

**Von:** newsletter@arthrose.cc

**Gesendet:** Donnerstag, 20. August 2009 21:15

**An:** Bermi-29@gmx.de

**Betreff:** 11. Arthrose-Newsletter

Guten Tag Bernd Michael,

Sie erhalten den von Ihnen gewünschten Arthrose-Newsletter.

---

Unser heutiges Thema ist das Vitamin E das - wie Sie jetzt lesen werden - auch erheblichen Einfluss auf die entzündliche Aktivität in den arthrotisch veränderten Gelenken hat.

## Vitamin E

Das Vitamin E (chemischer Name: Tocopherol) gehört zu den fettlöslichen Vitaminen (wie Vitamin A, Vitamin D und Vitamin K). Vitamin E besitzt starke antioxidative Eigenschaften und schützt dadurch mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Zellmembran vor dem Angriff von Sauerstoffradikalen (Oxidation) und beugt dadurch den Ablagerungen von veränderten Fettsäuren in den Blutgefäßen vor.

Vitamin E verhütet die Zerstörung von Zellwandbestandteilen und schützt so die Zellen vor dem Zerfall. Neben den Zellmembranen werden auch das Erbgut (DNA) und die Blutfette (LDL, HDL) vor dem Angriff der freien Sauerstoffradikale geschützt.

Weitere Funktionen sind bisher noch nicht ganz geklärt; es wird jedoch vermutet, dass Vitamin E auch Schutz gegen Muskelschwund bietet und Leberschädigungen bei Eiweißmangel entgegenwirkt.

Auch bei **entzündlichen Prozessen wie z.B. Arthrose, Arthritis, Rheuma oder Osteoporose kann Vitamin E seine segensreiche, entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung entfalten.** (Jede Entzündung ist durch das Auftreten von schädlichen Sauerstoffradikalen gekennzeichnet. Gegenspieler der Sauerstoffradikale sind das Vitamine C und Vitamin E. Man nennt diese Vitamine auch Antioxidantien.).

Weiters wird auch der Arteriosklerose vorgebeugt so dass man eine Wirkung auf Herzerkrankungen und Herzinfarkt annehmen darf.

Zusätzlich hat Vitamin E Krebs unterdrückende Eigenschaften, es hemmt die Nitrosamin Bildung und fördert die den programmierten Zelltod (Apoptose) von krebsartig veränderten Zellen.

Als fettlöslich bezeichnet man Vitamin E weil es im Darm nur zusammen mit Fett in den Körper aufgenommen werden kann. Fettlösliche Vitamine (Die Vitamine A, D, E und K) sollten also immer zusammen mit Fett (hier reichen schon einige Tropfen) zugeführt werden.

Ein echter ernährungsbedingter Mangel durch zu geringe Aufnahme ist beim Menschen selten. Gefährdet sind Frühgeborene sowie Patienten, bei denen die Fettaufnahme aus dem Darm gestört ist. Hier wurden Reizbarkeit, Ödeme, Blutarmut (Anämie) sowie mangelhafte Versorgung und Veränderung der Muskulatur / Schwäche der Muskulatur sowie Krämpfe als Folge eines Vitamin E-Mangels beobachtet.

Möchten Sie mit der Ernährung Ihren Vitamin E-Bedarf decken, dann sollten Sie bevorzugt Innereien, Eier, pflanzliche Öle, Getreide und Nüsse auf den Speiseplan setzen.

# Vitamin-E-Gehalt ausgesuchter Lebensmittel

Lebensmittel	Portion in g	Vitamin E pro Portion in mg
Sonnenblumenöl	10	5,0
Distelöl	10	2,9
<b>Weizenkeimöl</b>	<b>10</b>	<b>15,9</b>
Margarine	10	1,4
Rotbarsch	150	2,0
Makrele	150	2,4
Pute	150	3,8
Mandeln	10	2,5
Haselnuss	10	2,7
Leinsamen	10	5,7
Porree, Spargel, Pastinake, Kürbis	200	4,0
Wirsing, Sellerie	200	5,0
Paprika	200	6,0
<b>Schwarzwurzel</b>	<b>200</b>	<b>12,0</b>
Brombeeren	100	2,7
Himbeeren	100	4,5
Roggenkeime	15	1,9
Sojabohnen	50	6,7

## Empfohlene tägliche Zufuhr:

Die Empfehlungen für die tägliche Zufuhr schwanken je nach Studie. Es werden Zahlen zwischen 5 mg bis 50 mg (D: 12 mg; USA: 10 mg) genannt.

Beim Menschen wurde bisher unter normalen Umständen keine Vitamin E-Übersorgung beobachtet.

Höhere Dosen werden zur Behandlung oder Vorbeugung einiger Krankheiten eingesetzt, zum Beispiel bei Patienten mit gestörter Fettaufnahme und bei Frühgeborenen.

Bei starken körperlichen Belastungen, nach operativen Eingriffen und speziell zur Behandlung von Arthrose und Arthritis muss die Tageszufuhr ebenfalls wesentlich höher sein.

Von der Dosierung ist Vitamin E unproblematisch - es werden **auch über einen langen Zeitraum täglich 500 - 800 mg gut vertragen.**

Nur bei sehr hohen Mengen kann es zu Blutgerinnungsstörungen kommen.

## Zufuhr bei Arthrose:

Vitamin E hält die Zerstörung des Knorpels auf. Es gibt große Studien mit Vitamin E, bei denen die Wirksamkeit bei Arthrose getestet wurde. Täglich 500 mg Vitamin E wirken genau so gut wie das Schmerzmittel Diclofenac.

Bei gleichzeitiger Gabe von **Vitamin E**, dem Spurenelement Selen und Omega-3-Fettsäuren verringerte sich der Bedarf an Schmerzmitteln (sogenannte Nicht Steroidale Antirheumatika = NSAR) um 62% und der Bedarf an Cortison um 34%.

In einer anderen Studie (speziell bei Rücken- und Muskelschmerzen) wirken Vitamin C und Vitamin E sehr gut in der Kombination.

## Sonstige Meldungen: Vitamin E lindert Allergie

Vitamin E spielt möglicherweise eine wichtige Rolle in der IgE – vermittelten allergischen Reaktion.

Menschen mit hoher Vitamin E-Aufnahme zeigten bei Hauttests deutlich weniger Reaktionen auf Gräser, Pollen, Katzenhaare oder Hausstaubmilben als Menschen mit geringer Vitamin E-Aufnahme.

Allerdings konnte ein Zusammenhang zwischen Vitamin E-Aufnahme und einem sensiblen allergischen Bronchialsystem (allergisches Asthma) nicht nachgewiesen werden.

## Unser Tipp:

Wenn Sie Vitamin E zusätzlich einnehmen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nur **natürliches Vitamin E** einnehmen (das steht dann immer auf der Packung) da natürliches Vitamin E 3 bis 10x wirksamer ist als synthetisches Vitamin E.

---

## Für die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke empfehlen wir somit:

- Vermeiden Sie schädliche Lebensmittel.
- Gesunde und ausgewogene Ernährung mit mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse (Gesamtmenge ca. 650 Gramm / tgl.).
- Täglich zwischen 3 und 6 Gramm Alpha-Linolensäure (= kaltgepresste Soja-, Lein-, oder Walnussöle) - oder alternativ:
- Mindestens 2 x bis besser 3 x / Woche eine Fischmahlzeit (fetter Hochseefisch - keine Süßwasserfische!).
- Täglich Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukten, Nüsse, Bierhefe, Milch, Geflügel, Meeresfrüchte in einer Menge, die Ihnen die Tagesdosis von 18 mg sichert.
- Täglich mindestens 200 IE bis 400 IE Vitamin D.
- Täglich Milch, Innereien, Gemüse, Sojabohnenöl die mindestens 80 µg Vitamin K enthalten.
- Täglich Sanddorn ca 33g, oder Johannisbeeren ca. 180 g oder Kiwi ca. 170 g oder Erdbeeren 300 g - oder eine entsprechende Menge eines natürlichen Vitamin C Präparates.
- Täglich mindestens 1 Esslöffel Weizenkeimöl um den minimalen Tagesbedarf an Vitamin E sicher zu decken. Bei aktiver Arthrose müssen täglich Sie bis zu 10 Esslöffel Weizenkeimöl nehmen um den erhöhten Vitamin E-Bedarf zu decken.

- Wenn Sie diese Ernährungsziele (die im Übrigen von allen Ernährungsgesellschaften empfohlen werden) nicht erreichen, dann sollten Sie über eine komplexe, natürliche Nahrungsergänzung nachdenken welche auch Vitamin E in ausreichendem Masse enthält.
- 

Einen schönen Tag wünscht Ihnen

arthrose.cc

Andreas Jansen

Kontakt: <http://arthrose.cc/index.php?id=kontakt>