

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-p/paba-vitamin-b10-para-aminobenzoesaure/print.html>

# **PABA (para-Aminobenzoensäure, Vitamin B10)**

## **Bekämpft Falten, schützt die Haut und lässt graue Haare verschwinden**

**Ein wichtiges B-Vitamin (Vitamin B10), das eine besondere Bedeutung für die Gesunderhaltung der Haut und Schleimhäute hat. Es bekämpft Falten und lässt graue Haare verschwinden.**

Para-Aminobenzoensäure (auch PABA genannt) 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.

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 Rocky-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 Pantothersäure 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.“