



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P  
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

## Niacin: Zu wenig beachtet?

**Niacinmangelzustände sind in der Praxis gar nicht so selten. Die alte Lehrmeinung, dass Vitamin B<sub>3</sub> nicht unbedingt zu den essentiellen Mikronährstoffen zählt, erscheint deshalb nicht mehr aktuell.**

Unter dem Namen Niacin oder Vitamin B<sub>3</sub> werden die Vitamine Nicotinsäure, Nicotinamid und die Coenzyme Nicotinamid-adenin-dinukleotid (NAD) und Nicotinamid-adenin-dinukleotid-phosphat (NADP) zusammengefasst. Niacin ist an zahlreichen Oxidations- und Reduktionsvorgängen beteiligt. Beispielsweise ist es notwendig zur ATP-Produktion in den Mitochondrien. Anders ausgedrückt: Ohne ausreichende Mengen an Niacin nimmt die Produktion der Zellenergie ab! Außerdem spielt Niacin auch eine Rolle bei der Glykolyse (Kohlenhydrat-Verwertung) und der Lipidsynthese (Aufbau von Fetten oder fettähnlichen Substanzen). Viele Stoffwechselfunktionen sind auf Niacin angewiesen: der Auf- und Abbau der meisten Aminosäuren zum Beispiel. Nicotinamid reguliert Entzündungsprozesse auf zellulärer Ebene. Es kann pro-inflammatorische Zytokine (Interleukin 1-beta, Interleukin 6, TNF-alpha oder TGF-beta 2) hemmen.

Wegen der vielfältigen Stoffwechselabläufe, an denen Niacin beteiligt ist, kann sich ein Niacinmangel mit ganz unterschiedlichen Symptomen bemerkbar machen. In der Literatur werden oft die drei Ds beschrieben:

### Von PAP IVa zu PAP II!

Vor einigen Monaten berichtete Sabine Brühl hier über das Fallbeispiel einer jungen Patientin, bei der in der gynäkologischen Routineuntersuchung ein PAP IVa festgestellt worden war. Eine Operation war schon geplant, als die Heilpraktikerin mit ihrer mykomolekularen Therapie begann: Eine Medizinalpilz-Mischung (Mykoimmun) kombiniert mit einer homöopathischen Zäpfchenkur (Penicillium glabrum D3 im Wechsel mit Aspergillus niger D3). Nach 6 Wochen war aus dem PAP IVa ein PAP III geworden, die Operation konnte abgeblasen werden. Ein erneuter Test später ergab jetzt sogar einen PAP-II-Wert.

Wir gratulieren zu diesem schönen Erfolg!

Das Team der Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V.



Zahlreiche Medikamente gelten als Niacin-Räuber.

Foto: Bilderbox

dermatologische Probleme, Demenz und Diarrhoe. Diese Symptomen-Trias mag typisch sein für außergewöhnlich schwere Fälle. Häufiger sehe ich Patienten, die unter Erschöpfung, Müdigkeit und Schwäche leiden. Oft kommt eine Infektanfälligkeit hinzu, auch Gelenkbeschwerden und Nahrungsmittelnunverträglichkeiten sind typisch.

Sowohl Niacinamid als auch Niacin können gegen einen Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangel eingesetzt werden. Schon vor rund 50 Jahren setzten Ärzte Niacin ein, um die Blutfette zu senken. Allerdings waren die Nebenwirkungen unangenehm: Flushs traten auf, plötzliche Hitze-wallungen mit Gesichtsrötung. Niacinamid hat in der Praxis den Vorteil, keinen Flush auszulösen. Es hat auch keine negativen Wirkungen auf Harnsäurespiegel, Blutzucker und Leber.

Meiner Erfahrung nach reicht es selten aus, nur Niacinamid alleine zu substituieren. Meist bietet es sich an, weitere Vitamine, Mineralien, Pflanzen- oder Pilzbestandteile zu geben. Meine persönlichen Erfahrungen sprechen vor allem für drei Kombinationen mit Niacinamid:

- Kombiniert mit Rotklee-Extrakt, Isoflavonen und Cordyceps wirkt es günstig bei Frauen mit Wechseljahresbeschwerden (Femimykon®).
- Kombiniert mit Cordyceps-Extrakt, Sibirischem und Echtem Ginseng stärkt es die Nebennieren, Muskeln und Nerven (Top Energy®).

- Kombiniert mit den Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure ergeben sich synergistische Wirkungen.

Einen erhöhten Bedarf an Niacin haben typischerweise Alkoholkonsumenten und Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Auch zahlreiche Arzneimittel gelten als Niacin-Räuber, etwa Zytostatika, Psychopharmaka, Schmerz- und Rheumamittel.

Dr. med. Andreas Kappl, Wackersdorf

### Termine

#### 24. November 2012 in Wackersdorf

Kinesiologie-Seminar I  
Kinesiologie-Grundkurs in  
Wackersdorf

Referent: Dr. med. Andreas Kappl

#### 26. Januar 2013 in Wackersdorf

Kinesiologie-Seminar II  
Kinesiologie-Aufbaukurs in  
Wackersdorf

Referent: Dr. med. Andreas Kappl

Weitere Infos:

Gesellschaft für Medizinalpilz- und

Mykomolekulare Therapie

Sekretariat Tel. 0 94 31/ 74 27 77

E-Mail kern@medizinalpilze.de