

Vitamin E

Gäbe es einen Oscar für den wichtigsten Mikronährstoff, er würde vermutlich dem Vitamin E verliehen. Das liegt vor allem daran, daß Vitamin E Herz und Kreislauf gesund erhält - und Herz- und Kreislauf-erkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in allen westlichen Industrieländern. In einer Untersuchung der Harvard-Universität mit 2002 Teilnehmern, die täglich 400 - 800 i.E. Vitamin E nahmen, sank die Rate der Herzattacken um 77%, die Todesrate als Folge von Herzerkrankungen um 47%.

Was passiert, wenn wir Vitamin E regelmäßig nehmen? Das Vitamin schützt die Arterienwände davor, dass sich LDL-Cholesterin dort festsetzt und - wenn genügend dieser Plaques gebildet sind, den Blutfluß hemmt. Vitamin E senkt LDL-Cholesterin und Triglyzeride im Blut und erhöht gleichzeitig das (gute) HDL-Cholesterin. Weiterhin senkt Vitamin E den Insulin-Spiegel und verhindert Herzschäden, die durch einen Magnesiummangel oder nicht ausreichende Sauerstoffversorgung entstehen. **Es hilft, die Verklumpung der Blutplättchen zu vermeiden, die zu Herzinfarkten oder - wenn das Gehirn betroffen ist - Schlaganfällen führen kann.** Seine Bedeutung als Antioxidant macht es zu einem der wichtigsten Helfer im Schutz gegen Krankheiten, die letztlich auf die zellzerstörende Wirkung der **Freien Radikalen** zurückzuführen ist. Dazu gehören **Krebserkrankungen, Nervenschäden, Verlust von Hirnzellen (Alzheimer) und bestimmte Immunschwächen.**

Ähnlich wie beim Vitamin C erscheinen die Empfehlungen für die tägliche Aufnahme, wie sie von der D.G.E. (mit 17 i.E.) ausgesprochen werden, als überholt. Nach dem gegenwärtigen Forschungsstand, zumindest in den U.S.A., wird vielmehr eine **tägliche Zufuhr von 400 - 1200 i.E.** zur Erhaltung einer optimalen Gesundheit angeraten. Bei Herzerkrankungen, aber auch für Raucher oder Sportler, werden noch höhere Dosierungen empfohlen. Dosierungen bis 3200 i.E. gelten als absolut sicher, Nebenwirkungen (z.B. Übelkeit) sind sehr selten. Es kann vorkommen, dass der Blutdruck von Personen, die schon unter Bluthochdruck leiden, mit der Zufuhr von Vitamin E leicht ansteigt. Das ist besonders der Fall, wenn die tägliche Aufnahmemenge nicht stufenweise gesteigert wird. Und noch eine Vorsichtsmaßnahme sollte beachtet werden: Vitamin E sollte wegen seiner **blutverdünnenden** Eigenschaften nicht vor Operationen genommen werden.

Die natürliche Form von Vitamin E, d-Alpha-Tocopherol, aus Pflanzenölen gewonnen, wird vom Körper besser assimiliert als die synthetischen Varianten. Natürliches Alpha-Tocopherol ist ein Mitglied der Tocopherol-Familie, von denen andere Geschwister, insbesondere Gamma-Tocopherol, und deren Vettern, die Tocotrienole, ebenfalls bedeutende gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen, über die in letzter Zeit viel berichtet wird. Für eine optimale Verwertung ist es deshalb zweckmäßig, d-Alpha-Tocopherol zusammen mit den anderen Tocopherolen zuzuführen. Diese Kombinationen werden als "gemischte Tocopherole" bezeichnet. 0,7 mg Vitamin E entsprechen 1 i.E.

Wer **anorganische Eisenpräparate** einnimmt, sollte Vitamin E mindestens acht Stunden vorher oder nachher zuführen, da anorganisches Eisen Vitamin E zerstört. Dagegen zerstören organische Eisenkomplexe, z. B. Aminosäure-Chelate, das Vitamin nicht.

Ein Mehrbedarf an Vitamin E ergibt sich auch bei **gechlortem Trinkwasser** (also unser Leitungswasser).

