

# Vitamin A (Betacarotin, Retinol)

## Man nennt es auch das Augenvitamin

**Vitamin A ist für gesunde Knochen und das Knochenwachstum essenziell. Es wird für ein funktionsfähiges Immunsystem benötigt und ist für die Zellfunktion unentbehrlich. Vitamin A hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für den Sehvorgang notwendig.**

Vitamin A wird auch manchmal als das "Augenvitamin" bezeichnet. Ein Abkömmling des Vitamins ist als Sehfärbstoff in den Stäbchen der Netzhaut dafür zuständig, Lichtreize in Signale für das Gehirn zu verwandeln. Stäbchen sorgen dafür, dass wir auch bei schlechter Beleuchtung sehen können. Vitamin A ist außerdem an der Zellteilung und der Entwicklung des Embryos beteiligt. Ebenso treibt es das Gewebewachstum - insbesondere das des Knochens - voran. Haut und Schleimhäute stehen ebenfalls unter seinem Schutz. Es hält sie intakt und stärkt auf diesem Wege auch die Abwehrkräfte: Schließlich haben Bakterien und Viren es schwerer in den Körper zu gelangen, wenn sich die Schleimhäute - etwa von Rachen, Darm und Scheide - in gutem Zustand befinden. Der Körper kann Vitamin A in relativ großen Mengen speichern. Deshalb dauert es bei Unterversorgung lange bis Mangelerscheinungen auftreten. Unterernährung und Erkrankungen, die die Fettaufnahme im Darm stören, begünstigen einen Mangel.

Vitamin A arbeitet beim Aufbau neuer roter Blutkörperchen mit Eisen zusammen.

Vitamin A ermöglicht normales Zellwachstum der Haut sowie der Wände von Verdauungs-, Atem- und Harnwege. Es ist grundlegend für Gesundheit und Struktur dieser Gewebe, die als schützende Barrieren zwischen Körper und Außenwelt wirken.

Vitamin A wirkt mit beim Aufbau der körpereigenen Proteine und beim Fettstoffwechsel in der Leber. Proteinreiche Ernährung kann zu Vitamin-A-Mangel führen. Bei Stress steigt der Eiweißbedarf und somit auch der Vitamin-A-Bedarf.

Vitamin A hält Haut und Schleimhäute gesund, die einen wirkungsvollen Damm gegen Mikroben bilden, so dass man widerstandsfähiger gegen Infektionen ist. Beta-Carotin und Vitamin A erleichtern die Produktion von Antikörpern und erhöhen so Zahl und Wirksamkeit der weißen Blutkörperchen

Vitamin A ist wesentlich bei der Umformung von Licht zu Nervenimpulsen in den Augen, die unser Gehirn als Gesehenes wahrnimmt. Jeder Lichtstrahl, der das Auge trifft, verzehrt etwas vom Sehpurpur, der zu seiner Regeneration wieder Vitamin A benötigt. Bei geringem Mangel leidet das Nachtsehen, bei größerem Mangel ermüden die Augen rasch. Ganz helles Licht und Dämmerlicht verbrauchen viel mehr Vitamin A als normales Tageslicht.

Vitamin A unterstützt und reguliert Wachstum und Entwicklung von Zellen, es ist besonders wichtig beim Aufbau von Haut, Schleimhäuten, Lymphgefäßen, Geschlechtszellen, Zähnen und Knochen.

Vitamin A wird für die körpereigene Synthese der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen gebraucht. Bei Frauen bringt man Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten in Zusammenhang mit Vitamin-A-Mangel, bei Männern geringere Samenmenge.

Vitamin A ist am Aufbau der Knochen beteiligt, es wird besonders während des Wachstums und zur Heilung von Knochenbrüchen benötigt.

Vitamin A sorgt für gesunde Nervenzellen.

Zur Sicherheit sollten Erwachsene Tagesdosen von mehr als drei Milligramm Vitamin A nicht über mehrere Monate oder gar Jahre einnehmen. Besonders vorsichtig müssen Schwangere sein: Für sie ist eine wiederholte Aufnahme von täglich drei Milligramm schon zu viel. Das gilt vor allem für das erste Drittel der Schwangerschaft. Denn Schäden am Ungeborenen und Aborte sind nicht auszuschließen.

