

Vitamin E - faszinierend vielseitig

Vitamin E ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von fettlöslichen Substanzen. Vitamin E braucht also ausreichend hochwertige Fette, um vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden zu können.

Eine der wichtigsten Funktionen der Vitamin E-Gruppe ist die eines fettlöslichen Antioxidans (= Radikalfängers), das in der Lage ist, die Omega-3- und Omega-6-Bausteine, die als Lipoproteide (= Fetteiweiße) z. B. in den Zellmembranen und in den Depotfetten vorkommen, vor der Zerstörung durch freie Radikale zu schützen. Vitamin E schützt also die Membran (=„Haut“) unserer Zellen und die „Haut“ der Zellorgane und des Zellkerns vor Schädigung. Da die Membranen eine Schlüsselfunktion in unserem Stoffwechsel besitzen, tragen die verschiedenen Formen des Vitamin E wesentlich zum Funktionieren des Stoffwechsels bei.

Vier dieser Vitamin E Formen werden **Tocopherole** genannt. Der Name leitet sich von den altgriechischen Wörtern „tokos“ = „Geburt“ und „pherein“ = „bringen“ ab. Sie wurden ursprünglich in der 20er Jahren als „Fruchtbarkeitsvitamine“ und „Antisterilitätsvitamine“ bekannt, da sie wichtige Funktionen in der Steuerung der Keimdrüsen haben.

Vier weitere bisher bekannte Formen von Vitamin E werden **Tocotrienole** genannt. Sie weisen eine 3-fach ungesättigte Seitenkette auf. Sie sind selten und bis zu 60mal aktiver als Radikalfänger als die Tocopherole.

Eine Unterversorgung mit Vitamin E wird mit Mangelerscheinungen wie trockener, faltiger Haut, Konzentrations Störungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, Reizbarkeit, schlecht heilenden Wunden und der Begünstigung von Arteriosklerose und entzündlichen Prozessen in Zusammenhang gebracht.

Die Forschungen von Frau Dr. Johanna Budwig legen nahe, dass die Wirkung von Vitaminen neben der rein chemischen Struktur auch auf Quanteneffekten durch die Wechselwirkung mit Licht beruhen. Besonders die Tocotrienole mit ihrer dreifach ungesättigten Seitenkette erfüllen die von Frau Dr. Budwig genannten Voraussetzungen für „Lichtaktivität“.

Diese Quanteneffekte bleiben aber nur in reinen, natürlichen und schonend kalt gewonnenen Ölen erhalten. Vitamine, die aus Raffinationsprozessen der Öle gewonnen werden, verlieren laut Dr. Johanna Budwig ihre Fähigkeit, mit Licht zu „schwingen“. Unser Körper erkennt z. B. Lebensmittel neben ihrer chemischen Form auch an ihrer Frequenz (= Schwingung), so wie ein Handy nur auf eine bestimmte Frequenz (= z. B. ihre Telefonnummer) reagiert. Ist die „Nummer“ stark verändert, wird ein Stoff nicht erkannt. Ist die Nummer leicht verändert, muss diese erst wieder auf die richtige „Nummer“ angepasst werden.

Besonders hohe Gehalte an natürlich aktivem Vitamin E T3 weisen pflanzliche Öle wie z. B. Weizenkeimöl und rotem Palmöl auf.

Da Vitamin E Temperaturen bis 140°C erträgt, kann das rote Palmöl zum sanften Braten und Dünsten verwendet werden.

Die Weizenkeime selbst sind neben dem Vitamin E reich an Arginin, einem Eiweiß, das als Geheimtipp für Potenz gilt. 1 - 2 Esslöffel Weizenkeime täglich sollten nach 6 - 8 Wochen „greifbare“ Ergebnisse bringen.

Da Leinöl über keinen nennenswerten Gehalt an Vitamin E verfügt, bieten wir eine Mischung aus Bio Leinöl mit Bio Weizenkeimöl sowie NEU den „GIPFELSTÜRMER“ an, der ebenfalls Weizenkeimöl sowie veganes DHA und EPA (2 weitere Omega-3-Fettsäuren) aus veganer Quelle enthält. Diese Öle werden wie reines Bio Leinöl verwendet.