Dr. Mindell rät Frauen in den **Wechseljahren,** die Zufuhr von Vitamin E zu erhöhen. Er empfiehlt zwischen 400 und 1200 i.E. täglich, wobei die Aufnahme schrittweise über mehrere Wochen gesteigert wird. **Auch schwangere oder stillende Frauen** und solche, die die Pille oder Hormone nehmen, brauchen mehr Vitamin E.

Erhöhter Bedarf entsteht auch bei **Diäten** mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Vitamin E ist für ein **gesundes Herz** von großer Wichtigkeit. Zur Vorbeugung der **Arteriosklerose** kommt es nämlich nicht nur darauf an, erhöhte Blutfette und den zu hohen Blutdruck zu senken, es muß auch für genügend Mikronährstoffe, insbesondere Vitamin E, gesorgt werden. Nach Untersuchungen der WHO haben Menschen mit einem niedrigen Vitamin-E-Spiegel ein viermal höheres Risiko, an der Koronaren Herzkrankheit zu sterben als solche mit reichlich Vitamin E im Blut. In diesen Untersuchungen konnte ein noch genauerer Zusammenhang zwischen Vitaminmangel und **Arteriosklerose** nachgewiesen werden. **Die Zahlen sind eindrucksvoll: Fehlt es einem Mann an Vitamin E und auch an Vitamin A, wird er mit 73%iger Wahrscheinlichkeit einen Infarkt erleiden; kommt noch ein Mangel an Vitamin C und Beta-Carotin hinzu, steigt dieses Risiko auf 89%.**

Nach Dr. Pflugbeil ist die wichtigste biologische Funktion von Vitamin E seine **antioxidative Wirkung** gegen freie Radikale. Sie macht es zu einer wertvollen Hilfe gegen zwei weitere große Krankheiten unserer Zeit, gegen **Krebs und gegen Rheuma**. Wie Dr. Pflugbeil mitteilt, kann Vitamin E bei Erkrankungen des **rheumatischen Formenkreises** die **Entzündung** aufhalten und die Heilung unterstützen, den Verbrauch an Medikamenten senken und dadurch deren Nebenwirkungen eindämmen. "Sowohl bei chronischer Polyarthritits als auch bei aktivierter Arthrose lindert hochdosiertes Vitamin E die **Schmerzen in den befallenen Gelenken,**" schreibt Dr. Pflugbeil.

Weitere Beschreibung: Vitamin E ist aus Bestandteilen zusammengesetzt, die Tocopherole heißen. Von den acht Tocopherolen - Alpha, Beta, Gamma, Delta, Epsilon, Zeta, Eta und Theta - ist das Alpha-Tocopherol am wirksamsten. Ein aktives Antioxidans; verhindert die Oxidation von Fettbestandteilen genau wie die von Vitamin A, Selen, zwei Schwefelaminosäuren und Vitamin C. Steigert die Wirksamkeit von Vitamin A. 60% bis 70% der täglich aufgenommenen Menge werden mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Anders als andere fettlösliche Vitamine wird E nur ziemlich kurze Zeit im Körper gespeichert, vergleichbar mit B und C. Wichtig für die **Durchblutung der Gefäße und als Wirkstoff gegen Blutgerinnung**.

Was Vitamin E noch leisten kann:

- Ist zusammen mit Selen (ca. 200mcg/Tag) eine **gute Infektabwehr**.
- Senkt zusammen mit Vitamin C den Insulinbedarf bei **Diabetes**.
- Läßt Sie **jünger** aussehen, weil das durch die Oxidation bedingte Altern der Zellen verzögert wird.
- Liefert dem Körper **Sauerstoff**, so dass Sie mehr Durchhaltevermögen haben.
- Schützt die **Lunge** im Zusammenwirken mit Vitamin A vor den Auswirkungen der Luftverschmutzung.
- Verhindert **Blutklümpchen** und löst bestehende auf.
- Baut **Erschöpfungszustände** ab.
- Verhindert innerlich und äußerlich häßliche **Narbenbildung** (kann durch die Haut aufgenommen werden).
- Beschleunigt die Heilung von **Verbrennungen**.
- Hilft bei der Vorbeugung gegen **Fehlgeburten**.
- Hilft bei der Linderung von **Beinkrämpfen und Muskelkater**.

