

# Trotz fettarmer Nahrung genügend Vitamin E

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 8

PDF erstellt am: **18.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554865>

## **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.

## 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 mögen, 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, hornige Haut sowie durch eine sehr mangelhafte Drüsentätigkeit. Viele Ekzemarten hängen mit einem Mangel an Vitamin F zusammen. Dieser Mangel fördert 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 F 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 andererseits 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 Cremes der Fall ist, die, wie beispielsweise die Bioforce-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 Düng- und Spritzmittel