

## Merkblatt „VITAMIN C“

Vitamin C ist das am **meisten unterschätzte** und **nicht beachtete Vitamin** der heutigen Zeit und das „**wichtigste wasserlösliche Antioxidans**“.

Vitamin C hat die folgenden wesentlichen Wirkungen im Körper:

- Ist beteiligt an ca. 15.000 Stoffwechselreaktionen
- Starkes Antioxidans à Oxidationsschutz der Zellen - Verzögerung der Alterungsprozesse
- Stärkt Immunzellen in der Abwehr / Stimuliert die zelluläre und humorale Immunabwehr / Verbessert die Antikörperproduktion - auch bei viralen / bakteriellen Infektionen
  - Wirkt bei *Helicobacter pylori* (5.000 mg pro Tag)
- Unterstützt die Entgiftung der Körperzellen - auch der Leberzellen
  - auch von Toxinen wie Chemikalien, Umweltgiften, Schwermetallen und Medikamenten
- Ist Bestandteil des Kollagens und festigt das Bindegewebe, die Haut, die Knochen und Knorpeln
- Beugt Arterienverkalkung vor, schützt und stärkt die Blutgefäße und Kapillaren und macht sie elastisch - Schutz vor Herz-Kreislaufkrankheiten
- Erhöht die Sauerstoffversorgung der Zellen
- Ist wichtig für einen gesunden Cholesterin-Spiegel
- Kräftigt Zähne und Zahnfleisch
- Senkt die Allergieneigung und die Histamin-Ausschüttung
- Hemmt die Krebszellenentwicklung und ist wichtig zur Krebsprävention
- Ist wichtig für die Bildung von Neurotransmittern und Hormonen
- Unterstützt die Eisenresorption
- Hemmt entzündliche Prozesse
- Unterstützt die Wundheilung

- Verbessert altersbedingte Augenerkrankungen
- Regeneriert Vitamin E und „oxidiertes Glutathion“, das wichtigste Antioxidans in den Zellen

OPC verstärkt die Wirkung von Vitamin C und regeneriert Vitamin C!

### Wie viel Vitamin C wird empfohlen

ÖGE / DGE	100mg / Tag
Dr. Levi - Arzt und Wissenschaftler gesunde Personen - Höhere Dosierungen für kranke Menschen	6.000 - 15.000 mg / Tag für
Linus Pauling - Nobelpreisträger (hat täglich 12.000 mg Vit C zu sich genommen)	1.000 -18.000 mg / Tag
Dr. med. G. Lange / Tag - alleine für die Herz-/Kreislaufsystem Vorsorge	55 mg / kg Körpergewicht
Dr. rer. nat. Markus Stark / Tag	25-50mg / kg Körpergewicht

### Überdosierung

Bei der erhöhten Einnahme von diversen Vitamin C Verbindungen, insbesondere der Ascorbinsäure, kann es vereinzelt zu Durchfällen führen. Hier wird das stabile und für den Körper leichter verträgliche Vitamin C-Ester empfohlen.

### Einnahmemöglichkeiten

- Ascorbinsäure - nicht empfohlen!
- Natürliches Vit C: Acerola Kirsche, Camu-Camu, Hagebutte, Sanddorn

- Ester-C – Mischung aus Mineral-Ascorbaten: bessere Resorption als reine Ascorbinsäure und magenschonend – bis zu 80% höhere Bioverfügbarkeit im Vergleich zu Ascorbinsäure und längere Verfügbarkeit im Körper – pH-neutral. Ascorbinsäure wirkt im Übermaß übersäuernd.
- Gepuffertes Vit C (magenschonend)
- Natrium Ascorbat (schmeckt nicht sehr gut)
- Liposomales Vit C (eher umständlich einzunehmen – leerer Magen empfohlen)
- Vit C Infusionen (bei schweren Erkrankungen und starken Infektionen)

Die Einnahme in kleineren Dosierungen bis 2.000mg über den Tag verteilt ist am besten.

In der Natur kommt Vitamin C nur als Komplex mit anderen Antioxidantien und Spurenelementen vor. **Dr. Eric Berg DC** empfiehlt natürliche Formen von Vitamin C einzunehmen.

### **Hoher Vitamin C-Verbrauch durch**

- Stress
- Umweltgifte
- Genussgifte (Alkohol, Zigaretten)
- Suchtmittel
- Verarbeitete Nahrungsmittel, wie z.B. oxidierte Fette und raffinierte Nahrungsmittel
- Leistungssport
- Medikamenten Einnahme (Antibiotika, Schmerztabletten, Blutverdünnung, Anti-Baby-Pille, Cortison)

### **Vitamin C-Aufnahme durch die Nahrung**

Weil der Darm Vitamin C nur in begrenztem Umfang aufzunehmen vermag, lässt sich

eine angemessene und konstante Vitamin C-Versorgung über die Nahrung bestenfalls erzielen, wenn vitaminreiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Petersilie, Kiwi, gärungsaktives Sauerkraut und Beerenfrüchte über den Tag verteilt, gegessen werden.

### **Das fördert einen Vitamin C-Mangel in den Lebensmitteln**

- Unreife Ernte
- Zu lange und falsche Lagerung
- Weite Transportwege
- Erhitzen

### **Vitamin C reiche Lebensmittel**

- Acerola, Camu-Camu
- Rosenkohl, Kohl, Weißkraut, Brokkoli, Paprika, Fenchel, Petersilie
- Sanddornbeeren, Hagebutten, Johannisbeeren, Erdbeeren
- Zitrusfrüchte

Die Pflanzenkost sollte möglichst unerhitzt verzehrt werden, da durch die Wärme bis zu 80% des Vitamin C verloren gehen können. Auch lange Lagerzeiten (z.B. Kartoffel, Äpfel) machen dem Vitamin C den Garaus - in diesen Fällen kann der Vitamin-C-Gehalt nur noch in Spuren vorhanden sein.

### **Medikamenten Einnahme**

Eine höhere Vitamin C Einnahme sollte bei Medikamenten-Einnahme abgeklärt werden.

Manche Medikamente hemmen sogar den Vitamin C Stoffwechsel.

## Literaturempfehlungen

Superheilmittel Vitamin C - Dr. Thomas E. Levi

Heilung des Unheilbaren - Dr. Thomas E. Levi

### Videos:

Dr. Stark

[https://www.youtube.com/watch?v=vj4AesSqC\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=vj4AesSqC_4)

und viele mehr...

Ich möchte Dich dazu anregen, Dich über dieses Thema selber noch weitergehend zu informieren und Deine Vitamin C-Einnahme zu überdenken und als Vorsorgemaßnahme anzupassen.