

Vitamin E – ein gutes oder schlechtes Vitamin?

Prof. C. Diehm

Zu keinem anderen Vitamin gibt es so unterschiedliche Aussagen, Studien und Meinungen, wie zu Vitamin E. Die einen bezeichnen es als Jungbrunnen, andere sehen es als Krebsverursacher.

Deutlich über eine Milliarde Euro geben allein die Deutschen pro Jahr für Nahrungsergänzungsmittel aus. Ganz vorne dabei: Vitamine. Neben den sehr beliebten Kombipräparaten zählt auch das Vitamin E zu den großen Umsatzbringern. Dies mag bereits einen ersten Hinweis darauf geben, warum so viel Positives über Vitamine im Allgemeinen und das Vitamin E im Speziellen berichtet wird.

Vitamin E – Das Fruchtbarkeits-Vitamin

Unter dem Sammelbegriff Vitamin E werden eine ganze Reihe fettlöslicher Substanzen mit anti-oxidativer und nicht-antioxidativer Wirkung zusammengefasst. Wahrscheinlich noch am ehesten bekannt sind dabei die Begriffe Tocopherole und Tocotrienole – die am häufigsten vorkommenden Vitamin-E-Formen. Entdeckt wurde Vitamin E übrigens in den 1920er Jahren. Damals bezeichnete man es als „Fruchtbarkeits-Vitamin“, weil man herausfand, dass es für die Reproduktion von Ratten notwendig war.

Unterschiedliche Studien-Ergebnisse

Zur Wirksamkeit von Vitamin E gab es in den vergangenen Jahren die unterschiedlichsten Studien. Unbestritten ist sicherlich der positive Effekt, den Vitamin E in Kombination mit Vitamin C – und nur dann – entfaltet. Denn Vitamin E braucht Vitamin C, um seine Eigenschaften voll ausschöpfen zu können. Dann wirkt es anti-oxidativ und damit entzündungshemmend. Es neutralisiert die freien Radikale, die im Körper durch Stoffwechselfvorgänge oder Umwelteinflüsse entstehen und schützt somit die Körperzellen.

Vielerorts wird außerdem behauptet, Vitamin E schütze die Haut, könne Narben zum Verschwinden bringen, das Haarwachstum beschleunigen und helfe sogar bei Krebs. Für Aufsehen sorgte dann 2008 die sogenannte SELECT-Studie (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial) aus den USA. An ihr nahmen insgesamt 35.000 gesunde ältere Männer teil. Ziel war es unter anderem, einen positiven Effekt von Vitamin E auf das Prostatakrebs-Risiko nachzuweisen. Die auf sieben Jahre angelegte Studie musste jedoch nach fünf Jahren abgebrochen werden, weil genau der gegenteilige Effekt eingetreten war: In der Vitamin-E-Gruppe erkrankten mehr Männer an Prostatakrebs als in der Placebo-Gruppe. Außerdem erhöhte sich das Diabetes-Risiko.

Vitamin E – ja oder nein?

Nun möchte ich Vitamin E sicherlich nicht verteufeln. Es ist – wie alle Vitamine – wichtig für unsere Gesundheit. Das rechtfertigt aus meiner Sicht aber nicht den Griff zu Vitamin-E-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln oder Cremes, zumindest nicht ohne vorher einen Arzt zu konsultieren. Vitamin E ist keineswegs so harmlos und ausschließlich positiv, wie es uns oft weisgemacht wird. Zumal es seine positive Wirkung nur in Verbindung mit Vitamin C und anderen Begleitstoffen entfalten kann.

Besonders reiche Vitamin-E-Quellen sind hochwertige biologische Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Sesamöl, die keinesfalls erhitzt und ausschließlich für Rohkostgerichte verwendet werden sollten. Alternativ kann man sie natürlich auch über bereits fertig gegarte oder gedämpfte und leicht abgekühlte Gerichte gießen. Auch Olivenöl ist ein guter Vitamin-E-Lieferant.

Einen besonders hohen Vitamin-E-Gehalt haben zudem Nüsse und Samen. Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Haselnüsse und vor allem Mandeln sind wahre Vitamin-E-Bomben. Wenn Sie regelmäßig Mandeln essen, nehmen Sie nicht nur genügend Vitamin E (und übrigens auch Vitamin B) zu sich, die Samen der besonders im Mittelmeerraum weit verbreiteten Mandelbäume enthalten zudem auch viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe Magnesium, Calcium und Kupfer.

Darum mein Tipp: Halten Sie sich fern von hochdosierten Vitamin-E-Kapseln und essen Sie lieber jeden Tag eine Handvoll Mandeln. Ihr Körper wird es Ihnen danken.