

Niacin 100 Vitamin B3

Für Stoffwechsel und Gemüt

Die Verwendung dieses Vitamins zur Stärkung und zum Ausgleich der Psyche war der eigentliche Anfang der orthomolekularen Medizin. Die beiden amerikanischen Ärzte Hoffer und Osmond erforschten in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts die Anwendung von Niacin (und Vitamin C) in hohen Dosierungen; ihre Ergebnisse wurden später vom zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling aufgegriffen und führten Ende der 60er Jahre zur Entwicklung der heutigen orthomolekularen Medizin.

Biochemische Funktion

Niacin ist an zahlreichen Oxidations- und Reduktionsvorgängen beteiligt und spielt eine zentrale Rolle bei vielen Prozessen im Stoffwechsel von Kohlehydraten, Fetten und Aminosäuren. So ist Niacin für die Blutzuckerregulierung, die Entgiftung von Xenobiotika (körper- bzw. lebensfremden Stoffen) und für das antioxidative Schutzsystem unentbehrlich. Darüber hinaus ist Niacin auch an der DNA-Replikation und -Reparatur, der Calciumhomöostase* und an der Myelinsynthese der Nervencheiden im zentralen und peripheren Nervensystem beteiligt. (Myelin bildet eine lipidreiche Membran, welche die Nervenzelle spiralförmig umgibt und elektrisch isoliert.)

**Definition "Calciumhomöostase": Die Aufrechterhaltung einer konstanten Konzentration von Calciumionen in der Zelle. Ein unkontrollierter Anstieg der Calcium-Konzentration über einen längeren Zeitraum ist für die Zelle lebensbedrohlich.*

Aus Niacin bildet der Organismus das Coenzym NAD/NADH, das an mindestens 200 enzymatischen Reaktionen beteiligt sind. (NAD, Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid, und NADH, das reduzierte Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid, sind die aktiven Formen des Vitamins B3.)

Natürliches Vorkommen

Vitamin B3 kommt vor allem in Vollkornprodukten vor, woraus es aber schlecht freigesetzt wird. Fleisch und Milch sind weitere Niacinlieferanten. Gewebe mit hoher Stoffwechselrate wie Herz, Leber, Immunzellen, Nieren sowie reproduktive Organe sind besonders reich an Niacin.

Anwendungsgebiete

- Verbesserung der Blutfettwerte (bei Anwendung in hoher Dosierung)
- Senkung des Lipoprotein(a)-Spiegels und damit Un-

terstützung der Gesundheit der Arterienwände und des Herzens. (Ein Lipoprotein ist eine Verbindung aus Fetten und Proteinen; Lipoprotein(a) wird nur bei einem chronischen Vitamin-C-Mangel und daraus resultierender Instabilität der Arterienwände in nennenswertem Ausmass u.a. zur Arterienwandabdichtung synthetisiert.)

- Stärkt die Psyche und verbessert die Gemütslage
- Unterstützt die Energiegewinnung; daher auch für Sportler sehr geeignet
- Für Personen mit einseitigen Diäten bzw. Ernährungsweisen. In Ländern mit einseitigem Maiskonsum konnte sich in früheren Zeiten die typische Vitamin-B3-Mangel-Erkrankung "Pellagra" (= rauhe Haut) ausbreiten. Mais enthält wenig Tryptophan und viel Leucin (beides essentielle Aminosäuren), was einen B3-Mangel hervorrief.

Zu den Symptomen von Pellagra gehören eine rauhe Haut, die vor allem an Körperstellen auftritt, welche dem Sonnenlicht ausgesetzt werden (Gesicht, Nacken, Handrücken), sowie Entzündungen der Schleimhäute des Verdauungstraktes und Schäden am Zentralnervensystem.

- Alkoholkonsum vermindert die Resorption von Niacin und steigert den Abbau von Tryptophan.
- Unterstützt die Gelenkgesundheit und -beweglichkeit
- Hilft die Blutzuckerwerte zu regulieren
- Verbesserung bei Lichtempfindlichkeit der Haut

1 Kapsel enthält: Niacin 100 mg

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag, in Situationen erhöhten Bedarfs auch mehr

Hinweis: Die Einnahme von Niacin kann bei empfindlichen Personen zu einem so genannten Flush führen, der durch eine Erweiterung der Hautgefäße entsteht und sich in Hautrötung und Kribbeln äussert. Wird Niacin auf leeren Magen genommen, kann sich diese Erscheinung noch verstärken. Es wird deshalb empfohlen, Niacin einschleichend zu dosieren und zu bzw. unmittelbar nach den Mahlzeiten zu verzehren. Dieser Niacin-Flush ist ungefährlich und nach einer halben bis einer Stunde vorbei. Übrigens: Er kann durchaus als anregend empfunden werden.

Packungsinhalt: 90 Kapseln veg.

