Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 10

Artikel: Die Vitamin-E-Welle in Amerika
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553404

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Vitamin-E-Welle in Amerika

Nicht nur bei uns, denn vor allem auch in Amerika pendelt man von einem Extrem ins andere. Immer wieder glaubt man, das gesundheitliche Heil gefunden zu haben, wenn aber der Erfolg den Erwartungen nicht entsprach, glitt man wieder davon ab, um nach einer anderen Aussicht zu greifen. So wurde einige Zeit hindurch in der Einnahme grösserer Mengen von Eiweiss das Heil erblickt. Ich erinnere mich bei dieser Gelegenheit noch gut an den Inhalt eines Vortrages, den vor einigen Jahren ein Fabrikant im «Remkon» in London gehalten hatte. Als Hersteller eines sogenannten «High Proteins» aus den USA vertrat er die Ansicht, das Protein, also die Eiweisseinnahme, sei das wichtigste, um gesund und stark zu bleiben. Die Packungen solcher Proteinprodukte zeigen in der Regel einen Muskelmenschen, der seine athletische Kraft der Einnahme von genügend hochwertigem Eiweiss verdankt. Allerdings sah ich mich damals bei meinem nachträglichen Vortrag zur Richtigstellung dieser einseitigen Ansicht genötigt, brauchen wir doch, wiewohl das Eiweiss ein sehr wertvoller Stoff ist, bloss eine bestimmte Menge davon, da uns nur diese nützlich und erspriesslich sein kann. Die Amerikaner wie auch die Mitteleuropäer nehmen indes doppelt so viel Eiweiss ein, als wir benötigen, und werden gerade durch diese Eiweissüberfütterung geschädigt. Es ist allerdings sehr peinlich, wenn man an einem internationalen Ernährungskongress das widerlegen muss, was ein rühriger Geschäftsmann im Interesse seines Umsatzes als Vorredner dem Publikum darbot.

Das richtige Optimum

Es beruht nun aber einmal auf erfahrungsgemässer Tatsache, dass es bei allen Nährstoffen, Mineralbestandteilen und Vitaminen ein anerkanntes Optimum gibt, was jene notwendige Menge bedeutet, die man als nicht zuviel und als nicht zu wenig bezeichnen kann. Darum ist der Propagandarummel, der in Amerika und Europa wie die stets wechselnde Mode die Runde macht, nicht angebracht, lässt er doch höchstens das Publikum unsicher werden, während sich die Taschen jener Fabrikanten füllen, die es verstehen, ihre Präparate entsprechend anzupreisen.

Als der Vitamin-C-Rummel durch die ganze Presse lief, konnten jene Fabrikanten, die Vitamin C herstellten, Millionengeschäfte machen mit und ohne Brausetabletten, wennschon dieses Vitamin C nicht etwa aus Zitrusfrüchten und anderen natürlichen Rohstoffen bestand, sondern rein synthetischen Ursprungs war. Es konnte somit keinen Anspruch darauf erheben, dem natürlichen Vitamin C vollständig gleichwertig zu sein.

Vitamin E als Trumpf

Jetzt aber ist der Vitamin-E-Rummel aus Amerika am Werk, und es ist sicher gut und notwendig zu wissen, was man davon halten kann und soll, es werden ja bis 3 g pro Tag angeboten, was für einige Monate genügen würde, wie uns dies die Fachliteratur bekanntgibt.

Auch hier wird weit über das Optimum gegangen. Dies betrifft besonders die Sportler, denen man enorm grosse Vitamin-E-Mengen empfiehlt. Auf die Dauer kann sich dies keineswegs gut auswirken, da es eher einem Angebot des Unterbietens gleichkommt, denn man darf durch eine zu starke Anregung der endokrinen Drüsen, vor allem der Keimdrüsen, im Körper nicht zuviele Reserven mobil werden lassen, ohne dass man mit der Zeit dadurch Schaden erleiden würde.

Es ist nun allerdings eine Tatsache, dass wir viel zu wenig Vitamin E einnehmen, und zwar vor allem deshalb, weil wir durch die Verwendung von Weissmehl, weissen Teigwaren, Weissbrot und Weggli kein Vitamin E bekommen, da sich dieses nur im Keimling des Getreides befindet. Es wird demnach nur durch den Genuss von Vollkornbrot in unsere tägliche Nahrung gelangen. Allerdings enthalten auch Salate, also die Gemüserohkost, Vitamin

E, aber leider verdrängt die einseitige Fleisch-, Eier- und Käsenahrung den ausgiebigen Genuss solcher Salate, so dass man allgemein dadurch mengenmässig zu wenig von diesen wertvollen Frischgemüsen erhält.

