

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Das Fruchtbarkeits-Vitamin E  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969181>

### **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:** 13.01.2026

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



wendigen Erfolg bringen könnten. Dabei hört man sie aber bei den Feldarbeiten oft frohgemut singen. Gesunder, erholungsreicher Schlaf besiegt Müdigkeit und Mutlosigkeit immer wieder, auch übertreffen Gesundheit und Frohgemut die Annehmlichkeiten erleichterter Lebensweise bei weitem. Oder kann eine eintönige Fabrikarbeit trotz dem regelmässig klingenden Lohn gleiche Genug-

tuung hervorrufen, wie dies die belebende Arbeit in der freien Natur zustandebringt? Wenn schon der Kranke seinen Weg zur Lebensbejahung finden muss, wieviel mehr der Gesunde! Auch er sollte eben seine Lage nie mit jenen vergleichen, die sich verwöhnen liessen, sondern mit jenen, die schwere Lasten frohgemut tragen.

## Das Fruchtbarkeits-Vitamin E

Die römischen Gladiatoren wussten noch nichts von Hormonen und dem Vitamin E. Aus Erfahrung wussten sie jedoch, dass sie bei ihren Wettkämpfen viel leistungsfähiger waren, wenn sie sich tags zuvor einen Stierhoden beschafften, um ihn als Nahrung zubereiten zu lassen und ihn alsdann zur besonderen Kräftigung einzunehmen. Es musste ein kluger Mann gewesen sein, der biologisch richtig denken und schlussfolgern konnte, um solch eine Lösung finden zu können. Oft war es Zufall, oft gutes Beobachten oder auch klares Überlegen, das zu Entdeckungen führte, deren wir uns heute dankbar bedienen, um Ernährungsfehler, die als Mangelkrankheiten und Avitaminosen in Erscheinung treten, verbessern zu können.

### Ausgesprochene Vorzüge von Vitamin E

Es sind nun 43 Jahre her, seit der Forscher Evans die Existenz des Vitamins E nachweisen konnte. Inzwischen stellte man fest, dass es gegen Zeugungsunfähigkeit und Unfruchtbarkeit kein natürlicheres Mittel gibt als Vitamin E. Wie manche Frau hätte durch öftere Fehlgeburten nicht soviel Herzeleid erleben müssen, wenn sie von der Wirkung des Vitamins E eine Ahnung gehabt hätte. Mit diesem Vitamin kann nicht nur ein Abortus verhindert werden, seine Einnahme beeinflusst auch die normale Entwicklung des Fötus und gewährleistet eine gut verlaufende Schwangerschaft.

Vitamin E ist jedoch nicht nur für die Frauen wichtig. Auch bei den Männern ist

eine normale Funktion der Geschlechtsdrüsen sehr stark von der genügenden Einnahme des Vitamins E abhängig. Auf diese normale Funktion sind andererseits wiederum Vitalität, Arbeitsfreude und Ausdauer angewiesen.

Vitamin E beeinflusst auch den Aufbau und die Funktion der glatten und gestreiften Muskeln und kann somit eine Muskeldegeneration verhüten. Dies ist in bezug auf die Herzmuskeln besonders heute von grosser Bedeutung. Die Einnahme von Vitamin E hat sich daher bei Herzmuskelschwäche neben den üblichen natürlichen Herzmitteln wie Crataegisan, Auroforce und anderen mehr, sehr günstig ausgewirkt und bewährt. Ein Mangel an Vitamin E ist vor allem auch sehr nachteilig für das Nervensystem.

Bei Vitamin-E-Mangel wurde im Bindegewebe auch eine Quellung der Zwischenzellsubstanz und eine verminderte Festigkeit der Gefässwände festgestellt. Damit verbunden sind ebenfalls Stauungen in den Kapillargefässen und ebenso eine verschlechterte Blutzirkulation beobachtet worden. Dies alles führt zu einer Reihe von Stoffwechselstörungen und vor allem zu einem erhöhten Sauerstoffverbrauch. Wenn Störungen in der Entwicklung und im Wachstum festgestellt werden, können diese auch mit vergrösserten Vitamin-E-Gaben beeinflusst werden. Bei Störungen während der Wechseljahre bewähren sich mittlere Gaben von Vitamin E sehr gut. Rheumatische Leiden sollen mit Vitamin-E-Gaben ebenfalls günstig beeinflusst werden. Auf jeden Fall ist Vitamin



E ein sehr wichtiger Stoff, um die gesunden Körperfunktionen aufrecht erhalten zu können.

