



Vitamin E (Tocopherole)

zuständig für: eine gesunde Haut, bessere Wundheilung, Schutz der Blutgefäße, Aufbau von Enzymen

Vitamin E ist nicht einfach nur ein einzelner Stoff, sondern bezeichnet eine ganze Familie kraftvoller Antioxidantien. Dazu gehören z. B. die Tocopherole.

Es wirkt im Körper als Antioxidans, welches dazu dient, mehrfach ungesättigte Fettsäuren vor Oxidation zu schützen. Dazu fängt es Radikale ein und macht diese unschädlich. Des Weiteren übt Vitamin E einige wichtige Steuerfunktionen auf die Keimdrüsen aus und erhält dadurch die Fruchtbarkeit.

Wird dem Körper zu wenig Vitamin E zugeführt, entwickelt er Mangelerscheinungen wie Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und unter Umständen schlecht heilende Wunden. Zudem kann sich das Risiko für die Entstehung einer Arteriosklerose erhöhen.

Zusammengefasst:

Vitamin E ist im Grunde nur der Überbegriff für eine Gruppe, zu der 16 fettlösliche Stoffe gehören. Das bekannteste Mitglied der Gruppe ist Alpha-Tocopherol, welches oft fälschlicherweise als "das Vitamin E" bezeichnet wird.

Vitamin E ist ein pflanzliches Produkt, das erst durch den Nahrungskreislauf auch in tierische Produkte gerät. Ein Mangel führt zu Konzentrationsschwächen und höherer Infektanfälligkeit.

Wichtigste Träger des Vitamins sind Pflanzenöle und Nüsse. Zu beachten ist die Lichtempfindlichkeit von Vitamin E – Pflanzenöle sollten darum in dunklen Flaschen aufbewahrt werden. Vitamin E schützt Blutgefäße gegen Ablagerungen und beeinflusst die Funktion der Membrane, es fängt freie Radikale auf und ist am Enzymaufbau beteiligt.