

## Was ist Vitamin C?

Vitamine sind lebensnotwendige Wirkstoffe, die wir zuführen müssen, da wir sie nicht selbst herstellen können. Vitamin C wird auch Ascorbin-Säure genannt. Dieser Name entstand aus „Anti-Skorbut-Säure“, weil man feststellte, dass sich die typische Seefahrer-Krankheit Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankheit) durch Gabe von vitamin-C-haltigen Speisen eindämmen ließ. Der Bedarf an Vitamin C steigt im Verlauf vieler Erkrankungen.

### Welche Nahrungsmittel liefern Vitamin C?

Acerola	1700 mg
Hagebutte	1250 mg
Sanddorn	500 mg
Paprika	140 mg
Kiwi	121 mg
Fenchel	93 mg
Blumenkohl	73 mg
Erdbeere	65 mg
Brokkoli	61 mg
Zitrone	53 mg
Orange	50 mg
Gemüse	30 – 45 mg

### **Tiere produzieren Vitamin C so, wie sie es brauchen!**

### Was leistet Vitamin C in unserem Körper?

Vitamin C ist als Aktivator des gesamten Zellstoffwechsels anzusehen – es beeinflusst viele Stoffwechselprozesse. Einige Beispiele:

- Beteiligung an Stoffwechselprozessen des Hormon- und Nervensystems
- Regulation des Fettstoffwechsels
- Anregung des Entgiftungssystems
- Bildung und Funktionserhaltung von Knochen und Bindegewebe
- Beschleunigung des Heilungsprozesses von Wunden und Knochenbrüchen
- Abwehrstärkung
- Radikalfänger

### Wann kann der Vitamin-C-Bedarf erhöht sein?

- Infektionskrankheiten
- Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen
- Schweren Verletzungen
- Allergien
- Durchblutungsstörungen
- Rauchen
- Leistungssportlern
- Alkoholismus
- Ständigen Stress-Situationen (physisch und psychisch)
- Chemo- oder Strahlentherapie, Einnahme bestimmter Medikamente

## Welche Gewebe brauchen besonders viel Vitamin C?

### 1. Nervenzellen

Wegen des hohen Energiebedarfs wird besonders viel Sauerstoff umgesetzt. Dadurch entstehen viele freie Radikale. Deshalb haben Nervenzellen einen hohen Bedarf an Radikalfängern wie Vitamin C.

### 2. Abwehrzellen

Zu Beginn eines Infektes kann der Verbrauch an Vitamin C groß sein, weil sich Abwehrzellen mit Hilfe von Vitamin C vor freien Radikalen schützen, die sie selbst als Waffe gegen die Erreger bilden.

### 3. Augenlinsen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Milz, Blutgefäße, Herz, Muskeln, Knochen ...

## Wie wird Vitamin C aufgenommen?

Ascorbinsäure wird im Dünndarm mit Hilfe von Transport-Molekülen aktiv resorbiert und so in die Blutbahn aufgenommen. Sind alle „Transporter“ besetzt, wird das überschüssige Vitamin C mit dem Kot ausgeschieden. Will man die Barriere Dünndarm umgehen, muss man Vitamin C direkt in die Vene injizieren.

## Vitamin C: Nahrungsergänzungsmittel oder Medikament?

Nahrungsergänzungsmittel, die als Tabletten oder Pulver eingenommen werden, müssen klar von Arzneimitteln unterschieden werden. Erstere werden, wie der Name schon sagt, ergänzend zur normalen Ernährung eingenommen, um die Gesundheit zu erhalten – häufig in Selbstmedikation. Arzneimittel dagegen werden zur Behandlung von Erkrankungen verordnet und sind für ein bestimmtes Anwendungsgebiet zugelassen. Die Zulassung bedeutet auch, dass die Qualität, die Wirksamkeit und die Sicherheit durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft wurden.

## Welchen Vorteil hat eine Vitamin-C-Infusion gegenüber Ascorbinsäure-Pulver/ -Tabletten?

Die Menge an Vitamin C, die dem Körper über den Magen-Darm-Trakt zugeführt werden kann, ist begrenzt. Der Rest wird unverändert über den Stuhl ausgeschieden – das Zuviel ist dabei oft als Durchfall spürbar. Wenn wir aus therapeutischen Gründen höhere Vitamin-C-Spiegel im Blut brauchen, sind hoch-dosierte Vitamin-C-Infusionen sinnvoll. Ebenso dann, wenn die Darmschleimhäute nicht optimal funktionieren und das geschluckte Vitamin C nicht richtig aufnehmen können. Nach einer Infusion mit hoch dosiertem Vitamin C ist der Vitamin-C-Spiegel im Blut vorübergehend so hoch, dass auch Körper-Regionen mit besonderem Bedarf ausreichend versorgt werden können.