

Von: newsletter@arthrose.cc
Gesendet: Mittwoch, 19. August 2009 21:10
An: Bermi-29@gmx.de
Betreff: 10. Arthrose-Newsletter

Guten Tag Bernd Michael,
Sie erhalten den von Ihnen gewünschten Arthrose-Newsletter.

Der Knochenstoffwechsel ist kompliziert und wie alle Körperfunktionen von einem aktiven Zusammenspiel vieler Vitalstoffe abhängig.

Jede Entzündung (auch die Arthrose / Arthritis ist durch das Auftreten von schädlichen Sauerstoffradikalen gekennzeichnet. Darüber hinaus wirken Vitamin C und Vitamin E schmerzlindernd, speziell bei Rücken- und Muskelschmerzen.

Gegenspieler der Sauerstoffradikale sind das Vitamine C und Vitamin E. Man nennt diese Vitamine auch Antioxidantien.

Antioxidantien sind nur durch reichlichen Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen etc. zu bekommen. I

Im Notfall müssen diese Vitamine als Kapsel / Tablette medikamentös hochdosiert zugeführt werden.

Nebenbei ist Vitamin C ebenso wie Selen und Kupfer ein wichtiger Stabilisator des Gelenkknorpels und schützt langfristig vor Verschlechterung der Gelenke.

Vitamin C

Allgemeines:

Nur der Mensch, einige Primaten ("Affen"), das Meerschweinchen sowie einige Vögel können Vitamin C **nicht** selbst im Körper herstellen. Für diese Arten ist Vitamin C lebensnotwendig (essentiell). Alle anderen Tierarten können Vitamin C selbst herstellen.

Funktion und Aufgaben von Vitamin C im Körper:

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es ist an so vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt, dass ein Mangel weitreichende Folgen haben kann.

Die Aufgaben von Vitamin C im Überblick:

Immunfunktion, Stressbewältigung, Schlaf, gesunde Nerven, Konzentrationsfähigkeit, Sehstärke, Kalziumstoffwechsel, Blutgefäßwände, Bindegewebe, Kollagen, Carnitin, Zahnfleisch, Fettverwertung, Haut und Haar, Stimmungslage. Eine zentrale Funktion spielt Vitamin C auch als "Fänger" der sogenannten freien Radikale.

Es schützt vor Krankheiten, weil es aktiv an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt ist, indem es sich hauptsächlich in den Leukozyten anreichert und aktivierte T-Zellen unterstützt. Es hilft, Arteriosklerose vorzubeugen, weil es die Innenwände der Arterien glättet, so dass sich kein

Cholesterin anheften kann. Vitamin C ist ein wichtiger Schutz für die Hirnanhangdrüse und unterstützt deren Hormonausschüttung. Damit ist Vitamin C auch an den Regelkreisen der Sexualhormone, der Stresshormone, des Wachstums und der Schilddrüsentätigkeit beteiligt.

Der Vitamin C - Bedarf:

Der tägliche Bedarf von Vitamin C wird heute sehr kontrovers diskutiert. Ursächlich ist daran die unterschiedliche Sichtweise und Definition des Vitaminbedarfs. Die Empfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** für den täglichen Bedarf an Vitamin C beziehen sich auf "die **Vermeidung von Mangelzuständen**"!

Ein "Mangelzustand" nach dieser Lesart ist aber heutzutage praktisch nicht mehr vorhanden - oder leiden Sie etwa wie die Seeleute zu Columbus Zeiten an Skorbut?

Beachten Sie bitte, dass von einem **OPTIMAL-Bedarf** in gesunden Tagen nicht die Rede ist!

Außerdem gibt es **kein Datenmaterial**, wie hoch der **tatsächliche Bedarf in bestimmten Krankheiten** ist. Es gibt nur Hinweise, dass belastete Menschen sehr viel mehr Vitamin C benötigen, als bisher angenommen.

Wussten Sie, dass **jede Zigarette** 30 Milligramm Vitamin C verbraucht und **starke Gefühle** (Angst, Aggression, Eifersucht, Depressionen etc.) innerhalb von nur 20 Minuten bis zu 300 Milligramm Vitamin C benötigen?

Es ist schnell einzusehen, dass die empfohlene (mindest-) Tagesdosis sehr rasch verbraucht ist.

Allerdings gilt auch:

Ein gesunder Mensch, der sich keinerlei Risiken aussetzt, nicht durch Stress, Umweltgifte, schlechte Ernährung und zu viel Süßigkeiten, Rauchen u.ä. geschädigt ist, muss heutzutage kaum mit einem Mangel an Vitamin C rechnen.

