Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 4

Artikel: Vitamin A
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970443

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: 10.07.2025

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

Vertrauen, und sie verdient es auch heute noch, vermag sie doch noch immer risikolos zu heilen, denn das ist ihr Zweck und ihre Bestimmung, da sie sich mit blossem Betäuben nicht zufriedengibt. So könnten denn auch wir aus den Bestrebungen Chinas Nutzen ziehen, wenn wir wieder mehr auf die Heilung der Krankheiten eingestellt wären. Es braucht dabei allerdings längere Zeit, bis der Schmerz verschwindet, aber dann ist er auch behoben, um nicht mehr zu erscheinen.

Vitamin A

Es gibt bekanntlich viele Vitaminarten, und von jedem einzelnen Vitamin können wir feststellen, wie wichtig es für uns sein mag, wie es sich auswirkt in unserem Körper und was geschieht, wenn es fehlt. Aber eigentlich verhält es sich so, dass wir alle lebenswichtigen Vitamine als eine Arbeitsgemeinschaft auffassen sollten, in der zwar jedes einzelne Vitamin seine ganz spezifische Aufgabe zu erfüllen hat, gesamthaft aber arbeiten alle zusammen in einem Teamwork, dessen einzelne Teile im gemeinsamen Wirkungsfeld harmonisch ineinandergreifen müssen.

Eine günstige Entdeckung

Im ersten Weltkrieg gab es bekanntlich noch keine elektronisch gesteuerten Navigationsinstrumente, weshalb es vorkommen konnte, dass Flieger, die am Abend bei der Dämmerung landen mussten, verunglückten. Die Ursache hiervon mochte ihrer Nachtblindheit zuzuschreiben sein. Erst später fand man heraus, dass man diesen gefährlichen Zustand durch die Einnahme von viel Karotten beheben konnte, indem man viel Karotten ass, viel Karottensaft trank oder Saftkonzentrat zu sich nahm.

Wenn es früher vorkam, dass jemand bis ins hohe Alter hinauf ohne Brille lesen konnte und weder durch den grauen noch durch den grünen Star geplagt wurde, schrieb man diesen günstigen Zustand der regelmässigen Einnahme von viel Karotten und roten Rüben zu. Diese Beurteilung erfolgte instinktiv, da man damals ja noch nicht viel über die wichtigen Funktionen von Vitamin A und Provitamin A wusste. Etliche, die ich gekannt habe, behaupteten, dass sie beim Nachlassen der Sehkraft viel Karottensaft getrunken hätten, wodurch sie nach einiger Zeit wieder ohne Brille hätten lesen können. – Man stellte ferner auch die günstige Wirkung von Karottensaft bei Lebererkrankungen fest, denn neben der Einnahme von bitteren Kräutern trug auch der Karottensaft zum guten Erfolg bei. Neuere Forschungen bestätigten denn auch die heilende Beeinflussung von Vitamin A auf die Leber. Ebenso kann denn auch die regelmässige Einnahme von Karottensaft die Anfälligkeit auf Infektionen vermindern. Dieser günstige Umstand ist vorwiegend dem Einfluss von Vitamin A zuzuschreiben. Eine vermehrte Vitamin-A-Zufuhr vermag auch die Hautfunktion und die Widerstandskraft zu verbessern.

Von der Beschaffenheit des Vitamins A

Reines, fettlösliches Vitamin A ist auf Sauerstoff und ultraviolettes Licht sehr empfindlich, also äusserst oxydationsempfindlich. Das Provitamin A, das erst im Körper in Vitamin A umgearbeitet wird, ist weniger oxydationsempfindlich, was sich im Karottensaft, der in Deutschland als Möhrensaft bekannt ist, günstig auswirkt. Dies ist jedenfalls dem Umstand zuzuschreiben, dass das Vitamin mit den Begleit- und Ballaststoffen weniger verbindungsbereit ist. Es sind vor allem die Naturfarbstoffe, die Carotinoide, die im Körper selbst eine gewisse Vitamin-A-Wirksamkeit entfalten. Es wäre bestimmt vorteilhaft, wenn man Lebensmittel mit den natürlichen Farben der Carotinoide behandeln würde, statt mit chemischen Farben, die sich immer mehr als schädlich, ja sogar als cancerogen erweisen. Im Gegensatz hierzu sind die Farben der Carotinoide völlig harmlos und zudem bereichernd. Besonders Karotten und Randen

