

## Vitamin E

Vitamin E ist der Gruppenname von Tocopherolen und Tocotrienolen. Vitamin E ist wichtig für den Fettstoffwechsel, für die Energiegewinnung aus ungesättigten Fettsäuren, zur Entgiftung und für die Gesundheit aller Zellen. Es unterstützt die Abwehrkräfte, es sorgt für die Funktionstüchtigkeit von Muskeln, Nerven und Augen. Ferner ist es unentbehrlich für das Herz-Kreislaufsystem, es ist wichtig für eine ordnungsgemäße Fließgeschwindigkeit des Blutes, es stärkt die Kapillarwände, es verbessert die Durchblutung, es verhindert Blutgerinnsel und hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck. Vitamin E hilft mit bei der Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und schützt sie auch. Gemeinsam mit Vitamin A ist es von Bedeutung für korrekte Funktionsabläufe in den weiblichen und männlichen Keimdrüsen. Weiterhin wird Vitamin E benötigt für alle Aktivitäten der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Daneben ist es äußerst hilfreich zur [REDACTED]. Ebenso wie Vitamin C, Beta Carotin bzw. Vitamin A, Selen, Kupfer, Zink und einigen Aminosäuren gehört Vitamin E zu den Antioxidantien, d.h. es ist in der Lage freie Radikale abzufangen. In Verbindung mit anderen Vitalstoffen ist Vitamin E eine „Altersbremse“.

Mangelercheinungen: [REDACTED]

Nahrungsquellen: Fettreiche Lebensmittel, Vollkorngetreide, Weizenkeime, kalt gepresste Öle, Nüsse, Sojabohnen, Eier, Milch, dunkelgrüne Gemüsesorten, Avocado.

Die biologisch aktivste Form von Vitamin E ist das natürliche D-alpha-Tocopherol. Gemischte Tocopherole können allerdings von einigen Menschen besser aufgenommen werden.

Effektive Tagesdosen liegen zwischen 400 und 800 mg, wobei 1mg D-alpha-Tocopherol grob 1 I.E. (Internationale Einheit, engl. I.U.) entspricht.

1mg D-alpha-Tocopherol = 1,49 I.E. D-alpha-Tocopherol

1mg D-alpha-Tocopherolacetat = 1,35 I.E. D-alpha-Tocopherolacetat

1mg D-alpha-Tocopherylsuccinat = 1,20 I.E. D-alpha-Tocopherylsuccinat

(+) B-Vitamine, Phosphor, Selen, Mangan, Inositol, Vitamin A, ungesättigte Fettsäuren

(-) ranzige Öle und Fette, Chlor, Kontrazeptiva (Anti-Baby-Pille)

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme