

PABA (PABS) – Para-Aminobenzoesäure – Vitamin B10

PABA ist eine unerläßliche Komponente von Folsäure (B9).

PABA spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit von Haut und Haar.

Folgen von Mangelzuständen:

- Verdauungsstörungen und Verstopfung
- Depression
- Müdigkeit · Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- Ergrauen der Haare

Die besten **Quellen** in der Nahrung sind: Vollkorn, Hefe, Weizenkeime, Melasse, brauner Reis, Weizenkleie.

Autoimmun-Störungen: 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.

Haut- und Haarpflege: PABA vermag eine positive Wirkung für Menschen mit **Vitiligo** (pigmentfreie Hautflecken) zu haben, eine Störung, die durch Pigmentverlust in der Haut gekennzeichnet ist. PABA hilft in Verbindung mit Pantothersäure, die **Farbe von ergrauendem Haar zu erhalten oder wiederherzustellen**.

Sonnenschutz: PABA ist ein wirksamer äußerlicher Sonnenschutz, der die Haut vor Schäden durch ultraviolette Strahlen abschirmt. Sie kann auch zur Schmerzlinderung nach **Sonnenbrand** und anderen **Verbrennungen** eingesetzt werden.

PABA ist eine Substanz, die erst seit relativ kurzer Zeit ins Interesse der Vitaminforscher gerückt ist, seitdem gilt PABA als das **Schönheits-Vitamin**. Das hängt damit zusammen, dass nach Ansicht amerikanischer Biochemiker PABA die Fähigkeit hat, den **Altersprozeß** abzubremsen, die Bildung von **Falten, Runzeln und grauem Haar** verhindern kann. Wenn sich zu früh graues Haar zeigt, oder wenn sehr schnell große Teile unseres Haares grau werden, ist oft ein Mangel an PABA schuld. Fest steht, dass PABA sich in den Hautzellen konzentriert. 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 ist in manchen Sonnenölen als Schutzfaktor enthalten; aber auch **orale** Zufuhr von 1 - 2 g PABA vor dem Sonnenbad schützt die Haut.

Überall, wo **Pigmentbildung** eine Rolle spielt, hilft PABA, also z.B. im Haar, aber auch in der Behandlung der so genannten Scheckhaut (Vitiligo) bei der sich pigmentfreie weiße Flecken auf der Haut bilden, die immer größer werden. Selbst Mengen von 1000 mg, über 6 Monate regelmäßig zugeführt, haben hier zu dramatischen Verbesserungen geführt. Bei **Lupus**, einer durch Immunschwäche bedingten Hautkrankheit, an der neuerdings viele Menschen leiden, wird vermutet, dass diese Störung möglicherweise auf einen Mangel an PABA zurückgeht.

PABA ist Bestandteil der Folsäure und hat viele weitere Funktionen: Es **aktiviert die Darmflora**, schützt die Darmwände, und hilft bei einer **Gluten-Empfindlichkeit**, die unangenehme Reaktionen im Magen und Darm zu vermeiden.

Dosierungsbereich:

Als orthomolekulares Supplement zur Erhaltung der Gesundheit von Haut und Haar wird PABA gewöhnlich in oralen Dosen von **30 bis 300 mg pro Tag** verabreicht.