

Vitamin E : das fruchtbar machende "Superheilmittel"?

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 4: **Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557676>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vitamin E – das fruchtbar machende «Superheilmittel»?

Vitamin E (Tocopherol) ist derzeit wohl das modernste und begehrteste aller Vitamine. Seit einigen Jahren vergisst kein Hersteller von Schönheitsprodukten, auf den Vitamin-Gehalt seiner Präparate hinzuweisen, um die verjüngende und gesundheitsfördernde Wirkung anzupreisen. Kaum ein Salatöl, für das nicht mit dem hohen Vitamin-E-Gehalt geworben wird. Was ist daran am Jungbrunnen Vitamin E?

1922 hatten Forscher entdeckt, dass beim Fehlen eines bestimmten Stoffes in der Nahrung – eben Vitamin E – Ratten unfruchtbar wurden. Tierversuche lassen sich jedoch oft nicht auf Menschen übertragen. Vitamin E konnte allerdings im menschlichen Körper nachgewiesen werden, vor allem in der Hirnanhangdrüse, der Nebenniere, der Leber und im Fettgewebe. Bei Frauen hat man eine viel höhere Konzentration gefunden als bei Männern. 1936 wurde Vitamin E erstmals aus Weizenkeimöl isoliert.

Vitamin E ist ein «Allrounder»

- Vitamin E «reguliert» den Haushalt der *Hormone* und kann so tatsächlich hormonelle *Fruchtbarkeitsstörungen* beim Mann und bei der Frau beheben helfen. Nach Alfred Vogel gibt es hier kein besseres natürliches Mittel. Von daher erklärt sich die ausgesprochen günstige Wirkung von Vitamin E bei *Menstruationsstörungen*, *Wechseljahresbeschwerden*, Neigung zu Fehlgeburten und sogar *Schilddrüsenerkrankungen*.

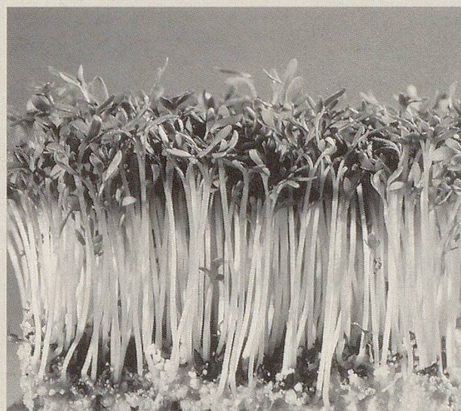
- Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass Vitamin E als sogenanntes *Antioxidans* (Zusatz in Lebensmitteln, das die Oxidation verhindert) mithilft, die zerstörerische Wirkung von Umweltgiften zu verhindern.



Auch Hochleistungssportler profitieren von der leistungssteigernden Wirkung von Vitamin E.

Wo kommt Vitamin E vor?

Vitamin E ist in hohen Mengen in Weizenkeimöl und allen Getreidekeimen, Mais und Erdnüssen, Muttermilch und allen Kressearten enthalten. Ferner findet sich Vitamin E in Blattgemüsen wie Spinat und Kohl, in Lauch und Sojabohnen. In Kartoffeln, Fleisch, Fisch oder Eiern findet sich nur wenig Vitamin E. Das fettlösliche Vitamin wird durch Kochen kaum zerstört. Es ist jedoch lichtempfindlich und muss deshalb vor Sonnenlicht geschützt werden. Der Tagesbedarf liegt um 10 mg, die normalerweise mit einer ausgeglichenen, gesunden Ernährung aufgenommen werden. Wenn zusätzlicher Bedarf an Vitamin E besteht, ist es ein Leichtes, mit Weizenkeimöl (z.B. von A. Vogel), das auch in Form von Kapseln erhältlich ist, nachzuhelfen.



Kresse, vor allem Brunnen-, Garten- und Kapuzinerkresse, enthält viel Vitamin E. Kresse ist A. Vogel's Kräutersalzen Trocomare und Herbamare beigelegt.

- Es kann bei *entzündlichen Vorgängen* im Körper wie beispielsweise Rheuma, Allergien, Darmentzündungen etc. Linderung herbeiführen, indem überschüssige Reaktionen des Immunsystems wieder harmonisiert werden.

- Das erklärt auch, dass Vitamin E einen gewissen Schutz vor *Krebs* bietet: bei erniedrigtem Vitamin-E-Spiegel haben einige Forscher bei Frauen ein fünffach höheres Brustkrebsrisiko nachgewiesen, bei Männern ein erhöhtes Dickdarmkrebsrisiko.

- Bei *Sportlern* wurde nachgewiesen, dass Vitamin E die Muskelermüdung hemmt und den Sauerstoffverbrauch senkt, so dass die Leistungsfähigkeit stark zunimmt. Auch die Herzmuskelfunktion wird dadurch verbessert, die Blutkörperchen werden widerstandsfähiger und das Blut insgesamt dünnflüssiger.

- Auch der *Morbus Parkinson* soll nach Beobachtung einiger Ärzte unter Vitamin E in abgemilderter Form verlaufen.

- Vitamin-E-Öl, äusserlich angewendet, kann zum Verschwinden von *Strecknarben* nach Schwangerschaften, *Wulstnarben* oder *Bindegewebsverhärtungen* führen.

Alles in allem ist Vitamin E ein sehr wichtiges Vitamin mit tiefgreifenden Wirkungen auf den Organismus. Ab etwa 50 Jahren nimmt der Vitamin-E-Gehalt in den Organen ab, eine zusätzliche Zufuhr von Vitamin E wird dann von vielen Ärzten empfohlen. Wenn es auch kein Jungbrunnen ist, so kann Vitamin E doch eine Reihe von *Alterungsprozessen* verlangsamen, das Bindegewebe und die Haut länger elastisch halten sowie Schwäche- und Erschöpfungszuständen vorbeugen. Es schützt gegen den Abbau labiler Zellbestandteile, so dass diese in ihrer normalen Form erhalten bleiben. Im Gegensatz zu Vitamin C ist eine übermässige Vitamin-E-Einnahme mit Vorsicht zu geniessen; sie steht im Verdacht, den Blutdruck zu erhöhen. ●