

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

**Artikel:** Pantothenäsäure sorgt für genügend Farbstoffe im Körper  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558188>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Pantothenäsäure sorgt für genügend Farbstoffe im Körper

Der Name Pantothenäsäure stammt aus dem Griechischen und bedeutet: «die Säure, die überall vorkommt». Die weitverbreitete Existenz der Pantothenäsäure 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.

Pantothenäsäure 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 Vollkorngreide, grünem Gemüse, Milch, Nüssen, Sojabohnen, Leber, Niere, Muskeln, Hirn, Eigelb und Hefe. Ein Pantothenäsäuremangel 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 Pantothenäsäure zu einem Wachstumstillstand und zu Hautentzündungen, bei Ratten und Hunden auch zum Ergrauen ihrer «Haare».

Therapeutisch behandelt werden mit Pantothenäsäure 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 vitaminärmer 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.