Die Schlüsselstellung von Vitamin E

Vitamin E ist nun tatsächlich jenes Vitamin, das auf die Keimdrüsen wirkt, weshalb es auch als Fortpflanzungsvitamin bekannt ist. Es ist daher nicht erstaunlich, dass ein grosser Mangel an Vitamin E Unfruchtbarkeit hervorrufen kann. Die Keimdrüsen sind gewissermassen das Leitpferd am Wagen des Lebens, da alle andern endokrinen Drüsen, bildlich gesprochen, alle andern Pferde diesem Leitpferd unterstellt sind, denn sie sind von dessen Vitalität abhängig. Das Vitamin E besitzt somit wirklich eine Schlüsselstellung im Körper, um Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfrische zu übermitteln. In der Tat hängt manche wichtige Funktion des Körpers davon ab, dass wir täglich genügend Vitamin E erhalten. Der Kreislauf, also die richtige Durchblutung, zieht daraus entsprechenden Nutzen, die Elastizität der Adern hängt davon ab, ebenso die gute Funktion der Leber und Bauchspeicheldrüse. Auch die Regelung des Fettansatzes wird dadurch gewährleistet, so dass sich dieser nicht ungebührlich entfalten kann. Sogar die Leistungsfähigkeit der Herzmuskulatur zieht Nutzen aus der genügenden Einnahme von Vitamin E. Zudem besteht die Vermutung, dass vielerlei Blutkrankheiten, ja sogar der Blutkrebs, einem Mangel an Vitamin E ihre Entwicklung zuschreiben müssen.

Die naheliegendste Lösung dieser Umstände wäre ganz einfach, die Ernährung auf mehr Gemüse, Rohkost und Vollgetreide umzustellen. Jener, dem dies jedoch nicht zusagt, sollte sich unbedingt vorsehen, indem er sich mit etwas mehr Vitamin E versorgt, und zwar in Form von Weizenkeimöl oder einem Nahrungsmittel, das Vitamin E enthält, weil es aus Geteidekeimen hergestellt ist. Wer sich indes lieber Vitaminpräparaten zuwenden möchte, sollte sich durch unklare Reklame nicht aufs Glatteis führen lassen, denn nur natürliche Vitamine können dem Körper ohne Nachteile und Nebenwirkungen das geben, was er bedarf.

Pflanzliche Wirkstoffe bei Embolien

Wie mancher gesunde Mensch ist schon an einer Embolie gestorben. Dabei ist fraglich, ob ihn nicht das einfache, gewürzhafte Kräutlein, das in lateinischer Sprache Cerefolium heisst, hätte am Leben erhalten können.

Es ist bei uns als Kerbelkraut bekannt und besitzt die interessante Eigenschaft, das Blut zu verdünnen. Seit der Zeit ihrer Ahnen verwenden im Kanton Bern die Bauern gegen dickes Blut diese Pflanze, dort bekannt als «Chörblichrut». Es dient vor allem älteren Leuten, die dickes Blut haben, in Form von «Chörblichrutwasser» als bewährtes Mittel, um das Blut zu verdünnen, wodurch sich der Kreislauf verbessern kann. Wer glaubt, seine Krampfadern unbedingt operieren lassen zu müssen, sollte zwei bis drei Monte zuvor täglich frisches Kerbelkraut in den Salat oder die Suppe schneiden. Statt dessen kann man auch dreimal täglich 20 Tropfen Cerefoliumtropfen einnehmen. Man sollte allerdings auch nach der Operation noch ungefähr vier bis sechs Wochen mit der Einnahme weiterfahren, weil dies vor grossen Schwierigkeiten, ja womöglich sogar vor dem tödlichen Verlauf einer Embolie bewahren kann. Zur Sicherheit sollte man zusätzlich vor und nach der Operation auch Echinaforce einnehmen, und zwar 2- bis 3mal täglich 20 Tropfen. Dies kann entzündliche Nebenwirkungen und unangenehme Infektionen verhindern. Zur Beschleunigung der Heilung nach erfolgter Operation dient des weiteren auch noch die Einnahme von Galeopsis, da sich dieses natürliche Kieselsäurepräparat in sol-