

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Trotz fettarmer Nahrung genügend Vitamin E  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554865>

#### 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:** 29.01.2026

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

## Trotz fettarmer Nahrung genügend Vitamin E

Immer wieder ist an unseren Ernährungsgewohnheiten zu beanstanden, dass wir heute viel zu viel Fett verwenden. Bedenkenlos geniessen wir fettgebackene Speisen, ja, wir schrecken nicht einmal vor solchen zurück, die wir schwimmend im Fett backen. Besonders beliebt sind Pommes frites, und in den meisten Gaststätten sind sie zur Gewohnheit geworden. Die wenigsten von uns wissen, dass solche Speisen für unsere Leber und das arterielle Gefässsystem eine grosse Belastung darstellen und Ursachen vieler Krankheiten mit degenerativem Charakter sind. Auch für das Ansteigen des Cholesteringehaltes im Blut sind die gesättigten Fettsäuren, die wir in grossen Mengen einnehmen mögeln, mitverantwortlich.

Wir versuchen nun vielleicht, um die Leber zu schonen, uns völlig fettfrei zu ernähren, laufen dadurch aber Gefahr, zu wenig Vitamin F oder essentielle Fettsäure zu erhalten. Dieser Umstand zeigt sich vor allem durch eine trockene, schuppige oder verdickte, horngige Haut sowie durch eine sehr mangelhafte Drüsentätigkeit. Viele Ekzemarten hängen mit einem Mangel an Vitamin F zusammen. Dieser Mangel fordert auch die gefürchtete Arterienverkalkung.

### Was bietet Abhilfe?

Unwillkürlich fragt man sich bei diesen Betrachtungen, auf welche Weise man dem erwähnten Mangel am besten beikommen könne, da Vitamin E besonders für die Haut und die Gefässe eine solch wichtige Rolle spielt. Wenn nun der Zustand un-

serer Leber eine ganz fettarme Diät verlangt, sollten wir unbedingt wissen, wie wir dieserhalb einem Vitamin-F-Mangel vorbeugend begegnen können. Wie ist es anderseits möglich, ihn zu beheben, wenn er sich schon eingestellt hat? Es ist nun für uns beruhigend, zu wissen, dass unsere Leber auf rohe Fette und Oele ganz anders anspricht als auf erhitzte. Dies ist so, weil sich durch das Erhitzen der Fette freie Fettsäure entwickelt, was eine sehr schädliche Substanz für die Leber ist. Darin liegt nun eigentlich des Rätsels Lösung, denn im Verwenden kaltgeschlagener Oele finden wir jenen hilfreichen Vorteil, den wir suchen. Wir werden also sorgfältig darauf achten und regelmässig nur noch kaltgeschlagene Oele für unsere Salate verwenden. Das könnte sowohl Leinöl, Sonnenblumenöl, Mohnöl oder die verschiedenen Keimöle sein. Durch sie erhalten wir nämlich genügend Vitamin F. Durch regelmässige Verwendung dieser Oele können wir sogar bei Hauterkrankungen eine therapeutische Wirkung auslösen. Auch die äussere Anwendung von Vitamin F ist günstig und keineswegs unwesentlich, da wir dadurch eine Heilwirkung erzielen können, wie dies bei Cremen der Fall ist, die, wie beispielsweise die Bio-force-Creme, Vitamin F enthalten. Es ist sehr vorteilhaft, dass der Körper dieses Vitamin F für eine längere Zeit speichern kann. Dies hat zur Folge, dass eine kürzere, völlig fettfreie Diät noch keinerlei Mangelerscheinungen auslöst. Oft sind es kleine Fehler, die ungünstige Auswirkungen zeitigen, weshalb wir sie kennen sollten, um sie meiden zu können.

## Unverträglichkeit der Milch

Milchschorfkinder zieht man in der Regel mit Soja- oder Mandelmilch auf, da sie auf Kuhmilch ungünstig ansprechen. Aber ausser ihnen gibt es auch noch viele Kinder, die man als gesund bezeichnen kann, die aber trotzdem durch Ernährung mit Kuhmilch Störungen aufweisen. Sowohl

Durchfälle als auch andere Verdauungsstörungen, Krämpfe und Erbrechen schwächen solche Säuglinge sehr empfindlich. Früher starben viele dieser Kleinen, ohne dass man sich über die Ursache des Versagens klar gewesen wäre. Die Gifte, die als Rückstände der Dün- und Spritzmittel