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

Artikel: Vitamin A und Karotin : die "Wachstumsvitamine"
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557991

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: 03.10.2025

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

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-

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

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 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.

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.