



Vitamin C

Vitamin C ist ein lebenswichtiges Power-Vitamin. Es ist ein Radikalfänger und hat eine antioxidative Wirkung. Im Gegensatz zu den Tieren ist der Mensch heute nicht mehr in der Lage, Vitamin C im Körper selbst herzustellen. Da Vitamin C wasserlöslich ist, sollte es täglich mit der Nahrung dem Körper zugeführt werden.

Vitamin C benötigen wir für unser Immunsystem, Blut, Haut, Bindegewebe und vor allem für unsere Nerven.

Heute weiß man, dass ein Großteil der Bevölkerung einen Mangel an Vitamin C hat. Der Mangel entsteht durch eine unzureichende vitaminhaltige Ernährung und durch einen Mehrbedarf aufgrund Erkrankungen wie chronische Entzündungen, rezidivierende Infekte, oxidativer Stress um einige zu nennen.

Folgende Symptome können ursächlich für einen klinischen Vitamin C Mangel sein und werden gerne mit einer Gabe von Vitamin C behandelt:

- akuten und chronischen Infektionen
- unausgewogener Ernährung
- chronisch entzündlichen Erkrankungen, z. B. Arthritis, Gicht, Arthrose, Krebs
- chronische Müdigkeit
- Magen-Darmprobleme: Durchfall, Darmentzündung
- Appetitlosigkeit, Burn-out
- Hautleiden
- verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit
- erhöhter Erschöpfbarkeit und Reizbarkeit
- Immunschwäche und Rekonvaleszenz

Die täglich benötigte Vitamin C Menge liegt für Frauen bei 95mg und für Männer bei 110mg.

Vitamin C – Gesundheitstipp:

Hagebutte und Sanddornbeeren sind die Früchte mit dem höchsten Vitamin C Gehalt in Deutschland: Hagebutte hat ca. 1250mg Vitamin C und Sanddorn zwischen 120mg (Küstenlage) – 450mg (Alpenlage) auf 100g frische Früchte. Dagegen muten ca. 53mg Vitamin C bei 100g Zitronen und ca. 50mg Vitamin C bei 100g Orange geradezu wenig an.

Sanddornfruchtfleischöl empfehle ich gerne äußerlich zur Behandlung von Narben – auch bei Strahlungsschäden. Innerliche Einnahme hilft das Immunsystem zu stärken und wirkt positiv gegen Stress.



Hagebuttenpulver empfehle ich gerne bei rheumatischen Erkrankungen – Gelenkbeschwerden und Gicht.

Zur Vorbeugung eines Vitamin C Mangels kann Acerola eingenommen werden. Hier finden wir bis zu 1700mg Vitamin C auf 100g Frucht.

Vitamin C als Infusion

Oral wird Vitamin C im Dünndarm resorbiert und über Transportmoleküle zu den Zielzellen gebracht. Es kann nur so viel Vitamin C bei den Zielzellen ankommen, wie Transportmoleküle vorhanden sind. Bei großem Vitamin C Bedarf können die vorhandenen Transportmoleküle nicht ausreichen. Diesen Transport-Engpass umgeht man, indem Vitamin C über eine Infusion direkt ins Blut gegeben wird.

Bei einer Infusion wird ab 7,5g Vitamin C verabreicht und dadurch der Körper mit Vitamin C geflutet. Da Vitamin C nicht in den Körper eingebaut werden kann, wird das überschüssige Vitamin C innerhalb weniger Stunden über die Nieren ausgeschieden. Bei einer vorhandenen Nierenschwäche ist deshalb größte Vorsicht geboten. Zudem kann das Vitamin C die Bildung von Nierensteinen begünstigen.

Aufpassen dürfen alle Menschen mit Glucose-6-Phosphatdehydrogenase-Mangel (G6PD Mangel). Dies ist eine weit verbreitete, erbliche Krankheit in den Mittelmeerländern, Afrika und im arabischen Raum. Hier können intravenöse Vitamin-C-Gaben zu einer Hämolyse (Auflösung der roten Blutkörperchen) führen. Mit einem entsprechenden Blut-Gen-Test lässt sich feststellen, ob diese Erbkrankheit vorhanden ist.

Vitamin C Hochdosis Infusionen werden gerne in der alternativen Krebstherapie verabreicht. Man geht davon aus, dass durch das Vitamin C freie Radikale gebunden, Tumore angegriffen und Giftstoffe ausgeleitet werden. Somit wirkt hochdosiertes Vitamin C, aus Sicht der alternativen Medizin, zytotoxisch gegen Krebszellen, wobei gesunde Zellen verschont bleiben. Außerdem geht man in der alternativen Medizin davon aus, dass hochdosiertes Vitamin C vorbeugend gesundes Gewebe vor Schäden einer Chemotherapie schützt und dadurch Nebenwirkungen einer Chemotherapie reduziert. Entsprechende Studien, die diese Beobachtungen beweisen, wurden bislang nicht durchgeführt. Eine Vitamin C Infusion kann parallel zu einer Standard-Krebstherapie gegeben werden.

Quellennachweis:

www.arzneimittelfakten.de, www.pascoe.de, www.zentrum-der-gesundheit.de, www.krebsinformationsdienst.de