



Offeriert von:

Vitamin E: breites Wirkungsspektrum

Welchen Vorteil hat die Nahrungsergänzung mit Vitamin E?

Mit einem Intake von 100 bis 200 mg ist Vitamin E für alle von grossem Nutzen. Diese Menge kann dem Organismus aber über die Nahrung allein – selbst bei einem grosszügigen Verzehr natürlicher Quellen (Sonnenblumen- oder Distelöl, Weizenkeim, Ölsaat, Kerne, fetter Fisch usw.) – nicht zugeführt werden.

In welchen Situationen ist eine Vitamin-E-Supplementierung angezeigt?

- Bei einer hohen Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Borretsch-, Nachtkerzen-, Fisch- oder Krillöl usw.)
- Bei beträchtlichem oxidativem Stress (intensivem Training, Rauchen, grossem Alkoholkonsum, Schadstoffbelastung am Arbeitsplatz usw.)
- Bei degenerativen Krankheiten (Arthrose, grauem Star, Makuladegeneration, gewissen neurologischen Leiden, Krebs usw.)
- Dank seiner antikoagulierenden Wirkung vorbeugend bei erhöhtem Risiko für Arterien- oder Venenthrombosen (erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerte, ernsthaften Venenleiden usw.)



Bei schmerzhaften Rheumaerkrankungen kann dank einer hochdosierten Vitamin-E-Supplementierung die Schmerzmittel-dosierung gesenkt werden.

• Dank seiner entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung bei schmerzhaften Rheumaleiden.

Welche Dosierung wird für eine Supplementierung empfohlen?

Hundert Milligramm reichen, um den erhöhten Bedarf bei einer Omega-6- oder Omega-3-Supplementierung abzudecken. Die vorbeugende und antioxidative



Wirkung von Vitamin E besteht proportional zur Dosierung, womit eine Aufnahme von 400 mg natürlich wirksamer ist als eine von 100 oder 200 mg. Höhere Dosierungen (400 – 1200 mg) sind angezeigt, wenn eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung angestrebt wird, sowie bei ernsthaften degenerativen Leiden.

Gibt es auch Kontraindikationen?

Infolge seiner antikoagulierenden Wirkung bestehen zwei Kontraindikationen: 1. die gleichzeitige Einnahme eines blutverdünnenden Medikamentes (ausser bei gegenteiliger ärztlicher Empfehlung) und 2. vor einem chirurgischen Eingriff in den kommenden Wochen. Hingegen ist Vitamin E trotz seiner Fettlöslichkeit auch sehr hoch dosiert (2–3 g/Tag) nicht toxisch.

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch



IMPRESSUM: Deutsche, französische und italienische Ausgabe. Redaktionelle und wissenschaftliche Supervision: Rita Ducret-Costa, auf Ernährungswissenschaft spezialisierte Apothekerin und Homöopathin. Verleger: Les ateliers de la presse Sàrl. Geschäftsführer: Serge C. Ducret. Konzept und Anzeigenverwaltung: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – Tel. 026 409 77 10 – E-Mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Project Manager: Stéphane Zaccaria Ducret. Sachbearbeiterin: Claudia Bürgisser. Anzeigenleitungs-koordinator: Graphische Gestaltung: Natalya Davydova. Verteilung: Apotheken und Drogerien. © Die vollständige und teilweise Wiedergabe ohne Einwilligung des Herausgebers ist verboten und gesetzeswidrig. Kopien und Adaptationen aller Art sind ebenfalls unzulässig.