

Gebrauchsinformation: Information für Anwender

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg Tabletten

Biotin

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers oder Reformhauses ein.

- » Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- » Fragen Sie Ihren Apotheker oder Ihr Reformhaus, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- » Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder Ihr Reformhaus. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- » Wenn Sie sich nach 2 Wochen nicht besser fühlen oder wenn Sie sich schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Was in dieser Packungsbeilage steht

1. Was ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg beachten?
3. Wie ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. Was ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg und wofür wird es angewendet?

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg ist ein Vitaminpräparat.

Anwendungsgebiet

Vorbeugung eines Biotinmangels (zur Vorbeugung sind weniger als 0,2 mg Biotin am Tag ausreichend).

2. Was sollten Sie vor der Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg beachten?

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegen Biotin oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg einnehmen.

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg enthält 10 mg Biotin pro Tablette. Wenn Sie sich einer Laboruntersuchung unterziehen, müssen Sie Ihrem Arzt oder dem Laborpersonal mitteilen, dass Sie hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 einnehmen oder kürzlich eingenommen haben, da Biotin die Ergebnisse solcher Untersuchungen beeinflussen kann. Je nach Untersuchung können die Ergebnisse aufgrund des Biotins falsch erhöht oder falsch erniedrigt sein. Ihr Arzt könnte Sie bitten, die Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg vor der Durchführung von Laboruntersuchungen zu beenden. Sie sollten sich auch bewusst sein, dass andere Produkte, die Sie möglicherweise einnehmen, wie etwa Multivitamine oder Nahrungsergänzungsmittel für Haare, Haut und Nägel, ebenfalls Biotin enthalten können und die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen können. Bitte teilen Sie Ihrem Arzt oder dem Laborpersonal mit, wenn Sie solche Produkte einnehmen.

Kinder und Jugendliche

Dieses Arzneimittel ist nicht für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen geeignet, da die Unbedenklichkeit und Wirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen nicht belegt ist.

Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden, kürzlich andere Arzneimittel eingenommen/angewendet haben oder beabsichtigen, andere Arzneimittel einzunehmen/anzuwenden.

Es bestehen Hinweise darauf, dass Arzneimittel gegen Krampfanfälle (Antikonvulsiva) den Spiegel von Biotin im Blutplasma senken.

Schwangerschaft und Stillzeit

Wenn Sie schwanger sind oder stillen oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein, oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Es sind keine Beeinträchtigungen bekannt.

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg enthält Lactose

Bitte nehmen Sie hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg enthält Natrium

Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Tablette, d. h., es ist nahezu „natriumfrei“.

3. Wie ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg einzunehmen?

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes, Apothekers oder Reformhauses ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt, Apotheker oder Reformhaus nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis beträgt täglich 1 Tablette hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg (entspricht 10 mg Biotin). Für niedrigere Dosierungen stehen Präparate mit geringerem Gehalt an Biotin zur Verfügung.

Zur Prophylaxe sind weniger als 0,2 mg Biotin pro Tag ausreichend.

Art der Anwendung

Zum Einnehmen. hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg wird unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen.

Die Kerbe dient nicht zum Teilen der Tablette.

Dauer der Anwendung

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg sollte nur so lange eingenommen werden, wie der Bedarf durch eine geeignete Ernährung nicht gedeckt werden kann.

Wenn Sie eine größere Menge von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg eingenommen haben, als Sie sollten

Vergiftungen und Überdosierungserscheinungen sind nicht bekannt.

Wenn Sie die Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg vergessen haben

Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie die Einnahme von hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg abbrechen

Eine Unterbrechung oder vorzeitige Beendigung der Behandlung ist in der Regel unbedenklich.

Wenn Sie weitere Fragen zur Einnahme dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Sehr selten (kann bis zu 1 von 10.000 Behandelten betreffen):
allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht).

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de anzeigen.

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie ist hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und dem Behältnis nach „verwendbar bis:“ bzw. „verw. bis:“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Aufbewahrungsbedingungen

Nicht über 25 °C lagern.

In der Originalverpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht und Feuchtigkeit zu schützen.

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg enthält

Der Wirkstoff ist: Biotin.

Eine Tablette enthält 10 mg Biotin.

Die sonstigen Bestandteile sind: langkettige Partialglyceride, mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Povidon K25, Crospovidon, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A) (Ph. Eur.), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich].

