

Vitamin A – das unterschätzte Vitamin (2/2)

Im [letzten Artikel](#) ging es um die Rolle von Vitamin A für die Sehkraft, die Knochen, für die Haut und für die Schleimhäute. Diesmal berichten wir über die zentrale Bedeutung für das Immunsystem. Zudem räumen wir mit einem Mythos auf, der da lautet: Mit Gemüse und Salaten kann man seinen Vitamin-A-Bedarf decken.

Vitamin A stärkt das Immunsystem



Früher wurde Kindern zur Vorbeugung gegen Erkältungen und Grippe im Winter täglich Lebertran verabreicht. Inzwischen nimmt das so gut wie niemand mehr ein. „Dabei wäre das sehr wichtig“, meint die naturheilkundliche Ärztin Rhéaume-Bleue. Vitamin A ist schon lange als Nährstoff bekannt, der beim **Schutz des Körpers vor Infektionen eine wesentliche Rolle** spielt. Retinol stärkt das Immunsystem gleich in doppelter Hinsicht: Zum einen hält es das Gewebe im Atemtrakt gesund und zum anderen sorgt es für eine optimale Produktion von Antikörpern und weißen Blutkörperchen, wenn wir fremden Bakterien und Viren ausgesetzt sind. Das heißt: Leidet der Körper unter Vitamin-A-Mangel ist das Risiko erhöht, sich eine Erkältung oder eine Grippe einzufangen. Das liegt vor allem auch daran, dass **Vitamin A für gesunde Schleimhäute im Urogenitaltrakt, im Darm und im Atemtrakt enorm wichtig** ist.

In den Entwicklungsländern zum Beispiel – so schreibt Rhéaume-Bleue - empfehlen UNICEF und die Weltgesundheitsorganisation WHO für Mütter hohe Dosen von Retinol in der Phase während der Stillzeit, damit alle Kinder in den ersten sechs Monaten ihres Lebens den nötigen Immunschutz durch Vitamin A bekommen.

Vitamin A zur Krebsvorsorge?

Vitamin A sorgt dafür, dass auch auf der genetischen Ebene die Gewebedifferenzierung sichergestellt ist. Sprich, dass die Zellen gesund heranwachsen. Normale Zellen sind gut differenziert. Sie weisen strukturelle Merkmale auf, die für ihren Gewebetyp charakteristisch sind. Krebszellen dagegen sind nur schlecht differenziert. Sie sehen eher wie verschwommene Klümpchen aus. **Retinol hemmt die Entwicklung von Tumoren**, besonders jene, die aus dem Epithel stammen wie etwa Darm- und Gebärmutterhalskrebs.

Vitamin-A-Mangel ist nicht nur ein Problem in den Entwicklungsländern, sondern auch in den Industriestaaten. Laut Erhebungen in Industrieländern leiden **rund 70 Prozent der Bevölkerung unter einem Vitamin A-Mangel**. Zu typischen Symptomen gehören trockene, raue Haut, brüchige Nägel und trockene Augen. Hinzu kommt eine schlechte Nachtsicht.

Symptome eines Vitamin-A-Mangels

Ein Grund für Vitamin-A-Mangel in unserer Gesellschaft sind die veränderten Essgewohnheiten. Früher gehörten die tägliche Dosis Lebertran und die wöchentliche Portion Leber einfach zum Familienalltag. Heute sind solche reichhaltigen Vitamin-A-Quellen aus dem Speiseplan verschwunden. Der Geschmack von Lebertran empfinden die meisten eklig. Zudem ist die Leber von Schweinen, Rindern, Kälbern und Fischen mit Schwermetallen, Antibiotika und anderen Toxinen belastet. **Retinol – als Vitamin A, kommt einzig und allein in tierischen Produkten** vor. Neben der Leber gehören dazu Lachs, Aal, Eigelb, Vollmilch, Käse und Butter – aber lange nicht so hoch konzentriert wie in Lebertran und Leber.