US-Forscher haben in Laborversuchen herausgefunden, auf welche Weise Vitamin E **Prostata-Krebs** bekämpft. Das Team um Yu Zhang von der Rochester Universität im US-Staat New York zeigte, dass das Vitamin die Bildung einer Andockstelle für männliche Geschlechtshormone in den Krebszellen hemmt. Da dieser "Androgen-Rezeptor" für das Fortschreiten der Erkrankung notwendig sei, werde so das weitere Wachstum der Zellen gestoppt, berichten die Wissenschaftler in der aktuellen Ausgabe des amerikanischen Fachblatts "Proceedings of the National Academy of Sciences" ("PNAS", Bd. 99, S. 7408).

Die Forscher beobachteten darüber hinaus, dass Vitamin E das Wachstum der entarteten Zellen besser unterdrückt als der häufig gegen **Prostata-Krebs** eingesetzte Wirkstoff Flutamid. Die besten Ergebnisse erzielten die Forscher, wenn sie die Zellen mit beiden Substanzen gleichzeitig behandelten. Bisher haben sie die Wirkung des Vitamins nur in Zellkulturen im Labor untersucht. Sie gehen allerdings davon aus, dass Vitamin E eine sinnvolle Ergänzung zur frühzeitigen Behandlung von Prostata-Krebs sein könnte.

An den Androgen-Rezeptor docken Testosteron und andere Hormone an und aktivieren ihn. Da dadurch besonders in der Frühphase der Erkrankung das Tumorstadium gefördert werde, sei die Blockierung des Rezeptors eine attraktive Behandlungsmöglichkeit, erläutern die Forscher.

Untersuchungen von Krebspatienten hatten bereits zuvor gezeigt, dass Vitamin E das Prostata-Krebsrisiko verringern könnte. Der Mechanismus dieser Schutzwirkung war bisher allerdings unklar. Den Wissenschaftlern zufolge könnte die Aufklärung dieser Wirkung bei der Entwicklung neuer Therapien und Vorbeugemaßnahmen helfen. Das Prostatakarzinom ist mit jährlich etwa 30.000 neuen Fällen die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Jedes Jahr sterben rund 12.000 Männer daran.

Diese Informationen basieren auf **“natürlichem” Vitamin E**. Synthetisches Vitamin E erfüllt diese Wirkungen nicht.

ProVitas Vitamin E Komplex Multi High

ProVitas liefert Vitamin E in einer neuen, umfassenden Formel, einer Mischung der verschiedenen Tocopherole, um das Wirkungsspektrum zu erhöhen. In diesem Präparat wurden alle Formen von Tocopherol zusammengestellt, um eine umfassende Versorgung des Körpers mit Vitamin E zu gewährleisten.

Eine eigenständige biologische Aktivität - vor allem in der **Vorsorge gegen Tumorbildung** - haben auch die **Tocotrienole**; sie sind die "Vettern" der Tocopherole und vervollständigen das Präparat.

Als weiterer wichtiger Antioxidant wurde dem Präparat **Selen** zugefügt.

Die Bioverfügbarkeit wird so noch erhöht.

Alle Inhaltsstoffe werden in einem aufwändigen physikalischen Verfahren gewonnen, das verlustfreie natürliche Reinheit garantiert.

- **reduziert die Verklumpung der Blutplättchen**
- **hilft dem Körper, die Zellwände vor aggressiven Sauerstoffverbindungen zu schützen**
- **fördert ein gesundes Herz-Kreislauf- System**
- **kann eine Unterversorgung an Vitamin E (die zu nervösen Störungen, Muskelschwäche und Fettstoffwechsel-Problemen führt) vermeiden**

Die trockene Pulverform des Vitamin-Präparates hat gegenüber der Ölform den Vorteil der größeren Stabilität.

Eine Kapsel enthält:

d-alpha Tocopherol
gemischte Tocopherole
Tocotrienole
Selen-Methionin

Verzehrempfehlung:

Erwachsene verzehren 1 Kapsel täglich, am besten zu einer Mahlzeit.

