



Biotin kann Laborergebnisse beeinflussen – mit möglichen Folgen für die Diagnose. FOTO: CHRISTIN KLOSE

## Nahrungsergänzung: Biotin kann Blutwerte verfälschen

Eine Blutuntersuchung steht an? Wer Biotin als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, sollte in den zwei bis drei Tagen vor dem Termin damit pausieren. Dazu rät das Portal „Klartext Nahrungsergänzung“ der Verbraucherzentralen. Ebenfalls wichtig: der Arztpraxis Bescheid sagen, dass man regelmäßig Biotin einnimmt.

### Falsche oder verzögerte Diagnosen können Folge sein

Der Grund: Durch die Einnahme von Biotin können Labortests verfälscht werden, was im schlechtesten Fall zu falschen oder verzögerten Diagnosen führen kann.

Das betrifft insbesondere Untersuchungen von Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen und Herz-Kreislauf-Markern wie Troponin, das Aufschluss darüber geben kann, ob ein Herzinfarkt stattgefunden hat.

Vereinfacht gesagt ist das Problem: Einzelne Labortests machen sich die Wechselwirkung von Biotin und einem bestimmten Protein zunutze, um Erkenntnisse über die Menge bestimmter Moleküle zu gewinnen. Ist eine größere Menge freien Biotins in der Probe, kann das Testergebnis verfälscht werden, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

### Biotin-Präparate - mehr Schein als Sein?

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin werden oft als „Schönheitsspielen“ vermarktet, sie versprechen ein gesundes Wachstum von Haaren, Haut und Nägeln. Die Verbraucherschützer schreiben allerdings: „Die Studienlage zu Haut- und Haargesundheit ist schwach und die Bedingungen sind teils fragwürdig.“ Die festigende Eigenschaft bei Nägeln bleibe wissenschaftlich unbelegt. (dpa)

## Dekoration oder Pflichtausstattung?

Plüschtiere, Talismane der Duftbaum am Rückspiegel oder gar der Wackeldackel auf der Hutablage? Ja, alle diese Dinge finden sich in Autos auf deutschen Straßen - und dank einer Umfrage von Yougov im Auftrag von mobile.de wissen wir nun aber auch drei weitere Dinge:

- Nur rund ein Drittel (29 Prozent) der befragten Autoeigner findet einen solchen persönlichen Touch wichtig oder eher wichtig. Je jünger die Autofahrer, desto wichtiger ist ihnen die Deko. Dem Rest ist der Nippes egal bis sehr egal.
- Einiges Auto-Zubehör kommt dann doch deutlich seltener vor, als es die subjektive Wahrnehmung erscheinen lässt.
- Wer viel schmückt, verliert dabei offenbar auch mal einige andere wichtige Dinge aus den Augen, die eigentlich im Auto sein sollten. Zum Beispiel den Verbandskasten.

### Ja, lustiger Dackel, aber wo bitte ist der Verbandskasten?

So besitzen etwa nur 87,5 Prozent der befragten Auto-Verschönerer einen Verbandskasten. Dabei müsste die nützliche Kiste laut Straßenverkehrszulassungsordnung in 100 Prozent aller Autos vorhanden sein. Auch bei der Warnweste (82 Prozent haben sie dabei) und dem Warndreieck (86 Prozent) ist noch Luft nach oben. Ausreißergruppe sind hier die 25-34-Jährigen, bei denen fast jeder Fünfte (17 Prozent) keinen Verbandskasten im Auto hat.

Fahrerinnen und Fahrer ohne personalisierte Autos waren nach eigenen Angaben in rund 93 Prozent der Fälle auch mit Verbandskasten, Warnwesten (89 Prozent) und Warndreieck (92 Prozent) ausgestattet.

Löbliche Ausnahme unter den Auto-Schmückern sind die Plüschtier- und Talismanfreun-



Seltenes Tier oder aussterbende Art? Der Wackeldackel versieht laut einer Umfrage in rund zwei Prozent der Autos in Deutschland seinen treuen Dienst. FOTO: MORITZ FRANKENBERG

de: Sie sind den Angaben nach vorbildlich zu rund 96 Prozent mit der vorgeschriebenen Sicherheitsausstattung unterwegs. Hier lohnt übrigens laut ADAC ein regelmäßiger Blick auf das Ablaufdatum und eventuelle Veränderungen der Vorschriften. Seit 2022 gehören etwa auch zwei medizinische Masken rein.

### Das fährt in deutschen Autos mit

Und hier ist eine Auswahl der mehr oder weniger sinnvollen Klassiker, die im Auto mitfahren. Befragt wurden 2.046 Autobesitzerinnen und -besitzer in Deutschland ab 18 Jahren:

- Sonnenbrille (51 Prozent)
- Taschenlampe (31 Prozent)
- Decken/Kissen (30 Prozent)
- Zigarettenanzünder (26 Prozent)
- Powerbank/Ladegerät (22 Prozent)
- Snacks/Getränke (17 Prozent)
- Duftbaum (15 Prozent)
- Auto-Atlas (14 Prozent)

- Separates Navi (13 Prozent)
- Plüschtiere/Talismane (11 Prozent)
- Kaffeebecher (8 Prozent)
- Wechselkleidung (6 Prozent)
- Handstaubsauger (5 Prozent)
- Kühlbox (3 Prozent)
- Kassettenadapter oder Kassetendeck (3 Prozent)
- Kondome (2 Prozent)
- Würfel oder Discokugel am Rückspiegel (2 Prozent)
- Sitzbezüge mit Holzperlen (2 Prozent)

Interessant, aber auch schwer zu glauben: Knapp jeder Fünfte (17 Prozent) hat nach eigenen Angaben nichts zusätzlich im Auto.

Und nochmal zurück zum Duftbaum am Rückspiegel: Der ist nicht nur Lufterfrischer, sondern bei einigen Menschen auch ein echtes Hassobjekt. Denn während er laut der Umfrage in 15 Prozent aller Autos baumelt, gab jeder Dritte befragte eben diesen Duftbaum (oder generell Autoparfum) als großes No-Go im Auto an. (dpa)

## „Audio first“: So schalten Sie Videos bei Spotify gezielt ab

Bei Spotify als Musikstreaming-Dienst geht es primär ums Musikhören - sollte man meinen. Tatsächlich stößt man auch auf ziemlich viele Videos, die mal mehr, mal weniger ungefragt losspielen. Wer Videos und Autoplay in diesem Kontext mag, für den ist das sicher ein gutes Feature. Alle anderen mussten bislang mit den teils selbst startenden Videos leben.

Kürzlich hat Spotify aber eine neue Funktion eingeführt, die allen, die das wünschen, wieder



Musikstreaming, nicht Videostreaming: Wer bei Spotify ganz bewusst zuhören möchte, kann in der App nun jegliche Bewegtbilder gezielt abschalten. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

ein bewussteres Musikerlebnis („Audio first“) ermöglichen soll. Diese sogenannte Videosteuerung findet sich in den Einstellungen unter „Inhalte und Darstellung“.

### Schalter für verschiedene Videoarten

Dort gibt es folgende drei Schalter zum gezielten An- oder Abschalten verschiedener Videoarten:

Was auf einem Gerät festgelegt wurde, wird automatisch für an-

dere genutzte Geräte synchronisiert.

### Bei Familienkonten ist Steuerung für jedes Mitglied möglich

Eine Besonderheit bei Spotify-Familientarifen: Wer diese als Administrator betreut, kann die Anzeige der Videoarten für jedes Familienmitglied separat steuern. Bislang war dies nur bei sogenannten verwalteten Konten für unter 13-Jährige möglich. (dpa)