Der Unterschied von Beta-Carotin und Vitamin A

Am Anfang ging es um die **falsche Behauptung, dass Karotten Vitamin A enthalten**. Rote und gelbe Gemüsearten als auch grüne Blattpflanzen enthalten vielmehr Beta-Carotin. Dieses ist eine Vorstufe des fettlöslichen Vitamin A. Normalerweise wandelt der Körper die Carotinoide in Retinol um. Bei 45 Prozent Menschen ist diese Fähigkeit jedoch beeinträchtigt. Darauf weist der Heilpraktiker René Gräber nach langjähriger Erfahrung hin. Auch die Naturheilerin Rhéaume-Bleue ist dieser Meinung. Früher ging man davon aus, dass die Umwandlungsrate bei 6:1 liegt. Aktuelle Studien zeigen, dass die tatsächliche Umwandlungsrate nur bei rund 36:1 liegt. Sprich, es sind **ungefähr 36 Beta-Carotin-Moleküle erforderlich, damit ein Retinol-Molekül entsteht**. Wer sich also nur auf die Zufuhr von Beta-Carotin über die Nahrung verlässt, schwebt in der Gefahr, einen Vitamin-A-Mangel zu entwickeln. Man müsste ungefähr **1,5 Kilo Brokkoli täglich essen**, um mit pflanzlicher Ernährung seinen Vitamin-A-Bedarf zu decken. Wie oben erwähnt sind aber selbst dann noch 45 Prozent der Menschen im Mangel, weil sie genetisch die Fähigkeit verloren haben, Beta-Carotin in Vitamin A umzuwandeln.



Karotten enthalten kein Vitamin A

Es gibt noch weitere Gründe, warum sich Beta-Carotin nicht leicht in Retinol umwandelt. Einerseits ist wohl die Absorption ein Problem. Studien belegen, dass je mehr Beta-Carotin ein Nahrungsmittel enthält, umso weniger wird davon absorbiert und in Vitamin A umgewandelt. Andererseits wird die Umwandlung in Retinol durch gesundheitliche Faktoren beeinträchtigt. Rhéaume-Bleue führt hier Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, geringe Fettaufnahme über die Nahrung, Mangel an Zink und Proteinen, fehlende Gallenblase oder geringes Lebensalter (Baby oder Kleinkind) auf.

Beta-Carotin ist zweifellos wichtig für den Körper. Es ist ein Antioxidans, das bei der Herzgesundheit und der Krebsvorbeugung eine Rolle zu spielen scheint. Auch wenn unter optimalen Bedingungen ein Teil des Beta-Carotins in Retinol umgewandelt werden kann, sollte man laut Experten trotz allem bei bestimmten Indikationen Vitamin A in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen.

Ursachen für Störungen im Vitamin-A-Haushalt

Stress, Entzündungen und Operationen erhöhen den Vitamin-A-Bedarf. Auch das Zigarettenrauchen oder das ständige Einatmen von verschmutzter Luft erhöht den Retinol-Bedarf. Bei Problemen mit der Leber, der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenblase können Fette und fettlösliche Vitamine eher schlecht verwertet werden. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente verschlechtert den Vitamin-A-Status. Dazu gehören Cholesterinsenker, Abführmittel und manche Schlaftabletten. Zudem beeinträchtigt auch regelmäßiger Alkoholkonsum die Aufnahme, Speicherung und Mobilisierung von Vitamin A. **Arbeiten am Computer, Fernsehen oder Lesen erhöhen wiederum den Retinol-Bedarf.**

Von wegen schädlich

Im Gegensatz zu den wasserlöslichen Nährstoffen, die einfach über den Urin ausgeschieden werden, können die fettlöslichen Vitamine sich im Körpergewebe ansammeln und dadurch eventuell toxische Wirkungen haben. Bei Retinol passiert das in der Realität nur selten und nur bei Menschen, die über Monate hinweg Nahrungsergänzungsmitteln mit extrem hohen Dosen einnehmen.

Die Forschung zeigt, dass es nicht durch Vitamin A aus der Nahrung zu Schäden kommt, sondern nur durch die lange Einnahme extrem hoher Dosen aus Ergänzungsmitteln. „Bei Erwachsenen, die sich jeden Tag die gigantische Menge von 100.000 Einheiten (I.E.) zuführen, treten schon nach sechs Monaten negative Folgen auf“, schreibt Autorin Rhéaume-Bleue. In der Regel gehen die Symptome zurück, wenn die Betroffenen mit der Einnahme solcher Dosierungen aufhören. Aber mal ehrlich: Wer nimmt schon solche hohen Dosen ein?

Die Nebenwirkungen bei übermäßiger Supplementierung sind unterschiedlich. Neben Appetitlosigkeit oder Übelkeit gehören auch juckende Haut, Haarausfall, Kopfschmerzen, schmerzende Knochen, geschwollene Gelenke und Leberschäden dazu.

Die Naturheilärztin Rhéaume-Bleue weist in ihrem Buch darauf hin, dass **der menschliche Organismus Vitamin A immer in Verbindung mit den Vitaminen D und K2 verwertet**. Die Vitamine A und D regeln die Aktivität der Gene, die die Zellen dazu bringen, Proteine zu produzieren, an die sich die Mineralien und die wasserlöslichen Vitamine dann binden. Auch K2 aktiviert ebenfalls Proteine, sodass sie wie vorgesehen Calcium binden können. Alle drei fettlöslichen Vitamine braucht unser Körper also, damit er alle anderen Nährstoffe nutzen kann. Kate Rhéaume-Bleue: „Alle drei bilden wirklich das Fundament unserer Gesundheit.“ Sie spricht in diesem Zusammenhang von einem „Triumvirat“.

Anwendungsgebiete von Vitamin A



Eine optimale Vitamin-A-Zufuhr hat viele positive Auswirkungen. Dr. Lothar Burgerstein listet in seinem Standardwerk „Handbuch Nährstoffe“ folgende Krankheiten auf: **Vitamin A kann das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko herabsetzen**. Auch die Symptome von Asthma können mithilfe von ausreichend Retinol positiv beeinflusst werden. Vitamin A kann – wie bereits erklärt - **die Nachtblindheit verbessern**, es reduziert das Risiko grauen Star zu entwickeln und wirkt bei der Vorbeugung der Makuladegeneration. Eine kombinierte Gabe von Eisen und Vitamin A scheint wirksamer den Eisenspiegel im Blut zu erhöhen als Eisen allein, wie Studien gezeigt haben.

Trockene Haut, Ekzeme und Schuppenflechte sprechen sehr gut auf eine regelmäßige Vitamin-A-Gabe an. Entzündungen von Haut und Schleimhaut sowie Akne

verlaufen leichter mit Retinol-Gabe als ohne. Auch Bindehautentzündung, Ohrenentzündung, Bronchitis, Blasenentzündung oder Durchfall und entzündliche Darmerkrankungen heilen schneller mit Vitamin A. Darüber hinaus kann das fettlösliche Vitamin ein Magengeschwür mildern, denn es ist wichtig für die Magenschleimhautbildung. **Carotinoide und Vitamin A sind wichtige krebsschutz Substanzen**. Vitamin A hat tumorvermindernde Eigenschaften vor allem für Haut und Schleimhaut. Carotinoide sind wirksame Antioxidantien und bieten Schutz gegen Einflüsse vieler Umweltgifte und vor Strahlungen.

Die empfohlene Tagesdosis von Vitamin A für Männer liegt bei 3.300 I.E., für Frauen bei 2.600 I.E., bei Schwangeren jedoch bei 4.600 I.E. Allerdings kam es bei Langzeitstudien mit Menschen, die bis zu 25 000 I.E. pro Tag einnahmen, weder zu Leberschäden noch zu anderen toxischen Folgen. Eine Ausnahme sind Alkoholiker sowie Menschen, die an Leberkrankheiten oder Nierenfunktionsstörungen leiden, denn die Leber ist am Retinol-Metabolismus beteiligt. Betroffene Personen sollten Vitamin-A-Präparate in höherer Dosierung (über 10.000 I.E.) deshalb nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

Alles in allem kann man sagen, dass Vitamin A zu den Vitalstoffen gehört, deren Bedeutung am meisten unterschätzt wird.