

Vitamin E ist fettlöslich und wird im Fettgewebe und der Leber gespeichert. Vitamin E ist der Sammelbegriff für acht chemisch verwandte Substanzen die sich nicht in ihrer Funktion, wohl aber in ihrer Stärke unterscheiden. Das Vitamin kommt ausschliesslich in Pflanzen vor, wird aber über die Nahrungskette auch ins Tierfleisch transportiert.

Das Vitamin gehört zu den Antioxidantien und bildet einen Schutz gegen die freien Radikale welche die Zellmembran schädigen. Die aggressiven Sauerstoffverbindungen werden dadurch neutralisiert. Das Vitamin ist auch an der Gerinnungsfähigkeit des Blutes beteiligt.