



## Kinderschreck oder Jungbrunnen ? Lebertran im Praxistest

Von *Eifelsan*

Erstellt am 1 Apr 2015 - 09:07

Manch einer wird sich noch an gequälte Kindergesichter und laute Protestausbrüche angesichts des täglichen Löffels Lebertran erinnern, der in Deutschland bis in die 60-er Jahre üblich war. Der ranzige, fischige Geschmack, der dem Nahrungsergänzungsmittel nachgesagt wird, schreckt noch heute viele Menschen davon ab, das Fischöl für sich oder die eigenen Kinder in Erwägung zu ziehen. Doch ist Lebertran tatsächlich so abstoßend wie sein Ruf? Und ist es in der heutigen Zeit überhaupt noch notwendig, die Ernährung mit dem Kinderschreck zu ergänzen?

Lebertran besteht aus Fischöl, das aus der Leber verschiedener Fischarten gewonnen wird. Es ist reich an den Vitaminen A, E und D sowie Omega-3-Fettsäuren, Iod und Phosphor. Bereits im 19. Jahrhundert entdeckten Forscher die Wirksamkeit der Zubereitung gegen verschiedene Kinderkrankheiten (z.B. Rachitis) und empfahlen Eltern, ihren Kindern täglich einen Löffel Lebertran zur Prävention zu geben. Da der Lebertran nach der Herstellung jedoch nicht gekühlt werden konnte, entwickelte er schnell sein ranziges, vergorenes Aroma, das bis heute noch seinem Ruf vorausseilt.

Insbesondere das darin enthaltene Vitamin D3 ist für die positive Wirksamkeit des Lebertran verantwortlich: Üblicherweise ist es dem Körper eigenständig möglich, dieses Vitamin bei Sonneneinstrahlung auf der Haut herzustellen. Ein Vitamin D-Mangel tritt aus diesem Grund regulär nur in den sonnenarmen Wintermonaten oder bei Menschen mit einer Tätigkeit in geschlossenen Räumen auf. Die Folge: Grippale Infekte, Chronische Krankheiten, sogar Depressionen und Schizophrenie können durch einen Vitamin D Mangel begünstigt werden.

Auch heute noch eignet sich der tägliche Löffel Lebertran, um einen Mangel an Vitamin D auszugleichen und den Haushalt mit gesunden Omega-3 Fettsäuren anzureichern. Es müssen nicht gleich synthetisch hergestellte Vitamin D Präparate sein, die Herstellungsart von Lebertran macht ihn von Natur aus zu einem wertvollen Vitaminspender. Und auch den unangenehmen Geschmack muss heutzutage niemand mehr fürchten. Zum einen setzt Lebertran, sofern er im Kühlschrank aufbewahrt wird, keinen ranzigen Geschmack an. Zum anderen gibt es heutzutage geschmacksneutrale Alternativen, Lebertran-Kapseln oder gar Lebertran für Kinder mit Geschmack (<https://webshop.eifelsan.com/Lebertran-Fischleberoel-Vitamine-A-D-Naturp...> [1]).

**Damit sollte der tägliche Löffel Lebertran ab heute kein Problem mehr sein und der nächsten Erkältung kann effektiv entgegen gewirkt werden!**

EifelSan Nahrungsergänzung b.v.

Romeinenstraat 84

NL-6466 CN Kerkrade

Tel.: 0700-34335726

[mail@eifelsan.com](mailto:mail@eifelsan.com) [2]



[www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 5 Dez 2021 - 16:58):** <https://www.medcom24.de/node/20126>

**Links:**

[1] <https://webshop.eifelsan.com/Lebertran-Fischleberoel-Vitamine-A-D-Naturprodukt--397.html>

[2] <mailto:mail@eifelsan.com>

[3] <http://www.eifelsan.com>