

## Analyse der Inhaltsstoffe des Produkts Nahrungsergänzungsmittel

### 1. Vitamin B7 (Biotin):

- Gemessener Wert: 250 mg/100 g.
- Vergleichswerte: Typische Konzentrationen in Nahrungsergänzungsmitteln liegen zwischen 30–300 µg/Tag für Erwachsene. Umgerechnet entspricht dies 0,03–0,3 mg/100 g, was den gemessenen Wert als extrem hoch einstuft.
- Punktebewertung: 100.
- Nutzen: Biotin spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln sowie für den Energiestoffwechsel (vgl. Stolz o.J., S. 134 f.). Es wird auch bei bestimmten Stoffwechselstörungen eingesetzt (vgl. National Institutes of Health, S. 1 ff.).

### 2. Vitamin B9 (Folsäure):

- Gemessener Wert: 20.000 µg/100 g (20 mg/100 g).
- Vergleichswerte: Die empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 200–400 µg. Nahrungsergänzungsmittel enthalten typischerweise 200–800 µg/100 g. Der gemessene Wert ist daher sehr hoch.
- Punktebewertung: 90.
- Nutzen: Folsäure ist essenziell für Zellwachstum und DNA-Synthese, besonders wichtig während Schwangerschaften (vgl. Großklaus 2006, S. 6).

---

### Zusammenfassung der Einstufungen:

- Biotin: Konzentration ist ungewöhnlich hoch, möglicherweise nicht marktüblich.
- Folsäure: Wert deutlich über den empfohlenen Standards, aber im Rahmen hoher Supplementdosierungen.

### Literaturverzeichnis

National Institutes of Health. *Biotin Fact Sheet for Consumers*.

Großklaus, R. (2006). *Jod, Folsäure und Schwangerschaft – Ratschläge für Ärzte*. Berlin: Bundesinstitut für Risikobewertungen.

Stolz, J. (o. J.). *Biotin. Das Vitamin für Haut, Haar und Hefe*. BIoSpektrum (15).