Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

Artikel: Die bunte Welt der Vitamine
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557980

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

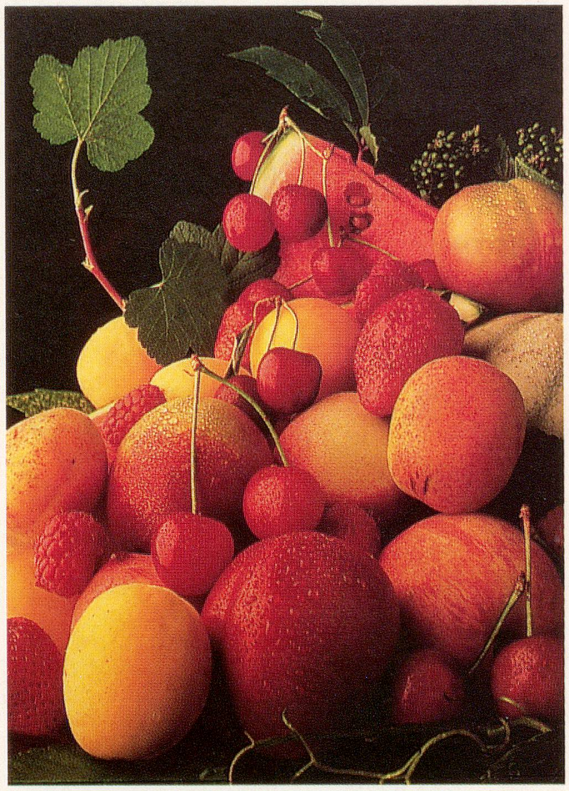
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Die bunte Welt der Vitamine



Je frischer, desto besser! Obst, vor allem Beeren, haben einen hohen Vitamingehalt. Durch Lagerung reduziert sich der Vitamingehalt allmählich (vor allem bei Vitamin C).

Vor über 75 Jahren haben Ärzte und Wissenschaftler entdeckt, dass es verschiedene Nahrungsbestandteile gibt, die der Körper nicht oder nicht in genügender Menge selbst produziert. Wenn diese Stoffe in der Nahrung fehlen, treten bestimmte Krankheitssymptome auf, die jeweils unter Zuführung dieser Stoffe wieder verschwinden. Der polnische Forscher Casimir Funk prägte deshalb für diese Bestandteile der Nahrung den Begriff Vitamine (von «Vita» = Leben).

Vitamine werden entweder als fertige Vitamine aus der Nahrung über den Darm in den Körper aufgenommen, oder aber als Vorstufen (Provitamine) erst im Körper zu den letztlich wirksamen Vitaminen umgebaut. Ausser Vitamin D können sie nicht vom Organismus gebildet werden. Überschüssige Vitamine werden im Stuhl oder Urin ausgeschieden. Einige Vitamine (besonders A, D und K) können bei zu grosser Zufuhr Vergiftungserscheinungen auslösen. Ein Teil der Vitamine ist besonders gut in Fett löslich, wie die Vitamine A, D, E, K. Öle oder Fette erleichtern daher die Aufnahme dieser Vitamine über den Darm. Die Vitamine C, B und H sind dagegen besser wasserlöslich.

Nicht zuviel und nicht zuwenig

Vitamine sind im Körper zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels unerlässlich. Inzwischen sind etwa 20 verschiedene Vitamine, bzw. vitaminartige Substanzen bekannt, die ganz unterschiedliche chemische Strukturen haben. Bei einer zu geringen Aufnahme mit der Nahrung treten Mangelzustände auf, die charakteristische Krankheitssymptome hervorrufen. Einseitige Ernährung, wie sie in hochzivilisierten Ländern praktiziert wird, führt leicht zu einer Vitaminunterversorgung: Die «Hamburgerkultur» hat bereits bei vielen Kindern Vitaminmangelsymptome ausgelöst. Früher war die Rachitis (Vitamin-D-Mangel) eine weit verbreitete Krankheit unter Kindern. Gerade Kinder und Schwangere reagieren auf einen Vitaminmangel besonders empfindlich, da in der Wachstumsphase und in der Schwangerschaft der Vitaminbedarf stark erhöht ist.

Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Vitaminbedarf sind neben Kindern und stillenden bzw. schwangeren Frauen, Leistungssportler und Menschen, die eine Diät durchführen. Raucher und Alkoholiker helfen sich rasch, wenn sie ihre Sucht ablegen.

Viele Forscher gehen davon aus, dass in unserer Zivilisation die meisten Vitamine in zu geringer Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, einmal aufgrund einseitiger Ernährung, zum anderen, weil der Vitamingehalt der Nahrung durch die Intensivbewirtschaftung von Feldern und Gewächshäusern sowie aufgrund der moder-

nen Fleischmast erheblich niedriger ist als bei naturbelassener Nahrung. Nicht zuletzt ist der Vitaminbedarf auch durch die zunehmende Belastung mit Umweltgiften erhöht, da einige Vitamine (vor allem Vitamine A, C, E) eine schützende Wirkung vor Umweltgiften aufweisen und deswegen vermehrt gebraucht werden.

In der Medizin untersucht allen voran die «Orthomolekulare Medizin» den Zusammenhang zwischen Krankheitssymptomen und Vitaminmangelzuständen. Die «Gesundheits-Nachrichten» stellen in dieser und den folgenden Ausgaben alle wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Mineralien vor, die der Körper zum Leben braucht. Dabei setzen wir zum einen den Schwerpunkt auf die Wirkung der jeweiligen Stoffe, zum anderen wollen wir zeigen, in welchen Nahrungsmitteln die Stoffe enthalten sind. Denn es ist viel besser, Vitamine und die anderen Vitalstoffe mit der Nahrung aufzunehmen als in künstlicher Form. In jeder Pflanze, in Obst, Gemüse, Heilkräutern und naturbelassenen Nahrungsmitteln, finden wir genügend dieser wertvollen Stoffe, um uns damit ausreichend zu versorgen.

Man unterscheidet drei verschiedene Störungen des Vitaminstoffwechsels: Avitaminose (völliges Fehlen des entsprechenden Vitamins), Hypovitaminose (zu geringe Aufnahme des jeweiligen Vitamins) und Hypervitaminose (zu hohe Aufnahme des jeweiligen Vitamins).

Vitamin A und Karotin: die «Wachstumsvitamine»

Vitamin A wurde als Vitamin 1926 entdeckt. Die heilende Wirkung war jedoch längst bekannt. Schon im alten Ägypten, in Hellas und China reichte man Vitamin-A-haltige Extrakte – vor allem Tierleberextrakte – bei Augen- und Hornhauterkrankungen. 1931 erst konnte die chemische Struktur von Vitamin A aufgeklärt werden, wobei auch die wirksame Substanz von Karotin, einer Vorstufe des Vitamins A, entdeckt wurde. Karotin ist hauptsächlich pflanzlicher Herkunft und wandelt sich in der Darmwand zu Vitamin A um. Vitamin A selbst kommt in tierischen Organen, im Fettanteil der Milch und im Eidotter vor. Milch und Eidotter enthalten auch eine grosse Menge Karotin, das für die gelbe Farbe von Butter und Dotter verantwortlich ist.

Karotten und Hagebutten sind ausgezeichnete Vitamin-A-Lieferanten.

Grosser Wirkungsradius

Bei Vitamin-A-Mangel ist das Nachtsehen stark beeinträchtigt; er kann die Austrocknung der Haut und Schleimhäute und eine Schwächung der Infektionsabwehr bewirken, was wiederum hartnäckige Mund- oder Scheidenentzündungen hervorrufen kann. Demgegenüber spielt Vitamin A eine wichtige Rolle beim Aufbau des Sehpurpurs, es hilft bei Nachtblindheit und beeinflusst nach neuesten Erkenntnissen Innenohr-