Im Sommer sind Hautschutzvitamine das A, C und E

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 6: **Migräne : wenn der Kopf zerspringt**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557841

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schütze sich, wer kann! Wissenschaftliche Versuche haben bewiesen, daß Betacarotin vor Hautschäden durch UV-Strahlen schützt.

Im Sommer sind Hautschutzvitamine das A, C und E

Die Sonne gilt als Lebensspenderin und Energiequelle schlechthin. Sie ist das Symbol für Vitalität und Lebenskraft. So ist es nicht verwunderlich, daß die Menschen ihr helles Licht und ihre Wärme suchen, auch wenn sie ihre Schattenseiten hat.

Durch mehr Freizeit, Bergtouren, Meeresurlaub und günstige Fernreisen haben viele die Möglichkeit, ausgiebig Sonne zu tanken. Sonnengebräunte Haut gilt als Zeichen von Erholung und Sportlichkeit. Doch spielen nicht nur äußerliche Dinge beim Sonnenhunger eine Rolle. Rheuma- und gichtgeplagten Menschen geht es in der Sonne besser. Bakteriell bedingte Hautkrankheiten und Akne bessern sich. Wunden heilen schneller, depressive Stimmungen hellen sich auf.

Wenn die liebe Sonne schadet

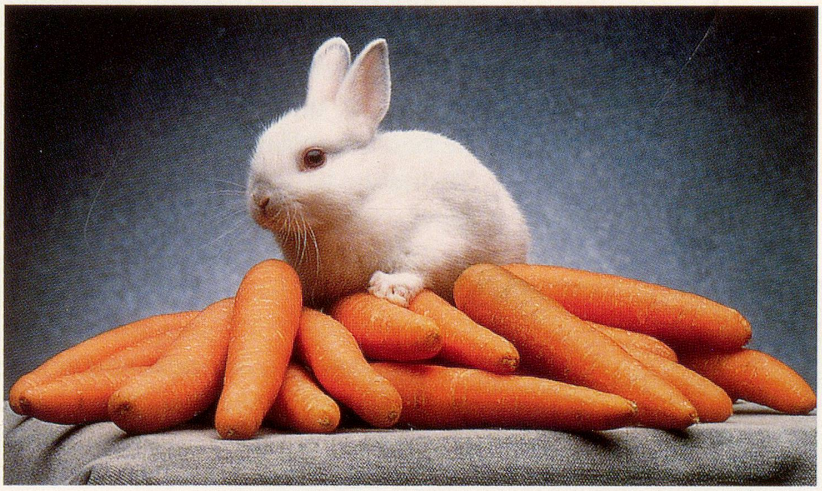
Ständig stark gebräunte Haut altert schneller, wird faltig und trocken. Sonnenbrände sind Gift für die Haut. Selbst wenn die Verbrennungen nach ein paar Tagen auf der Oberfläche abgeheilt sind, wird in den tieferen Hautschichten die Zellerneuerung geschädigt. Man sagt, die Haut vergesse nichts, und wer sich aus Unvorsicht öfter Sonnenbrände einhandelt, wird das mit bleibenden Hautschäden bezahlen müssen. Sonnencrèmes mit hohem Lichtschutzfaktor sind für alle wichtig, für Kinder aber unerläßlich. Denn Experten meinen, für die Entstehung der gefährlichsten Art von Hautkrebs, des sogenannten Schwarzen Melanoms, seien Sonnenbrände in der Kindheit mitverantwortlich. Auf fetthaltige Sonnenschutzmittel reagieren manche Menschen allergisch, sie leiden dann an sogenannter «Sonnenallergie», das sind juckende Pusteln und Bläschen auf Gesicht, Rücken und Brust, und sollten fettfreie Mittel bevorzugen.

Sonnenanbeter sollten ihre Haut zusätzlich (und schon vorbeugend zu Hause!) mit «Sonnenschutz» zum Einnehmen kräftigen und vor Sonnenbrand schützen.

Sonnenschutz von innen durch Betacarotin

Vitamin A gilt unter anderem als Hautschutzvitamin par excellence. In tierischen Produkten wie Leber, Eidotter und Milch kommt es reichlich vor. In Pflanzen wie Gras, rot-gelben Früchten und Gemüsen (Aprikosen, Tomaten, Karotten) ist es als «Vorstufe» enthalten, und zwar in Form von Betacarotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin-A-Mangel verursacht Schuppen- und Faltenbildung der Haut und wirkt negativ auf Schweiß- und Talgdrüsen und alle Schleimhäute. Andererseits kann eine Überversorgung mit Vitamin A Störungen wie Schwindel, Kopfschmerz, Erbrechen, vermehrten Schweiß verursachen. *Also nie wahllos Vitamin-A-Präparate schlucken, sondern die unschädliche Einnahme in natürlicher Form bevorzugen.* Mit dem neuen Biocarottin Instant von A.Vogel gelingt das ganz leicht. Es wird aus frischen, kontrolliert biologisch angebauten Karotten hergestellt und enthält durch die schonende Trocknung das wertvolle Betacarotin in hohen Mengen. Zudem ist es nicht nur gesund, sondern schmeckt auch sehr gut. Schon 1 bis 2 Teelöffel decken den täglichen Bedarf. Da Betacarotin zu den fettlöslichen Provitaminen zählt, nimmt man Biocarottin Instant vorzugsweise mit Vollmilch, Joghurt oder auch etwas Öl.

Karotten, frisch oder als Konzentrat in Pulverform – das ist eine Frage des biologischen Anbaus, der Menge und der Bequemlichkeit.



Vitamin C und E

Die Wirkung des Vitamin C läuft über wichtige Substanzen, die die kollagenen (stützenden) Fasern des Bindegewebes bilden. Ohne Vitamin C ist das Gewebe schlaff. Auch die Neubildung des Gewebes, z. B. nach einem Sonnenbrand, geht rascher vonstatten, wenn der Körper über genug Vitamin C verfügt. Vitamin C ist wasserlöslich und daher werden Überschußmengen nicht gespeichert. Ihren täglichen Bedarf decken Sie mit frischen Früchten, Salaten und Gemüse.

Vitamin E hilft beim Aufbau und der Aufrechterhaltung von Stärke und Elastizität des Bindegewebes. Es heilt auch Verbrennungen. In neuerer Zeit wurde zudem festgestellt, daß Vitamin E der Haut zu mehr Frische und Schönheit verhelfen kann und sogar die Faltenbildung verzögert.Weizenkeimöl mit natürlichem Vitamin E ist eine wertvolle Nahrungsergänzung – und darüber hinaus Hautkosmetik von innen.

Da Vitamin A nur unter dem Schutz von Vitamin E reibungslos funktionieren kann, gehören A und E zusammen wie ein gut eingespieltes Duett und Vitamin C ergänzt die beiden zu einem sommerlichen Terzett – im Dienste einer schönen, gesund gebräunten Haut.