Pantothensäure sorgt für genügend Farbstoffe im Körper

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8: **Soja : eine Bohne erobert die Welt**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558188

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pantothensäure sorgt für genügend Farbstoffe im Körper

Der Name Pantothensäure stammt aus dem Griechischen und bedeutet: «die Säure, die überall vorkommt». Die weitverbreitete Existenz der Pantothensäure in menschlichen Nahrungsmitteln sorgt dafür, daß Menschen kaum je an einem Mangel erkranken. Mit einer täglichen Mischkost (2500 kcal) wird der durchschnittliche Bedarf von 10 mg gedeckt.

Pantothensäure ist für den menschlichen und tierischen Organismus lebenswichtig. Das Vitamin kommt in der Natur fast überall vor, allerdings nicht in freier Form, sondern als Bestandteil von Enzymen. Es findet sich insbesondere in Vollkorngetreide, grünem Gemüse, Milch, Nüssen, Sojabohnen, Leber, Niere, Muskeln, Hirn, Eigelb und Hefe. Ein Pantothensäuremangel tritt bei Menschen nur sehr selten auf. So bei bestimmten Stoffwechselkrankheiten und bei Hauterkrankungen. Hautverfärbungen sind oft Folgeerscheinungen davon. Bei Hühnern führt ein Mangel an Pantothensäure zu einem Wachstumsstillstand und zu Hautentzündungen, bei Ratten und Hunden auch zum Ergrauen ihrer «Haare».

Therapeutisch behandelt werden mit Pantothensäure hauptsächlich Entzündungsprozesse, Funktionsstörungen und Erkrankungen an Haut und Schleimhäuten. Erfolgreich wird es auch gegen die Erschlaffung der Darmmuskeln, insbesondere nach Operationen, eingesetzt. Unser zuletzt beschriebenes Vitamin fördert ferner die Wundheilung und ist notwendig für den Aufbau von Antikörpern.

Liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Artikel ist der erste Teil unserer Serie beendet, die Beschreibung der einzelnen Vitamine. Wir kennen die Popularität der Vitamine und wir wissen, daß die Einnahme von Vitaminen wohl lebensnotwendig ist, eine Überdosierung mit Multivitaminpräparaten aber eher schadet als etwas nützt. Die organischen Wirkstoffe werden fast ausschließlich in der Pflanzenwelt hergestellt und vom Körper nicht oder zuwenig ausreichend gebildet. Eine ausreichende Menge Vitamine wird in der Regel jedoch mit der täglichen, vollwertigen Mischkost aufgenommen – es sei denn, jemand ernährt sich einseitig oder ist laufend auf Diät. Der Körper speichert alle Vitamine und gleicht eine gewisse Minder- und Überversorgung aus, teilweise sogar über Jahre. Vitaminmangel entsteht nur als Folge vitaminarmer Kost. Bei Menschen, die sich nie im Freien aufhalten, zum Beispiel bei bettlägerigen Patienten oder Säuglingen, ist oft ein Mangel an Vitamin D die Folge. Ferner müssen Alkoholiker besonders auf zusätzliche Vitaminzufuhr achten, da ihr Organismus oft nicht mehr in der Lage ist, die aufgenommenen Vitamine aufzunehmen oder zu verarbeiten. Dasselbe gilt für Magen-Darm-Erkrankte oder Lebergeschädigte. Kettenraucher verbrauchen einzelne Vitamine schneller als üblich, eine erhöhte Zufuhr an Vitamin A empfiehlt sich auch für chronische Fernsehgucker. Im zweiten Teil dieser Serie widmen wir uns ab der nächsten Nummer den Mineralstoffen.