Die notwendige Tagesdosis ist noch nicht genau festgestellt worden. Man vermutet, dass man täglich 15—25 mg benötigt. Ein Liter Weizenkeimöl enthält ungefähr 1 g Vitamin E. Demzufolge müssten wir jeden Tag 15 cm<sup>3</sup> Weizenkeimöl einnehmen, wenn wir den ganzen Vitamin-E-Bedarf damit decken müssten.

### **Vitamin-E-Vorkommen**

Vitamin E kommt in den tierischen Nahrungsmitteln selten vor. Eine Ausnahme bilden verschiedene Körperteile, die zum Essen nicht geeignet sind wie Stierhoden, Milz, Plazenta, Pankreas und ein Teil der Hypophyse. Vitamin E findet sich auch noch in den Fischen und im Eigelb vor und bescheiden noch in der Milch, sowie in der Butter.

Häufiger erscheint Vitamin E in den pflanzlichen Produkten, und zwar in erster Linie in den Getreidekeimlingen, in

Ölfrüchten und dem Baumwollsaamen. Auch Mais, die Erdnüsse, vor allem auch die Kressearten, Brunnenkresse, Gartenkresse, Kapuzinerkresse und die Amerikanerkresse enthalten Vitamin E. Dies ist mit ein Grund, weshalb diese Kressearten in Herbamare und Trocomare verwendet werden. Des weitern findet sich Vitamin E noch im Spinat, im Lattich und Alfalfa, also im Luzernaklee, sowie in den meisten Blattsalaten. Vegetarier kommen aus diesem Grunde eher zu ihrem normalen Vitamin-E-Bedarf als einseitige Fleisesser. Wer an Vitamin-E-Mangel leidet, sollte sich der erwähnten Nahrungsmittel bedienen. Rasch hilft zur Behebung des Mangels auch Weizenkeimöl. Wer dessen Geschmack nicht liebt, kann sich der Weizenkeimölkapseln bedienen. Als Gelatinekapseln sind sie leicht zu schlucken. Da sie sich erst im Darm auflösen, besteht auch keine Gefahr, dass sie ein schlechtes Aufstossen verursachen könnten.

## **Feinheiten der Dosierung**

Sowohl Dr. Schüssler, der Begründer der Biochemie, als auch Dr. Hahnemann, der Vater der Homöopathie, beide haben sie uns gezeigt, dass oft ganz kleine und kleinste Mengen eines Stoffes einen grossen Effekt haben. Dass nicht jeder Mensch gleich sensibel ist, wussten die alten Ärzte genau. Sie prüften deshalb jeden Kranken eingehend, bevor sie ein Rezept schrieben. Einem kräftigen Metzgerburschen gaben sie lange nicht die gleiche Dosis wie einem feingliedrigen, nur geistig arbeitenden Schulmeister. Die heutige Konfektionierung fertiger Medikamente, die man ruhig als Patentmedizin bezeichnen kann, würde bei den Ärzten und Apothekern des vergangenen Jahrhunderts grosses Erstaunen auslösen, und sie würden sich kopfschüttelnd von

dieser Standardisierung wegwenden. Genau so verkehrt wäre es, wenn Erzieher für jedes Vergehen eine bestimmte, festgesetzte Strafe ohne jegliche vorherige Prüfung der Lage erteilen würden, gibt es doch Kinder, bei denen bereits ein Blick genügt, um ihnen eine Rüge verständlich zu machen, während andere nur auf strenge, laute Beanstandung ansprechen. Andere sogar nehmen eine Sache erst ernst, wenn sie eine tüchtige Tracht Prügel erhalten.

### **Offensichtliche Beispiele**

So können auch die genau gleichen Medikamente ganz unterschiedlich bei verschieden gearteten Menschen wirken. Dies mögen einige Beispiele veranschaulichen. Eine Ärztin hatte mit einem Jod-