Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss

Artikel: Vitamin E : das fruchtbar machende "Superheilmittel"?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557676

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: 08.08.2025

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

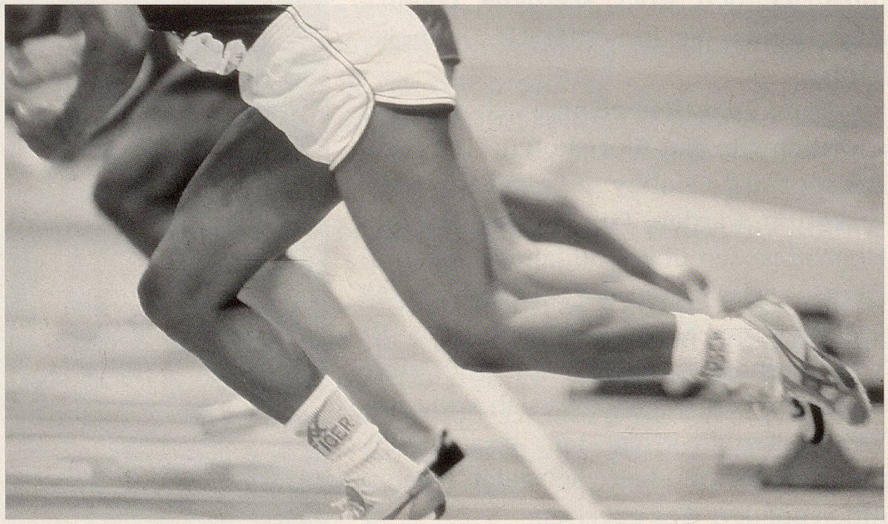
Vitamin E – das fruchtbar machende «Superheilmittel»?

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, Wechseljahrbeschwerden,* Neigung zu Fehlgeburten und sogar *Schilddrüsenstörungen*.
- 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 beigefügt.

• Es kann bei *entzündlichen Vorgängen* im Körper wie beispielsweise Rheuma, Allergien, Darmentzündungen etc. Linderung herbeiführen, indem überschiessende 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.