



ÜBERBLICK

In unseren nächsten Ausgaben lesen Sie über folgende Vitamine sowie deren Interaktionen mit Medikamenten:

- + Vitamin K
- + B-Vitamine
- + Vitamin C

E

Vitamin

Vitamin E

Die Substanz gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, fängt **Radikale** ab und schützt unsere Zellen. Entsprechende Präparate sind in der Selbstmedikation bedeutsam. Hier ist Ihr kompetenter Rat gefragt.

Unter den Begriff „Vitamin E“ fallen alle natürlichen und synthetischen Tocopherole und Tocotrienole, die qualitativ den gleichen Effekt haben wie alpha-Tocopherol. Oft wird die Bezeichnung

„Vitamin E“ fälschlicherweise nur für alpha-Tocopherol verwendet. Die Verbindungen werden lediglich von Pflanzen synthetisiert. Daher handelt es sich um essenzielle Substanzen, welche dem Körper zugeführt werden müssen. Gute Quellen sind

pflanzliche Öle (z. B. aus Weizenkeimen, Sonnenblumen oder Oliven), Nüsse und Samen. Einige Obst- und Gemüsesorten enthalten etwas Vitamin E, zum Beispiel Paprika, grüne Blattgemüse, Mango, Avocado oder Johannisbeeren.

Positive Nutzen Man setzt Tocopherole in der Lebensmittelindustrie als Antioxidanzien ein. Daneben verarbeiten viele Kosmetikhersteller Vitamin E aufgrund seines pflegenden Effekts in Cremes. Das Zellschutzvitamin verteidigt den Organis-

mus vor freien Radikalen. Dadurch soll die Substanz auch Gelenkbeschwerden entgegenwirken und einen günstigen Einfluss auf Beweglichkeit und Schmerzen nehmen. Bei der Therapie von rheumatoider Arthritis scheint es gewisse Erfolge (wie die Einsparung von NSAR) zu geben.

Strukturelle Differenzierung

Es liegen acht natürliche Verbindungen an Vitamin E vor. Vier davon werden als Tocopherole bezeichnet. Die übrigen Substanzen nennt man Tocotrienole. Ihr gemeinsames, chemisches Grundgerüst ist der so genannte Chromanring. Man differenziert die verschiedenen Arten anhand der Anzahl und Lage ihrer Methylgruppen. Die Methylierung legt die alpha-, beta-, gamma- oder delta-Form fest. Durch die verschiedenen gesättigten Seitenketten werden die Familien unterschieden. Die wichtigste Substanz mit der höchsten Vitamin E-Aktivität ist das RRR-alpha-Tocopherol. Synthetische Varianten des Tocopherols haben im Vergleich zu natürlichen Erzeugnissen eine eingeschränkte Wirksamkeit.

Mangel unüblich Fettlösliche Vitamine werden vom Körper über einen längeren Zeitraum im Fettgewebe gespeichert. Daher sind Unterversorgungen sehr selten. Sie treten meist nur in Verbindung mit Krankheiten auf, bei denen die Aufnahme von Fetten beeinträchtigt ist. Folgen eines Defizits sind Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, eine schlechte Wundheilung und trockene Haut. Außerdem existieren Hinweise, dass bei einer Vitamin-E-armen Ernährung gegebenenfalls vermehrt Tumore oder Arteriosklerose auftreten. Der genaue Tagesbedarf kann nur geschätzt werden. Er

befindet sich vermutlich im Bereich von etwa 15 Milligramm. Sowohl bei einer hohen körperlichen und geistigen Belastung als auch bei einer gesteigerten Zufuhr an ungesättigten Fettsäuren ist der Tagesbedarf erhöht. Sehr große Mengen an Vitamin E (100 bis 400 Milligramm/Tag, orale Gabe) sind ohne weitere Begleiterscheinungen verträglich.

Cave: Interaktionen! Vitamin E verstärkt durch seine Wechselwirkung mit Prostaglandinen den Effekt von Antikoagulantien. Daher ist die Blutgerinnung sorgfältig zu überwachen. PTA und Apotheker sollten Patienten dringend empfehlen, den Arzt über die simultane Anwendung beider Präparate zu informieren. In Einzelfällen kam es zu einem starken Abfall von Vitamin K.

Vorsicht auch bei der gleichzeitigen Einnahme von Eisenpräparaten und Vitamin E: Die Wirkung des Tocopherols wird bei dieser Kombination vermindert. Daher muss ein zeitlicher Abstand eingehalten werden. Generell führt die parallele Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen mit stark lipophilen Arzneien (wie Steroide, Cyclosporin, Antibiotika) zu einer gesteigerten Aufnahme in den Darm. Colestyramin und Paraffinöl reduzieren die Resorption von fettlöslichen Vitaminen, so auch die Verwertung des Tocopherols. Beim Einsatz von Orlistat sinken die Serumspiegel fettlöslicher Vitamine, weil deren Aufnahme beeinträchtigt wird. Das gilt auch für Vitamin E. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Für ein starkes Nerven- kostüm



dysto-loges® S – mit Reserpinum, dem Wirkprinzip aus Rauwolfia serpentina (indische Schlangenzwurz)

- **Rezeptorvermittelte Aktivierung** bestimmter Hirnareale bei eindeutiger Dosisabhängigkeit
- **Kognitiv stimulierende** Wirkung, kein Sedativum
- **Keine Tagesmüdigkeit**, keine Gewöhnung

Mehr Infos unter:
www.loges.de

Dr. Loges 
Mit Natur und Verstand

dysto-loges® S Tropfen und Tabletten – Zusammensetzung: 1 Tablette enthält die Wirkstoffe: 13,0 mg Passiflora incarnata Ø, 39,0 mg Gelsemium Trit. D4, 31,2 mg Reserpinum Trit. D6 (HAB, Vorschrift 6), 33,3 mg Coffea Trit. D6, 33,3 mg Veratrum Trit. D6. Sonstige Bestandteile: Lactose, Magnesiumstearat (pflanzlich), Maisstärke. 10 g (= 10 ml) Mischung enthalten die Wirkstoffe: 0,50 g Passiflora incarnata Ø, 1,50 g Gelsemium Dil. D4 vinos., 1,20 g Reserpinum Dil. D8 vinos. (HAB, Vorschrift 6), 1,28 g Coffea Dil. D6 vinos., 1,28 g Veratrum Dil. D6 vinos. Sonstige Bestandteile: Likörwein. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen. Nebenwirkungen: Keine bekannt. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Tropfen: Enthält 20 Vol.-% Alkohol. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe)