

Vitamin A und Karotin : die "Wachstumsvitamine"

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 9: **Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557991>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

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-

Karotten und Hagebutten sind ausgezeichnete Vitamin-A-Lieferanten.





Die Leber von Tieren ist besonders reich an Vitamin A. Eisbären produzieren derart viel Vitamin A, dass der Verzehr seiner Leber zu Vergiftungserscheinungen führt.

nicht vergessen werden, dass eine Überdosierung schwere Krankheitssymptome verursachen kann. Ein gern zitiertes, für uns aber unbedeutendes Beispiel stellen die Eskimos dar, die die extrem Vitamin-A-reiche Eisbären- und Robbenleber zu sich nahmen. Schon der Genuss kleinster Mengen dieser für hiesige Breiten recht arktisch-exotisch anmutenden Delikatesse führt zu Schwindel, Kopfschmerz und Erbrechen. Kein Wunder, dass die Eskimos schlussfolgerten, Eisbärenleber sei giftig.

Dieses Beispiel veranschaulicht, dass die Einnahme von Vitamin A über ein vernünftiges Mass hinaus sogar schädlich ist, ausser, wenn der Arzt damit einen speziellen Therapieweg einschlägt. Vor allem Kinder reagieren empfindlich auf zuviel des Guten, was sich in Appetitlosigkeit, Gelbsucht, Lebervergrößerung und Blutarmut niederschlagen kann. In der Schwangerschaft besteht die Gefahr der Keimschädigung. Wenn man das Vitamin mittels natürlicher Nahrung zu sich nimmt, kann nichts passieren, da die Natur das Gleichgewicht der Stoffe regelt. Wer Vitamin A in konzentrierter Form benötigt, muss nicht auf künstlich hergestelltes Karotin zurückgreifen, sondern kann zum Beispiel Biocarottin einnehmen, ein Konzentrat aus biologisch angebauten Karotten, das das wertvolle Provitamin enthält. ●

und Altersschwerhörigkeit, Akne, Zahnfleischentzündungen und Magen-Darmentzündungen positiv. In einigen Kliniken verabreicht man Vitamin A nach Operationen zur Verbesserung der Wundheilung. Auch in der Krebsforschung wurde eine gute Wirkung bei speziellen Blutkrebsformen, Lungenkrebs und Blasenkrebs festgestellt.

«Viel hilft viel» stimmt nicht immer

Bei aller positiven Wirkung darf

Damit decken Sie den täglichen Vitamin-A-Bedarf (in %):

60 g Spinat (100%)	100 g Melone (68%)	100 g Butter (60%)
75 g Karotten (100%)	100 g Tomaten (20%)	100 g Käse (70%)
75 g Grünkohl (100%)	20 g Kalbsleber (100%)	2 Eier (23%)
100 g Kopfsalat (11%)	5 g Lebertran (85%)	½ l Milch (13%)
500 g Kartoffeln (4%)	20 g Petersilie (72%)	100 g Eiernudeln (4%)

Vitamin A ist fettlöslich und wird nur in Verbindung mit Fett oder Öl vom Körper aufgenommen, der es in der Leber speichert.