

## Vitamin B10 (PABA, Para-Aminobenzoesäure)

---

### Vitamin B10 ist eine unerlässliche Komponente von Folsäure

---

Ein wichtiges B-Vitamin, das eine besondere Bedeutung für die Gesunderhaltung der Haut und Schleimhäute hat. Es bekämpft Falten und lässt graue Haare verschwinden.



Para-Aminobenzoesäure ist eine Substanz, die erst seit relativ kurzer Zeit ins Interesse der Vitaminforscher gerückt ist. Seitdem gilt PABA als das Schönheits-Vitamin. PABA konzentriert sich in den Hautzellen und arbeitet überall dort mit, wo Pigmentbildung eine Rolle spielt. Es bekämpft Falten, schützt die Haut und lässt graue Haare verschwinden.

PABA ist Bestandteil der Folsäure und hat viele weitere Funktionen: Es aktiviert die Darmflora, schützt die Darmwände, ist als Co-Enzym an der Verwertung von Eiweiß sowie an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Es agiert als Co-Enzym in der Verdauung und bei der Verwertung von Nahrungs-Proteinen. PABA schützt die Haut vor Alterung, unterstützt die Pigmentbildung und wirkt als Sonnenschutz von innen. Sie hilft bei der Bildung von Folsäure und ist wichtig für die Eiweißverwertung.

Sie hilft bei der Bildung von Folsäure und wichtig für die Eiweißverwertung. Außerdem begünstigt sie die Wirksamkeit der Pantothersäure (Vitamin B5). PABA hilft die Haut gesund und weich zu erhalten und trägt zur Verzögerung der Faltenbildung bei. Sie bewahrt dem Haar länger seine natürliche Farbe. Mangelkrankungen sind Ekzeme, Verdauungsstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Depressionen, vorzeitiges Ergrauen der Haare.

### Vitamin B10 ist eine unerlässliche Komponente von Folsäure

---

PABA - Para-Aminobenzoesäure - Vitamin B10 ist eine unerlässliche Komponente von Folsäure (B9) und PABA spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit von Haut und Haar. Das Schönheitsvitamin hat die Fähigkeit den Altersprozess abzubremsen, da es die Bildung von Falten, Runzeln und grauem Haar weitgehend verhindern kann. Wenn sich zu früh graues Haar zeigt, oder wenn sehr schnell große Teile des Haares grau werden, ist oft ein Mangel an PABA schuld.

Das Antioxidans schützt den Körper vor Sonneneinstrahlung und beugt damit einer Hautkreberkrankung vor. PABA hält die Haut weich und geschmeidig und beschleunigt die Heilung von Brandwunden.

PABA konzentriert sich in den Hautzellen. Es reagiert bei intensiver Sonnenbestrahlung biologisch

mit bestimmten Schutzsubstanzen. Dadurch werden aus dem ultravioletten Lichtspektrum diejenigen Strahlen herausgefiltert, die Sonnenbrand oder auch Hautkrebs verursachen können. PABA unterstützt die Pigmentbildung von Haut und Haar. Bei der Weißfleckenkrankheit Vitiligo, bei der der Haut an umgrenzten Stellen Pigmente fehlen, soll nach neusten medizinischen Erkenntnissen PABA wirksam sein. Belegt wurde das in einer über 6 Monate laufenden Studie, bei der PABA sehr gute Erfolge lieferte.

PABA wird bei Menschen mit bestimmten Autoimmun-Erkrankungen unterstützend eingesetzt. Bei Lupus erythematodes kann PABA Hautverletzungen vermindern. PABA kann Menschen mit Sklerodermie helfen, indem sie die Versteifung von Haut und Bindehaut und die Folgesymptome reduziert. Sechs Studien belegen die positive Wirkung von PABA bei Sklerodermie (entgleistes Bindegewebe, früher Darrsucht genannt).

PABA ist Bestandteil der Folsäure und hat viele weitere Funktionen: Es aktiviert die Darmflora, schützt die Darmwände, ist als Coenzym an der Verwertung von Eiweiß sowie an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Es und hilft bei einer Gluten-Empfindlichkeit, die unangenehme Reaktionen im Magen und Darm zu vermeiden.

Im Atemsystem kann PABA dazu beitragen, vor Ozonschäden zu schützen, außerdem kann es bei Asthma unterstützen. Es kann im Herz-Kreislauf-System die Bildung roter Blutzellen fördern und vermutlich vor Thrombosen schützen. PABA hat antioxidative Fähigkeiten und kann die Zellmembranen stabilisieren.

PABA wird im Dünndarm resorbiert, in der Leber verstoffwechselt und durch die Niere ausgeschieden.

## Natürliche Quellen

---

Leber, Bierhefe, Niere, Vollkornprodukte, Reis, Melasse, Milch, Weizenkeime und Kleie.

## Die berühmte Ernährungsforscherin Davis schreibt in ihrem Buch „Jeder kann gesund sein“:

---

„Da Sulfonamide (werden wie Antibiotika verwendet) durch PABA unwirksam werden, erlaubt die Nahrungs- und Arzneimittelverwaltung (FDA) nicht, dass eine Zusatzmenge von mehr als 30 mg ohne Rezept verkauft wird. Diese Maßnahme hat buchstäblich die ganze PABA-Forschung zum Erliegen gebracht. Dieses Vitamin ist fast ganz vom Markt verschwunden und selbst gegen Rezept kaum erhältlich. Dabei werden Sulfonamide nur noch selten angewandt.“

„Bevor man es aus dem Verkauf nahm, hat sich PABA als besonders wirksam erwiesen bei bestimmten parasitären Krankheiten, die durch Flöhe, Milben, Zecken und Läuse übertragen werden, wie zum Beispiel bei Rocks-Mountain-Fleckfieber und bei Typhus. Berichte liegen vor, dass Vitiligo sich bessert, wenn täglich 1000 mg oder mehr PABA verabreicht werden, vor allem dann, wenn man gleichzeitig große Mengen Pantothensäure und frische Leber, möglichst roh, zugibt.“

„Leute, die leicht einen Sonnenbrand bekommen, vertragen 50 bis 100 mal mehr Sonnenbestrahlung, wenn sie täglich 1000 mg PABA einnehmen ... Aller Wahrscheinlichkeit nach haben Menschen, die zu Sonnenbrand neigen, einen besonders erhöhten Bedarf an PABA.“



## Was hilft bei welchen Beschwerden?

**Welche naturheilkundlichen Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Was ist der aktuelle Stand des Wissens? Gibt es für die Behandlung Erfahrungswerte oder wissenschaftliche Untersuchungen? Welche Möglichkeiten der Unterstützung oder Vorbeugung sind aus der Sicht der orthomolekularen Medizin bei spezifischen Beschwerden angeraten? Welche Nahrungsergänzungen können als ergänzende Therapie verwendet werden?**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln