass es durch die Magnetfeldtherapie zu einer Aktivierung bzw. Optimierung des Zellstoffwechsels kommt, wodurch Gesundheitsstörungen gelindert oder sogar beseitigt werden können. Risiken bzw. unerwünschte Wirkungen sind mit der MFT nicht verbunden: Kranke Zellen werden zwar regeneriert, gesunde aber nicht überstimuliert. Kein Wunder, dass die Magnetfeldtherapie immer mehr Anhänger findet: In fast allen Bereichen der Human- und Tiermedizin werden die heilfördernden Eigenschaften des Verfahrens inzwischen erfolgreich zu therapeutischen Zwecken genutzt.

Dem zunehmendem Interesse an der Magnetfeldtherapie trägt der Informationsdienst Magnetfeldtherapie aktuell Rechnung: Auf vier Seiten kommen regelmäßige Personen zu Wort, die mit der Magnetfeldtherapie bestens vertraut sind: Ärzte, Veterinärmedi-



ziner, Heilpraktiker, Physiotherapeuten oder Kosmetikerinnen ebenso wie Patienten, die mit der Magnetfeldtherapie zur Linderung der unterschiedlichsten Erkrankungen gute Erfahrungen gemacht haben. Ziel des Informationsdienstes Magnetfeldtherapie aktuell ist es, gesundheitsbewussten Menschen seriös, laienverständlich und unabhängig Erfahrungsberichte auf der einen und kompetente medizinische Informationen zu Erkrankungen und aktuellen Gesundheitsthemen auf der anderen Seite zu vermitteln. Der Informationsdienst Magnetfeldtherapie aktuell erscheint alle zwei Monate und kann ab

einem Stück pro Ausgabe als Jahresabonnement (6 Ausgaben pro Jahr) für 24 Euro bezogen werden.

Der nächste Informationsdienst erscheint am 15. Mai. Schwerpunktthemen dieser Ausgabe werden u.a. Magnetfeldtherapie in der Augen- und Zahnheilkunde sowie Magnetfeldtherapie zur Linderung von Arthrose bzw. Arthritis und von Durchblutungsstörungen sein.

Nähere Informationen:
Walter Braun, Kirchenstraße 79, 81675 München, Tel. 089-41 90 28 46, Fax 089-41 90 28 47
E-Mail: ElaxWB@aol.com

Bestell-Coupon

- Ja, über die Magnetfeldtherapie will ich aktuell informiert sein. Bitte schicken Sie mir ein **kostenloses Probeexemplar**.
- Ich will gleich das **Jahresabonnement** (6 Ausgaben jährlich für 24,- Euro).
- Ich möchte meinen **Kunden den Informationsdienst anbieten**. Machen Sie mir ein Angebot für den Bezug von 25 / 50 / 75 / 100 / 200 / Stück.

Name, Vorname

PLZ / Ort / Straße

- Privat
- Arzt, Heilpraktiker, Therapeut
- Medizinischer Handel oder Vertrieb

Bitte Coupon schicken/faxen an:

Walter Braun · Kirchenstraße 79 · 81675 München
Tel. 089-41 90 28 46 · Fax 089-41 90 28 47 · E-Mail: ElaxWB@aol.com