

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

**Artikel:** B-Vitamine Niacin und Biotin : Bausteine für Haut und Nerven  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558051>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



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

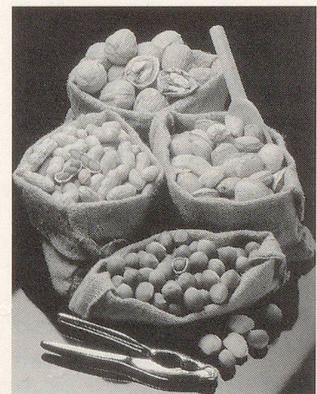
Unter den Vitaminen gibt es innerhalb des B-Komplexes einige «Randexistenzen», die nichtsdestotrotz für unser Wohlbefinden von Bedeutung sind. Die Folsäure gehört dazu wie auch die Nikotinsäure, kurz Niacin, das Biotin und die Pantothersäure, die das Schlußlicht unserer Vitaminserie bildet. Im Zusammenspiel 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.