

Beta-Carotine schützen gegen Sonnenbrand

Liebe Leserinnen und Leser,



Es ist Sommer ... und da kann es passieren, dass man einen Sonnenbrand bekommt:

In einer kürzlich veröffentlichten deutschen Studie, nahmen erwachsene Probanden (n=36) Beta-Carotin (24mg / Tag), einen Carotinoid-Mix bestehend aus Beta-Carotin, Lutein und Lycopin (je 8mg / Tag) oder ein Placebo über 12 Wochen ein.

Der Carotinoid-Spiegel im Serum und in der Haut (Handfläche) und die Erythemintensität (Sonnenbrand) vor und nach 24 Stunden nach einer Bestrahlung mit einem Sonnenlichtsimulator wurden bei Beginn der Behandlung, nach 6 und nach 12 Wochen erfasst.

Die Serumkonzentrationen des Beta-Carotins stiegen auf das 3- bis 4-fache bei der Beta-Carotin-Gruppe.

In der Gruppe, welche den Carotinoid-Mix erhalten hatte, stieg der Serumlevel bei jedem der verwendeten Carotinoide um das 1- bis 3-fache. In der Kontrollgruppe hingegen traten keine Veränderungen auf. In beiden Verum-Gruppen stieg die Gesamtmenge an Carotinoiden in der Haut kontinuierlich vom Beginn bis zum Ende der Behandlung an. Die Intensität der Hautrötung 24 Stunden nach der Bestrahlung war in beiden Verum-Gruppen (Verum (lateinisch „das Wahre“) bezeichnet In klinischen Versuchen im Gegensatz zum Placebo die echte Behandlungsform, z.B. das wirkstoffhaltige Medikament) gemindert und signifikant geringer nach 12 Wochen.

Die Einnahme von Beta-Carotin und/oder Carotinoiden als orales Sonnenschutzmittel kann somit sinnvoll sein.

Was sind Carotinoide?

Als Carotinoide bezeichnet man eine umfangreiche Klasse von gelben bis rötlichen Farbstoffen, die vor allem in den Chromoplasten und Plastiden der Pflanzen, in Bakterien, aber auch in der Haut, in der Schale und im Panzer von Tieren sowie in den Federn oder im Eigelb der Vögel vorkommen, wenn die betreffenden Tiere mit ihrer Nahrung farbstoffhaltiges Pflanzenmaterial aufnehmen. Carotinoide mit Vorkommen im Tierreich sind ausschließlich pflanzlichen Ursprungs. Prominente Beispiele sind die Farbe des Eigelbs und der Hühnerküken.

Meistens bestehen die Carotinoide aus ungesättigten Kohlenwasserstoffketten und deren Oxidationsprodukten. Carotinoide sind aus 8 Isopren-Einheiten aufgebaut. Man unterteilt sie in

Carotine, die nur aus Kohlenstoff und Wasserstoff aufgebaut sind und Xanthophylle, sauerstoffhaltige Derivate der Carotine.

Die Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, da sie nur in geringer Konzentration vorkommen. Es sind mittlerweile 800 verschiedene Carotinoide identifiziert. Das bekannteste und am häufigsten vorkommende Carotinoid ist das Beta-Carotin (Karotte), das auch als Provitamin A bekannt ist. Etwa 50 Carotinoide zeigen diese Wirkung, d. h. werden im menschlichen Körper in Retinol (Vitamin A) umgesetzt.

Den Carotinoiden wird auch sonst große gesundheitliche Bedeutung zugesprochen. Im menschlichen Körper spielen 6 Carotinoide eine wesentliche Rolle: Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Beta-Cryptoxanthin, Lutein und Zeaxanthin. So haben die meisten von ihnen die Funktion von Antioxidantien, denen eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt wird.

Die Aufgabe der Carotinoide bei der Photosynthese liegt in der Energieübertragung als Antennenpigmente. Weiterhin schützen sie Chlorophyllmoleküle vor den schädlichen Folgen der Lichteinstrahlung, beispielsweise der UV-Strahlung.

Abschließend gilt es noch zu vermerken, dass Carotinoide auch als Farbstoffe verwendet werden. So werden sie beispielsweise dazu genutzt, dass Flamingos in Zoos ihre rote Färbung behalten, da diese sich sonst ohne entsprechende Farbstoffzufuhr entfärben würden. In der Natur erhalten Flamingos ihre Farbe aus natürlichen Quellen wie z.B. Krebschalen die für die Färbung des Gefieders sorgen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln