

# B-Vitamine Niacin und Biotin : Bausteine für Haut und Nerven

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 7: **Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558051>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## B-Vitamine Niacin und Biotin: Bausteine für Haut und Nerven

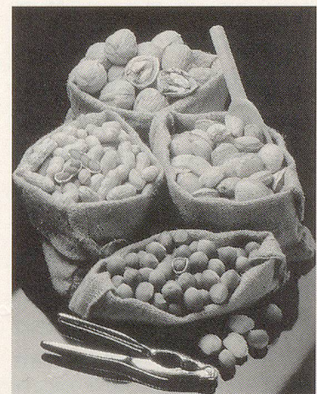
Unter den Vitaminen gibt es innerhalb des B-Komplexes einige «Randexistenzen», die nichtsdestotrotz für unser Wohlbefinden von Bedeutung sind. Die Folsäure gehört dazu wie auch die Nikotinsäure, kurz Niacin, das Biotin und die Pantothersäure, die das Schlußlicht unserer Vitaminserie bildet. Im Zusammenspiel mit den anderen Vitaminen des B-Komplexes üben sie alle eine wichtige Funktion auf das Nervensystem aus.

Die heutigen Umweltbedingungen, insbesondere die größere psychische Belastung durch Stress und Hektik, führen, vor allem bei überwiegend geistig tätigen Menschen, zu einem höheren Bedarf an Vitamin-B-Anteilen, als das früher der Fall war. Daher wird es immer wichtiger, auf eine ausreichende Versorgung zu achten, am besten über eine sinnvolle Wahl der Nahrungsmittel.

**Niacin** wirkt hauptsächlich im Bereich des Nervensystems und der Haut. Wenn Sie sich depressiv verstimmt fühlen, in der Dämmerung schlecht sehen oder an Migräne leiden, kann ein verdeckter Niacinmangel daran mitbeteiligt sein. Elektroakupunkteure haben herausgefunden, daß bei Menschen mit Amalgambelastung der Niacinbedarf stark erhöht ist und häufig nicht ausreichend über die Nahrung ersetzt wird. Eine sehr wichtige Rolle wird Niacin vielleicht in Zukunft in der Tumorbehandlung spielen, da dieses Vitamin die Strahlenempfindlichkeit von Tumorzellen erhöht und so zu deren schnellerem Absterben während einer Bestrahlung beiträgt. Auch schlechte Gefäßdurchblutung kann durch Niacingaben verbessert werden.

Dieses gerade in der heutigen Zeit notwendige Vitamin kommt in hoher Menge in Hefe, Pilzen, Reis, Nüssen, Kartoffeln, Weizenkeimlingen, Datteln, Feigen und Avocados vor. Die Verwendung von Niacin in Tablettenform sollte mit Ihrem Therapeuten abgestimmt werden, da Überdosierungen Hautrötungen (durch erhöhte Durchblutung) erzeugen können.

**Biotin**, ein weiteres Vitamin des B-Komplexes, hat ebenfalls eine ausgeprägte Wirkung auf das Nervensystem. Dieses Vitamin finden wir vor allem im Eigelb und ebenso wie das Niacin in Hefe, Nüssen und Reis. Es hilft den Zucker- und Kohlenhydratstoffwechsel zu steuern. Mangelzustände treten extrem selten, im Grunde nur bei künstlicher Ernährung auf. Trotzdem sind bei der Einnahme von zusätzlichem Biotin günstige Effekte bei Depressionen, Panikzuständen, Überempfindlichkeit der Haut und Muskelschmerzen festgestellt worden. Auch Haarausfall soll durch Biotineinnahme gebessert werden. Bei Kindern sind schuppige Hautausschläge erfolgreich mit Biotin behandelt worden. ●



Nüsse sind nicht nur Fettlieferanten, sondern auch Vitamin-spender.