

Aktuelles im Januar 2013

Vitamin C – Das Vitamin, das fast alles kann!

Es gibt wohl keine andere Substanz, die häufiger in Verbindung mit einfachen Infekten genannt wird, als das Vitamin C. Allerdings kann dieses Vitamin viel mehr als bei Schnupfen und Husten Abhilfe zu schaffen; es ist an so einer Vielfalt von Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt, dass ein Mangel bis hin zu chronischen Erkrankungen führen kann.

Außer Meerschweinchen, den Menschenaffen und den Menschen selber können alle Säugetiere ihr Vitamin C selbst produzieren. In Zeiten eines höheren Bedarfs, wie z.B. unter Stress (in allen seinen Varianten), steigt die vom tierischen Körper hergestellte Menge dieser wertvollen Substanz auf bis zu 14 g pro Tag. Uns Menschen ist diese Fähigkeit der Vitamin-C-Synthese im Laufe der Evolution verloren gegangen. Wir sind folglich darauf angewiesen, das Vitamin mit unserer Nahrung zu uns zu nehmen. Man geht heute davon aus, dass unsere Vorfahren in der Nahrung die gleiche Menge Vitamin C zu sich nahmen wie die Affen, nämlich 4-5 g täglich.

Dadurch, dass Vitamin C reichlich in vielen Lebensmitteln vorhanden ist, sollten wir eigentlich in der Lage sein, unseren Bedarf ausgleichen zu können. Es ist auf jeden Fall sehr ratsam, den tatsächlichen Bedarf zu decken, denn die folgenden Stichpunkte geben nur unzureichend einen Überblick darüber, wie wichtig Vitamin C tatsächlich ist.

Es wird für die folgenden Prozesse im Körper dringend gebraucht:

- Immunabwehr
- Antikanzero gene Eigenschaften
- Nervenfunktion/Konzentrationsfähigkeit
- Kalziumstoffwechsel/Allergien
- Blutgefä ße/Wundheilung/Blutdrucksenkung
- Fettverwertung
- Eisenstoffwechsel: Erhöhung der Eisenresorption
- Entgiftungsreaktionen
- Und viele andere

Leider ist die Ernährungssituation unseres Landes nicht wirklich vorbildlich (siehe auch Bericht unter „Aktuelles im Dezember 2012). Lange Lagerung, Transportwege, Verarbeitung und Aufbewahrung, zusätzlich eine enorme Schadstoffbelastung und Medikamenteneinnahme, Rauchen und Alkoholkonsum erhöhen den Vitamin C-Bedarf (und natürlich den anderer Mikronährstoffe) um ein Vielfaches. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) reagierte auf diesen erhöhten Mikronährstoffbedarf mit der Aktion „Fünf am Tag“. Ein schöner Ansatz, wäre nur der Bruchteil unserer Bevölkerung in der Lage Ihre Ernährung tatsächlich auf diese Forderung hin auszurichten.

Fazit: Wir kommen um eine Substitution mit Vitamin C nicht umhin. Eine Überdosierung ist nicht möglich, da es sich bei Vitamin C um ein wasserlösliches Vitamin handelt. Oral können wir täglich nur eine begrenzte Menge Vitamin C zu uns nehmen. Eine erheblich höhere Vitamin-C-Menge lässt sich durch Infusionen erreichen, die schnell und sicher den erhöhten Vitamin-C-Bedarf decken können (z.B. innerhalb der Hochdosis-Vitamin-C-Therapie). Nicht nur bei Erkältungskrankheiten! Ihre Therapeutin berät Sie gerne!

Barbara Peters, 02.01.2013