Billige Vitamin-E-Pillen, die man heute in den Regalen findet, bestehen fast immer aus Alpha-Tocopherol. Das isolierte Sojaöl Vitamin E (Alpha-Tocopherol) ist die billigste Form. Die Herstellung von Alpha-Tocopherol (= handelsübliches Vitamin E) ist ein chemischer Prozess (Methylierung), wodurch die natürlichen gemischten Tocopherole (Alpha-, Beta-, Gamma- und Delta-Tocopherol) zu 100% in Alpha-Tocopherol umgewandelt werden.

Das bedeutet also für Verbraucher, dass ihr "natürliches" Vitamin E in Wirklichkeit überhaupt nicht natürlich sein kann, weil es einer chemischen Umwandlung unterzogen wurde.

Der Biochemiker Dr. Reinhard Hittich hat sich lange mit dem wissenschaftlichen Hintergrund von Vitamin E beschäftigt und die Gründe verstanden, warum viele Studien keinen Gesundheitsvorteil zeigten.

In den untersuchten Produkten ist die potenteste Form von Vitamin E - genannt **Tocotrienole** - überhaupt nicht enthalten gewesen.

Tocotrienole sind fettlösliche Pflanzenstoffe, die eng verwandt sind mit der Familie der Tocopherole. Der Begriff **Vitamin E sollte die komplette Familie der Tocopherole und Tocotrienole beschreiben**. Tocopherole und Tocotrienole unterscheiden sich nur geringfügig in ihrer Strukturformel.

Tocopherole finden sich üblicherweise in **pflanzlichen Ölen** (beispielsweise Sojaöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl). Tocotrienole dagegen sind enthalten in **Gerste, Hafer, Reis, Nüssen und in Palm-Früchten (Elaeis guineensis)**.

Vitamin E Complex: Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile

Da die enorme Wichtigkeit und Bedeutung der Gesundheitsvorteile durch Tocotrienole bekannt sind, muss der Verbraucher darauf achten, dass er komplettes Vitamin E bekommt.

Wissenschaftler und Verbraucher auf der ganzen Welt beginnen zu verstehen, wie wichtig es ist, einen wirklich kompletten, natürlichen Tocotrienol- und Tocopherol-Complex - die richtige Form von Vitamin E - zu nehmen.

Tocotrienole können wirklich dazu beitragen, ein gesundes Herz zu erhalten und ein langes Leben zu führen.

Viele Vitamin-E-Produkte auf dem Markt enthalten nur einen der acht Bestandteile von Vitamin E - Alpha-Tocopherol.

Komplettes Vitamin E enthält alle acht - vier Tocopherole und vier Tocotrienole. Dies bringt Ihnen den vollen Nutzen, da diese Verbindungen am besten als Team wirken.

Sie können:

- sehr hilfreiche **Unterstützung zur Regulierung des Cholesterin-Spiegels** bekommen
- **die Alterung** der Haut und Schäden durch UV-Strahlen und Umweltgifte verringern
- die **Haut vor Sonnenschäden schützen**
- helfen, den Körper nach körperlichen und geistigen **Anstrengungen** zu unterstützen
- die Gesundheit von Ihrem **Herz**, Ihren **Adern** und Ihrem **Gehirn** (besonders wichtig bei älteren Menschen) unterstützen.
- die Erhaltung einer gesunden **Prostata** unterstützen, wie eine finnische Studie zeigt.
- den besonderen Vitamin E Bedarf von **schwangeren Frauen** sichern. Babys, besonders Frühgeborene, haben normalerweise wenig Vitamin E.
- sich Unterstützung holen für **geistige Tätigkeit** und für Ihre **gesunde Gehirnfunktion**.
- **Super-Zellschutz** fördern und **Freie Radikale** abblocken
- Ihre **Sehfunktion** unterstützen
- Als **Raucher** die Gesundheitsvorteile **Vitamin-E-reicher Ernährung** genießen
- **Als Frau für einen hohen kompletten Vitamin E-Spiegel** sorgen, die **Haut** verschönern und das **Haarwachstum** fördern, wie durch japanische Studien bestätigt wurde.