Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 6: Späte Mütter sind spitze!

Artikel: Vitaminkur für Augen und Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558172

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: 13.07.2025

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

Vitaminkur für Augen und Haut

Die Vitamine A, C und E schützen und stärken Haut und Augen wie ein gut eingespieltes Trio. Ein unverzichtbarer Schutz und eine notwendige Stärkung – nicht nur, wenn es darum geht, kussfrisch zu bleiben. Unserem täglichen Bedürfnis nach Sonne und Natur als Licht- und Lebensquellen steht eine wachsende Anzahl von schädigenden Umwelteinflüssen, wie z.B. die gefährlichen UV-Strahlung, gegenüber.

Die Haut, schrieb der französische Schriftsteller Paul Valéry, sei das Tiefste am Menschen. Das trifft zweifellos zu, und ihre «Tiefe» wächst noch, wenn wir uns bewusst werden, dass sie unser erster und wichtigster Schutz gegen äussere Einflüsse und Gefahren ist. Ohne die schützende Haut wären wir Wärme und Kälte, Schmutz, Schall, Umweltgiften und Strahlen aller Art hilflos ausgeliefert. Wir tun deshalb gut daran, die Haut in dieser zentralen Funktion nach Kräften zu unterstützen, nicht nur von aussen durch Cremes und Lotionen, sondern auch von innen durch natürlich-vitaminreiche Ernährung.

UV-Strahlung, Ozonloch und das Immunsystem

In der Stratosphäre, in einer Höhe von 25 bis 50 Kilometern filtriert die Ozonschicht die lebensfeindliche ultraviolette (UV-) Strahlung aus und schützt das Leben auf der Erde davor – tat es jedenfalls, bevor das Ozonloch zu klaffen begann. Schuld sind massenindustriell hergestellte Chemikalien, allen voran die berüchtigten Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW), die lange als Treibmittel in Spraydosen verwendet wurden. Längst sind nicht nur die Polkappen vom Ozonloch betroffen. Die Kernzone dieses Risses in der Ozonschicht ist heute so gross wie die USA. Mögliche Folgen von zuviel UV-Strahlung sind etwa das vermehrte Auftreten von Hautkrebs, eine Zunahme des grauen Stars sowie eine Schwächung des Immunsystems – mit weiteren Folgen wie Allergien und Infektionen.

Während in der Stratosphäre zu wenig schützendes Ozon vorhanden ist, gibt es in der bodennahen Atmosphäre auf schädliche

Weise zu viel davon. Auslöser sind Stickoxide aus Motoren und Heizungen sowie grosse Mengen von Methan, die aus Gaspipelines und Tanks entweichen. Diese sogenannten Vorläuferschadstoffe lassen einen Smogcocktail entstehen, der das Entstehen von Ozon am Boden fördert. Da Ozon nur schwer wasserlöslich ist und vom Körper nicht neutralisiert werden kann, kommt es schon bei kurzzeitigen Belastungen zu Reizungen von Nase, Augen und Hals. Sport treiben und wandern kann deshalb besonders an «strahlend» schönen Sommertagen zum nicht ungefährlichen Unterfangen werden.

So schützen Sie Haut und Augen

Neben der Empfehlung, sich der Sonne längere Zeit über nur «gut behutet» und ebenso «gut betucht» – und mit einer guten Creme geschützt – auszusetzen, ist besonders das «innere Vorbräunen» unerlässlich. Dafür eignet sich natürliches Betacarotin, das im Darm zu *Vitamin A* – dem Hautschutzvitamin par excellence – umgebaut wird. Es ist enthalten in Karotten, Tomaten, Hagebutten, Aprikosen, Orangen, Petersilie und Paprika. Damit es seine Schutzwirkung voll entfalten kann, sollte Betacarotin regelmässig und in grösseren Mengen aufgenommen werden, z.B. in Form des konzentrierten *Biocarottin von A.Vogel*. Schon 1 – 2 TL Biocarottin Instant decken den täglichen Bedarf. Da Betacarotin zu den fettlöslichen Provitaminen zählt, nimmt man Biocarottin Instant vorzugsweise mit Vollmilch, Joghurt oder auch etwas Öl. Wichtig ist, nicht einfach wahllos eines der vielen synthetischen Vitamin A-Präparate schlucken, sondern auf ein natürlich-gesundes, nebenwirkungsfreies Präparat achten.

Auch *Vitamin C* sorgt dafür, dass das Gewebe straff bleibt. Es hilft der Haut z.B. nach einem Sonnenbrand – den man vermeiden sollte! –, sich zu regenerieren. Auch bei vielen anderen Verletzungen trägt das Vitamin unschätzbare Dienste zur Gewebeneubildung bei. Das vielseitige und für unsere Gesundheit unentbehrliche Vitamin C ist enthalten in frischen Früchten, z.B. Sanddorn, Salaten und grünem Blattgemüse. Raucher und ältere Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin C.

Als Dritter im Bunde stärkt *Vitamin E* das Gewebe und sorgt für Elastizität sowie frisch und schön aussehende Haut. Weizenkeimöl mit natürlichem Vitamin E ist nicht nur eine wertvolle Nahrungsergänzung, sondern Hautkosmetik von innen. Vitamin E, das auch Tocopherol genannt wird, steigert die Wirkung von Vitamin A und neutralisiert die zellschädigenden und für viele Krankheiten verantwortlichen freien Radikale (siehe folgende Seiten). Vitamin E ist enthalten u.a. in Weizenkeimen, Sojabohnen und Pflanzenöl.

Es lohnt sich, das kerngesunde Vitamin-Trio am besten gleich regelmässig für ein gesundes Gastspiel zu engagieren. • CU

Die Karotte – eine alte Heilpflanze

Ursprünglich kommt *Daucus carota ssp. sativa*, so der lateinische Name der Karotte, aus Südeuropa. Ihre Wurzel war zunächst weisslich, hölzern und – leicht giftig. Heute ist die Karotte ein selbstverständliches (und natürlich ungiftiges) Nahrungsmittel. Mehr noch: Sie ist eine Heilpflanze, die blutstillend wirkt und wegen des hohen Mineralstoff- und Provitamin A-Gehaltes zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt, für starke Knochen und elastische Haut sorgt. Ein Infus (wässriger Auszug) der Pflanze wird angewandt bei chronischen Nieren- und Blasenerkrankungen; der Tee soll bei Gicht helfen. Reich an wertvollen Nährstoffen ist auch das Blattwerk der Karotte: Probieren Sie es kleingehackt in einem Salat.

Apropos: Die aromatischen und nahrhaften Inhaltsstoffe befinden sich vorwiegend unter der Schale. Damit so wenig wie möglich von ihnen verloren geht, sollte die Karotte nicht geschält werden.