



Vitamin A (Retinol)

zuständig für: Sehvermögen, Widerstandskraft und Wachstum

Vitamin A (auch Retinol genannt) hält alle Körpergewebe in guter Verfassung. Es beschützt den Organismus vor Infektionen, vor allem die Atemwege. Zugleich ist Vitamin A notwendig für ein gutes Sehvermögen. Vor allem bei Dunkelheit sorgt es dafür, dass wir ausreichend sehen können. Zusammen mit Vitamin D spielt es eine große Rolle für ein gesundes Wachstum und sorgt für kräftige Knochen, gesunde Haut, gesundes Haar und gesunde Zähne und Zahnfleisch.

Vitamin A spielt eine bedeutende Rolle bei der Erhaltung oder Wiederherstellung der gesunden Funktionen der Haut und Schleimhäute, z. B. bei Akne, Geschwüren oder Furunkeln, aber auch bei Altersflecken. Die schützende Rolle des Vitamins wirkt sich besonders auf das Epithelgewebe aus, das sich nicht nur auf der äußerlich sichtbaren Hautoberfläche befindet. Epithelzellen bilden auch die Oberfläche von Lungengewebe oder der Auskleidung des Darms mit Schleimhäuten. Für den Schutz vor Erkrankungen der Atemwege oder des gastrointestinalen Trakts, die auf externe (z. B. Umwelt-) Einflüsse zurückzuführen sind, ist Vitamin A ein wichtiges Hilfsmittel.

Zusammengefasst:

Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft, normaler Schleimhäute und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es steckt beispielsweise in Butter, Eigelb, Fisch und Käse. Als Provitamin A (eine Vorstufe von Vitamin A) findet es sich beispielsweise in Karotten, Aprikosen, Kürbis und Süßkartoffeln. Diese am besten in Kombination mit etwas Öl oder anderem Fett verzehren.