

# Carotin schützt Haut und Augen

Carotinoide sind in der Natur im Pflanzenreich weit verbreitet. Vielen Pflanzen verleihen sie eine leuchtend orange, gelbe oder rote Färbung. Auch grüne Blätter wie z.B. von Spinat sind oft reich an Carotinoiden, jedoch wird die Färbung durch den grünen Blattfarbstoff Chlorophyll überdeckt.

Die Carotinoide dienen aber nicht nur der auffälligen Färbung. Sie schützen die Pflanzen auch vor Mikroorganismen und aggressiven freien Radikalen. Vor diesen Substanzen muss sich auch der menschliche Organismus schützen. Da er selbst keine Carotinoide produzieren kann, muss er sie mit der Nahrung zu sich nehmen.

Carotinoide lagern sich zum Teil in Hautzellen ab und bewirken dort eine leichte Braunfärbung, ein anderer Teil wird in das lebenswichtige Vitamin A umgewandelt.

Seit langem ist bekannt, dass Vitamin A die Sehkraft stärkt und die Netzhaut des Auges schützt. Es ist aber auch wichtig für eine gesunde Haut. Carotinoide verbessern den Schutz der Haut vor UV-Licht und beugen damit Hautalterung und Faltenbildung vor. Auch andere Körperzellen profitieren von dem Schutz vor freien Radikalen.

Warnzeichen, durch die sich ein Mangel an Carotinoiden bzw. Vitamin A bemerkbar machen kann, sind trockene Haut, trockene, häufig gerötete Augen, brüchige Fingernä-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

gel, sprödes Haar, Hautausschläge, Infektanfälligkeit und schlechtes Sehen bei Nacht.

Zur Ergänzung der täglichen Nahrung empfiehlt sich die kurmäßige Einnahme von 25 mg Carotin täglich, das Sie in der Apotheke in Kapselform erhalten. Carotin hat gegenüber reinem Vitamin A den Vorteil, dass der Körper es genau in der benötigten Menge in Vitamin A umwandelt. Es kann also nicht zu Überdosierungen kommen. (Reines Vitamin A darf z.B. bei Schwangeren nicht zu hoch dosiert werden, da es sonst dem Kind schädigen könnte).

Eine solche Kur ist besonders im Frühjahr empfehlenswert, da es zu einer leichten Vorbräunung der Haut führt und durch die oben genannten Schutzfunktionen optimal auf die Sonnensaison vorbereitet.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**