









Vitamin C


Dem menschlichen Körper ist im Laufe der Evolution das Enzym für die Biosynthese von Vitamin C verloren gegangen. Daher kann er das lebensnotwendige Vitamin C nicht mehr selber herstellen oder in größeren Mengen speichern und muss es täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen.

Vitamin C ist aktiv beteiligt an rund 15.000 Stoffwechselabläufen im Menschen!


So ist es als **Coenzym** für viele Stoffwechselfvorgänge erforderlich:

-  Es schützt den Körper vor oxidativem Stress.
-  Es fängt freie Radikale im Blut, im Gehirn, in den Körperzellen direkt im Zellkern ab und macht sie unschädlich. Zudem steigert es die Wirksamkeit von anderen Antioxidantien
-  Vitamin C wirkt vorbeugend bei allen mit Arteriosklerose verbundenen Krankheiten (Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzattacken), da es das Blut dünnflüssig hält und somit den Blutfluss normalisiert.
-  Es glättet die Gefäßwände von innen und verhindert so, dass sich Cholesterin und Calcium-Moleküle daran festhaften und kann somit Arteriosklerose vorbeugen.
-  Es verschweißt Eiweiß und andere Substanzen zu Kollagenfasern und kräftigt so das Bindegewebe. Kollagen sorgt für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen, sowie für die Festigkeit von Zähnen und Knochen. Narbengewebe besteht ebenfalls aus Kollagen, weshalb Vitamin C auch für die Wundheilung so bedeutend ist.
-  Vitamin C kräftigt das Bindegewebe, denn es sorgt für die Stabilität des Kollagens, das im Bindegewebe und nahezu allen menschlichen (und tierischen) Organen vorkommt.
-  Es bindet Calcium und befördert dieses auf schnellstem Wege zu den Körperzellen und sorgt für ein gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne.
-  Vitamin C sorgt dafür, dass das Eisen aus den Darmwänden ins Blut

gelangt und somit zum Transport von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen zur Verfügung steht.

 Zusammen mit Niacin und Vitamin B6 steuert es die Produktion L-Carnitin, das für die Fettverbrennung notwendig ist.

 Es reguliert die Ausschüttung von Schilddrüsen-, Sexual- Stress- und Wachstumshormonen.

 Es hilft bei der Entgiftung des Körpers durch die Stimulation der Leberenzyme, die für den Abbau von Giftstoffen verantwortlich sind. Dadurch kann es Gifte wie Cyanide, Formaldehyd und Acetaldehyd, Nitrosamine und Nikotin unschädlich machen.

 **...und vieles mehr**

Darüber hinaus regt es die Fettverbrennung in der Muskulatur an, steigert die Reaktionsbereitschaft, die Konzentration, die Entspannung, sorgt für positive Stimmung und vieles mehr...

Natürliches Vitamin C, aus Obst und Gemüse gewonnen, ist nicht vergleichbar mit künstlich hergestellter **Ascorbinsäure!**

In der Pflanze entstandene Vitamine kommen niemals einzeln vor. Man findet die in einer Pflanze entstandenen Vitamine immer nur im Verbund, zusammen mit anderen Vitaminen. Sie befindet sich weder in Pflanzen noch auf Bäumen und sie wird auch nicht auf dem Acker angebaut.

Isolierte Ascorbinsäure kann sogar Ihrer Gesundheit schaden und sollte man meiden wie Gift!

Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C - zwei unterschiedliche Produkte

Fälschlicherweise wird auch der Begriff Ascorbinsäure im Zusammenhang mit den vielen gesundheitlichen Auswirkungen des Vitamin C verwendet, ohne dass auf den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Substanzen hingewiesen wird.

Als Nahrungsergänzung ist die Ascorbinsäure in jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter für wenig Geld erhältlich.

Reine Ascorbinsäure kann ausschließlich im Labor produziert werden. Im

Gegensatz zur allgemeinen Ansicht handelt es sich bei der Ascorbinsäure und dem Vitamin C nicht um dieselbe Substanz.

Die Ascorbinsäure ist nämlich keineswegs ein komplettes Vitamin, sondern vielmehr nur die äußere Schicht eines vollständigen Vitamin C-Komplexes.

Nur diese äußere Schicht kann im Labor nachgebaut werden, so dass sie aufgrund ihrer chemischen Struktur zwar mit der Ascorbinsäure des kompletten Vitamins identisch ist, aber leider nur mit diesem Teil des Vitamins.