Zu beachten ist, dass bereits eine Portion Leber manchmal ein Mehrfaches der empfohlenen Höchstdosis enthält. Von Provitaminen sind keine Schäden zu befürchten, da der Körper sie nur begrenzt aufnehmen und umwandeln kann.

## Die Wirkung von Betacarotin:

Betacarotin dient der Vitamin A-Versorgung des Menschen und wird daher auch als Provitamin A bezeichnet. In den Enterozyten wird es zu Vitamin A umgewandelt und zwar bedarfsabhängig, so dass eine Überdosierung auch durch hohe Beta-Carotin-Gaben nicht möglich ist. Vitamin A ist verantwortlich für Wachstum und Differenzierung von Zellen und Geweben und damit auch für die Funktionsfähigkeit einer gesunden Haut von sehr großer Bedeutung. Ebenso förderlich ist es für den Sehvorgang. Das für die Vitamin A-Produktion nicht benötigte Beta-Carotin wird im Fettgewebe und letztendlich in den Zellen der Oberhaut abgelagert, wo es seine positiven Einflüsse weiter entfalten kann.

## Welche Funktionen erfüllt Vitamin A im Körper?

**Blut:** Es arbeitet beim Aufbau neuer roter Blutkörperchen mit Eisen zusammen

**Haut/Schleimhaut:** Vitamin A ermöglicht normales Zellwachstum der Haut sowie der Wände von Verdauungs-, Atem- und Harnwege. Es ist grundlegend für Gesundheit und Struktur dieser Gewebe, die als schützende Barrieren zwischen Körper und Außenwelt wirken.

**Protein-Stoffwechsel:** Vitamin A wirkt mit beim Aufbau der körpereigenen Proteine und beim Fettstoffwechsel in der Leber. Proteinreiche Ernährung kann zu Vitamin-A-Mangel führen. Bei Stress steigt der Eiweißbedarf und somit auch der Vitamin-A-Bedarf.

**Immunsystem:** Vitamin A hält Haut und Schleimhäute gesund, die einen wirkungsvollen Damm gegen Mikroben bilden, so dass man widerstandsfähiger gegen Infektionen ist. Beta-Carotin und Vitamin A erleichtern die Produktion von Antikörpern und erhöhen so Zahl und Wirksamkeit der weißen Blutkörperchen

**Augen:** Vitamin A ist wesentlich bei der Umformung von Licht zu Nervenimpulsen in den Augen, die unser Gehirn als Gesehenes wahrnimmt. Jeder Lichtstrahl, der das Auge trifft, verzehrt etwas vom Sehpurpur, der zu seiner Regeneration wieder Vitamin A benötigt. Bei geringem Mangel leidet das Nachtsehen, bei größerem Mangel ermüden die Augen rasch. Ganz helles Licht und Dämmerlicht verbrauchen viel mehr Vitamin A als normales Tageslicht.

**Wachstum/Entwicklung:** Vitamin A unterstützt und reguliert Wachstum und Entwicklung von Zellen, es ist besonders wichtig beim Aufbau von Haut, Schleimhäuten, Lymphgefäßen, Geschlechtszellen, Zähnen und Knochen.

**Vermehrung:** Vitamin A wird für die körpereigene Synthese der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen gebraucht. Bei Frauen bringt man Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten in Zusammenhang mit Vitamin-A-Mangel, bei Männern geringere Samenmenge.

**Knochen:** Vitamin A ist am Aufbau der Knochen beteiligt, es wird besonders während des Wachstums und zur Heilung von Knochenbrüchen benötigt.

**Nerven:** Vitamin A sorgt für gesunde Nervenzellen.

## **Links zu ergänzenden Informationen**

*[Aus der Forschung im Vitalstoff-Journal: Vitamin A: Studien und wichtige Informationen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1271)*  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1271>