

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

**Artikel:** Im Sommer sind Hautschutzzvitamine das A, C und E  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557841>

#### 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:** 22.02.2026

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

Schütze sich, wer kann!  
Wissenschaftliche  
Versuche haben bewie-  
sen, 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. Sonnenengebräunte 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

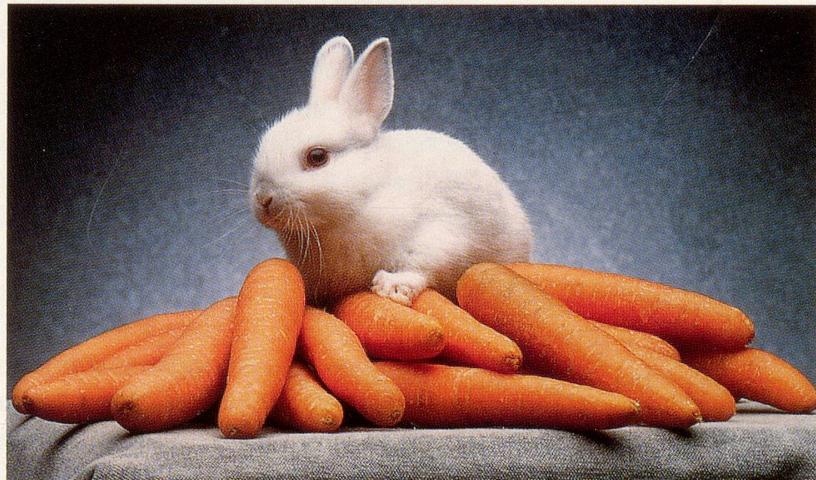
Ständig stark gebräunte Haut altert schneller, wird faltig und trocken. Sonnenbrände sind Gift für die Haut. Selbst wenn die Verbrennungen nach ein paar Tagen auf der Oberfläche abgeheilt sind, wird in den tieferen Hautschichten die Zellerneuerung geschädigt. Man sagt, die Haut vergesse nichts, und wer 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 Hautschutzzitamin 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 Übersorgung 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 Beta-carotin 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. ●