Wie hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg aussieht und Inhalt der Packung

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg sind weiße, runde, bikonvexe Tabletten mit einseitiger Kerbe in Aluminium/PVC-Blisterverpackungen.

hübner® Biotin Intensiv/Biotin S 10 mg ist in Packungen mit 30/50/90 und 100 Tabletten erhältlich.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

Pharmazeutischer Unternehmer:

HÜBNER Naturarzneimittel GmbH, Schloßstraße 11–17, 79238 Ehrenkirchen,
Tel.: 07633 909-0

Mitvertreiber:

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG, Schloßstraße 11–17, 79238 Ehrenkirchen

Hersteller:

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG, Schloßstraße 11–17, 79238 Ehrenkirchen
mibe GmbH Arzneimittel, Münchener Str. 15, 06796 Brehna

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im August 2020.

Sonstige Hinweise

Das in der Nahrung weit verbreitete Biotin kommt sowohl an Protein gebunden (Lebensmittel tierischer Herkunft) als auch in freier Form vor (Pflanzen). Darüber hinaus wird Biotin im Darm des Menschen gebildet. Der Tagesbedarf beim Menschen kann nur geschätzt werden. Die bei durchschnittlichen Kostgewohnheiten aufgenommene Menge von 50 µg bis 200 µg pro Tag wird als ausreichend betrachtet. Selbst hohe Einzeldosen von Biotin lösten keine pharmakologischen Wirkungen aus.

Mangelerscheinungen treten beim Menschen normalerweise nicht auf. Nur durch die längere Einnahme sehr großer Mengen von rohem Eiklar sowie bei Dialysepatienten kann eine Mangelkrankung, der sogenannte Eier-Eiweißschaden, ausgelöst werden. Darüber hinaus ist beim sehr seltenen biotinabhängigen multiplen Carboxylasemangel der Biotinbedarf aufgrund eines genetischen Defektes erhöht.

PATIENTENINFORMATION

Liebe Patientin, lieber Patient, intensive Pflege allein führt noch nicht zu vollem, kräftigem Haar und gesunden Nägeln – dies ist auch ein Spiegelbild gesunder Ernährung mit ausreichend Vitaminen. Wir haben im Folgenden einige Informationen zum Thema „Haare, Nägel und Biotin“ für Sie zusammengestellt.

„Biotin“ ist...

... am Stoffwechsel beteiligt und nimmt maßgeblichen Einfluss auf Wachstum und Beschaffenheit von Haaren und Nägeln. Es gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und kann deshalb nicht im Körper auf Vorrat gespeichert werden. Als ein wesentlicher Faktor für gesundes Haar und feste Nägel muss es dem Körper regelmäßig in ausreichendem Maße zugeführt werden.

Thema „Haare“

Wachstum – ein gesundes Haar wächst monatlich ca. 1 cm und hat eine Lebensdauer von 2 bis 6 Jahren. Nach einer Ruhepause von 2 bis 4 Monaten fällt das Haar aus, während sich in derselben Haarwurzel bereits ein neues Haar bildet. Pro Tag fallen 40 bis 80 Haare aus, die das Ende ihrer Lebensdauer erreicht haben, während sich 85 % der Haare im Wachstum befinden.

Störungen – trockenes, sprödes oder ausfallendes Haar kann verschiedene Ursachen haben. Stress, Erkrankungen, hormonelle Veränderungen oder auch Einflüsse von außen können das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen. Ein Mangel an Vitamin H – auch als Biotin bekannt – kann ebenfalls eine Ursache für eine Wachstumsstörung darstellen.

Gesundes und kräftiges Haar – das Haar wird aus Keratin gebildet. Um ausreichend Keratin bilden zu können, muss die Haarwurzel mit ausreichend Biotin versorgt werden. Keratin ist wichtiger Bestandteil der Haare. Es ist notwendig, damit sie gesund und gestärkt nachwachsen.

Thema „Nägel“

Wachstum – ein gesunder Nagel wächst in einer Woche etwa 1 mm. Bis der Nagel komplett erneuert ist, dauert es ca. 6 Monate. Gesund wachsende Nägel haben eine gleichmäßige, dachziegelartige Anordnung der Nagelzellen. Dies führt zu einer gleichmäßigen, glatten Oberfläche und zu einem stabilen Nagel.

Störungen – die Ursachen für brüchige, splitternde Nägel mit unregelmäßiger Oberflächenbeschaffenheit sind vielfältig. Auch hier können Stress, hohe Belastungen des Nagels oder ein Mangel an Vitamin H (Biotin) die Ursache für die Wachstumsstörung sein.

Gesunde und kräftige Nägel – in der Wachstumszone der Nägel wird, wie schon beim Haarwachstum, ebenfalls Keratin benötigt. Biotin muss also auch hier in ausreichender Menge für die Bildung von Keratin zur Verfügung stehen.