können uns damit beliefern. Früher gab es im Tessin noch Weberinnen, die ihre Wolle durch Verwendung von Randen rot färbten. Ob dies heute noch so üblich ist, wissen wir nicht.
Vitamin A kommt auch im Eigelb vor, in der Leber der Säugetiere und auch in der Fischleber. Dies ist beim Hai, dem Dorsch und Thunfisch der Fall. In bescheidenen Mengen findet sich Vitamin A auch in der Milch und in Milchprodukten vor. Die Leberölpräparate werden allgemein abgelehnt, da sie geschmacklich nicht zusagen. Zudem muss man heute auch noch den nachteiligen Umstand der Verschmutzung der Meere in Betracht ziehen, da dadurch allerlei Chemikalien in die Leber der Meertiere gelangen können, weshalb es weniger ratsam ist, seinen Vitamin-A-Bedarf aus dieser Quelle zu decken.

Weitere Vorteile

Wer also dafür sorgen möchte, dass seine Augen wieder leistungsfähiger werden, wer demnach auch der Nachtblindheit wehren möchte, der sollte unbedingt die gute Wirksamkeit der Karotten benützen. Er wird dadurch auch gegen Trübungen, ja sogar gegen Geschwürbildungen in der Hornhaut wirken können. Auch die Glanzlosigkeit der Haare kann dadurch verschwinden. Die Behebung starker Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten haben wir bereits erwähnt, möchten aber diesen Vorzug nochmals betonen. Wir werden also regelmässig Karottensalat essen, werden täglich ein Glas Karotten- oder Randensaft trinken. Auch der eingedickte Karottensaft Biocarottin ist günstig, ebenso der eingedickte Randensaft, wovon wir jeweils einen Esslöffel voll einnehmen. Zwei- bis dreimal werden wir wöchentlich auch ein rohes Eigelb in einer bereits zubereiteten Speise verwerten, damit wir auch aus diesem Vorteil Nutzen ziehen können. – So einfach können wir einen Vitamin-A-Mangel auf natürliche und billige Weise beheben.

Warum mehrt sich der Gefässtod?

Dass diese Frage berechtigt ist, beweist ein Bericht, den ich kürzlich in der «New York Times» gelesen habe. Dieser teilte nämlich mit, dass in den westlichen Ländern fast die Hälfte aller Männer dem Gefässtod erliegen. Es handelt sich dabei um ein Versagen des Herzens. Früher war dies mehr nur bei älteren Menschen der Fall, heute dagegen büssen auch junge Menschen durch Herzanfälle ihr Leben ein. Kein Wunder also, wenn man sich dieses Umstandes wegen sorgt und sich ernstlich fragt, woher dies kommen mag.

Verschiedene Ursachen

Wenn unsere früher einwandfreie Luft durch Gase immer mehr verschmutzt wird, sollten wir uns nicht wundern, dass sich dies auch auf unsere Gesundheit ungünstig auswirkt. Die allzuvielen Gase, die wir durch unsere technischen Errungenschaften einzuatmen gezwungen sind, schädigen besonders das Kapillarsystem. Es wird dadurch erweitert, also ungünstig beeinflusst. Eine weitere Schädigung liegt im Stress unserer Tage. Früher arbeitete man gerne vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang. Die Arbeit verlegte sich demnach auf den ganzen Tag und nahm zudem sechs Tage der Woche in Anspruch. Das wirkte sich günstig auf den Arbeitsrhythmus aus und hatte keine Hetze zur Folge, wie dies heute der Fall ist. Alles, was wir, um möglichst Zeit einzusparen, hastig verrichten, raubt unmerklich mehr Kraft. Dies erlebt besonders der Betagte, und wenn er sich noch leistungsfähig erhalten will, dann schaltet er wohlweislich auf Gelassenheit um, denn wer sich entsprechend seiner Kraft verausgabt, schont diese, und er braucht seine Kraftreserven dadurch nicht völlig auszuschöpfen. Das will nun aber nicht etwa heissen, dass man bei der Arbeit nicht sein Bestes leisten sollte, im Gegenteil, eine hastige Arbeitsweise lässt sehr oft zu wünschen übrig. Hast und