Da das komplexe Umfeld des Vitamins, mit den zahlreichen Endprodukten der zuvor durchlaufenen Vorstufen, Zwischenstufen und Abbaustufen nicht vorhanden ist, wird deutlich, dass die Wirkung der chemischen Ascorbinsäure mit der des kompletten Vitamins keinesfalls vergleichbar sein kann.

Ascorbinsäure ist zudem rechtsdrehend und somit schädlich für den menschlichen Körper, während **Vitamin C linksdrehend** ist, der im menschlichen Organismus **physiologischen Form**.

Vitamine sind Teamplayer

Vitamin C ist wasserlöslich. Damit C nicht übersäuert, sollte man auch Vitamin E (weil fettlöslich) und Selen zu sich nehmen.

Vitamin C ist das wichtigste aller Vitamine, die wir aus unserer Nahrung aufnehmen, da wir im Gegensatz zu den meisten Tieren, in unserer Leber kein Vitamin C selber herstellen können.

Durch Überzüchtung, Lagerung, weltweiten Transport und das Kochen gehen fast 90% des Gehaltes an Vitamin C vom Obst verloren. Der Steinzeitmensch bekam etwa 40-mal mehr Vitamin C als wir heute. Aus dem Fleisch und Fett der Tiere hatte er viel mehr Vitamine und Mineralien als wir heute mit Obst und Gemüse aufnehmen können.







Bei einem Mangel an Vitamin-C ist die Infekt- und Krebsabwehr nicht optimal. Die vielen Eiweißbausteine des Menschen (Muskeln, Enzyme, Immunabwehr, usw.) können nur bei gleichzeitigem Vorhandensein von **Magnesium + Vitamin-C + Aminosäuren** synthetisiert werden!

Vitamin C Mangel

Vitamin C ist wasserlöslich und sehr empfindlich gegen Hitze, Licht und Sauerstoff.

Zubereitung, Temperatur und Lagerung zerstören daher das Vitamin C. Das meiste Vitamin C sitzt direkt unter der Schale, deshalb sollte man sie möglichst mitessen.

Vitamin C Mangel kann zu zahlreichen Krankheiten führen, wie

-  Schwächung des Immunsystems
-  Verzögerung der Wundheilung
-  Konzentrationsstörungen und Müdigkeit
-  Trockene und schuppige Haut
-  Erhöhte Infektanfälligkeit
-  Gelenk- und Gliederschmerzen









Der tägliche Vitamin C Bedarf

Der Vitamin C Bedarf hängt stark von der Lebenssituation ab. Ältere Leute, Menschen, die einer erhöhten Abgaskonzentration und Smog ausgesetzt sind, Raucher, Alkoholiker, Sportler sowie Schwangere und stillende Mütter haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf als andere.

Jede Zigarette verbraucht bis zu 30 mg Vitamin C, daher ist eine ausreichende Zufuhr gerade für Raucher unerlässlich.

Täglich sollte der Durchschnittserwachsene nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) etwa 100 mg Vitamin C zu sich nehmen.

Den Bedarf von **100 mg Vitamin C** können Sie in etwa decken durch:

-  60 Gramm Paprikaschoten oder
-  70 Gramm Kiwi oder
-  80 Gramm schwarze Johannisbeeren oder
-  90 Gramm Grünkohl oder
-  100 g Brokkoli oder
-  150 Gramm Apfelsinen oder
-  200 g Spinat
-  500 Gramm Pellkartoffeln

Professor Frei und seine Kollegen von der Oregon State University, Corvallis, (und viele andere Wissenschaftler) jedoch empfehlen laut einer Studie von 2012 eine tägliche Ration von mindestens 200 mg. Und Professor James E. Enstrom der Universität von Kalifornien, Los Angeles, konnte schon 1992 in einer Langzeit-Studie mit 10.000 Personen belegen, dass eine tägliche Einnahme von 800 mg Vitamin C zu einer um sechs Jahre erhöhten Lebenserwartung führt (im Vergleich zur Kontrollgruppe, die lediglich 60 mg Vitamin C täglich zu sich nahmen).

Die Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungen kann nicht nur bei unausgewogener Ernährung oder Erkrankung durchaus sinnvoll sein. Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfalle Ihren Arzt und/oder lassen Sie eine Vitamin- und Mineralstoff-Bestimmung Ihres Blutes durchführen, um Ihren momentanen Status zu ermitteln.

(Quellen: Zentrum der Gesundheit, Josef Stocker u. a.)