Realistisch - unrealistisch?

Aber wo in unserer Gesellschaft gibt es einen solchen unbelasteten, gesunden Menschen noch? Umweltbelastungen gibt es überall.

Dem Stress kann sich heutzutage kaum jemand entziehen (hohe Arbeitslosigkeit und gestiegene Anforderungen). Das gilt auch für Kinder.

Minimalbedarf als Empfehlung?

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für den täglichen Bedarf lauten ("Mindestbedarf zur Vermeidung von Mangelzuständen"):

- 40 bis 50 Milligramm pro Tag für Säuglinge,
- bis zu 75 Milligramm für Kinder und
- 75 Milligramm für Erwachsene.

Ein deutlich höherer Tagesbedarf ist aber realistisch!

Verschiedene US-Biochemiker empfehlen zur Zeit einen tägliche Menge von:

- 200 bis 250 Milligramm pro Tag für Säuglinge, bis 375 Milligramm für Kinder und bis 400 Milligramm für Erwachsene.
- Bei so hohen Dosierungen fragt sich der Laie natürlich sofort, ob das nicht schädlich ist.

Vitamin C kann (fast) nicht überdosiert werden

Eine Überdosierung ist unter realen Bedingungen praktisch nicht möglich. Als einzige Nebenwirkung kann bei sehr hohen Dosierungen (über 5 Gramm / Tag) (Angaben für Erwachsene) Durchfall entstehen - manche Patienten mit empfindlichem Magen bekommen auch Magendruck. Die früher genannte Gefahr von der Neubildung von Nierensteinen (Oxalsteine) ist nicht zutreffend.

Da Vitamin C nicht speicherbar ist, sollte man darauf achten, dass nicht der gesamte Tagesbedarf auf einmal zu sich genommen wird, weil der Überschuss über die Niere ausgeschieden wird.

Einige Forscher berichten, dass der Körper maximal 20 mg Vitamin C je kg Körpergewicht zu sich nehmen kann. Das würde bei einer Person mit 70 kg Gewicht 1400 mg = 1,4 Gramm bedeuten.

Vitamin C Mangel hat weitreichende Folgen

Vitamin C unterstützt aktiv die Arbeit der Abwehrzellen.

Es schützt vor Krankheiten, weil es aktiv an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt ist, und die weißen Blutzellen unterstützt. Somit hat es auch eine Schutzfunktion u.a. vor Krebs.

Vitamin C hilft, Arteriosklerose vorzubeugen und ist ein wichtiger Schutz für die Hirnanhangdrüse und unterstützt deren Hormonausschüttung. Damit ist Vitamin C auch an den Regelkreisen der Sexualhormone, der Stresshormone, des Wachstums und der Schilddrüsentätigkeit beteiligt.

Erhöhter Bedarf bei Stress

So ist nicht verwunderlich, dass z. B. bei Stress ein enormer Bedarf an Vitamin C entsteht. Das kann schnell und situationsbedingt zu einem Mangel an Vitamin C und daraufhin zu einer stark verminderten Abwehrfähigkeit des Immunsystems führen. So ist Stress einer der schlimmsten Feinde des Immunsystems.

Freie Radikale

Freie Radikale sind aggressive und sehr reaktionsfreudige chemische Verbindungen, die in unserem Körper ständig Zellen und Gewebe angreifen.

Freie Radikale entstehen bei verschiedenen - ganz natürlichen - Stoffwechselfvorgängen, aber auch beim Röntgen und durch Sonnenstrahlen (UV-Strahlen).

Die Neubildung wird durch Nitrate, Pestizide und Umweltbelastungen gefördert.

Freie Radikale zerstören gesunde Körperzellen.

Vitamin C hilft Krebs zu verhindern

Freie Radikale greifen Bausteine von Körperzellen an und verändern sogar manchmal die Erbsubstanz. Eine geschädigte Zelle und auch deren Bausubstanz, wenn der Zellkern betroffen ist, stirbt ab und kann sogar zur Krebszelle werden. Geschädigte Zellen müssen vom Immunsystem beseitigt werden.

Vitamin C verbessert die Wirksamkeit von Nitraten bei Angina pectoris

Man hat herausgefunden, dass eine tägliche Zufuhr von ca. 2 Gramm Vitamin C den Bedarf an Nitraten vermindert - oder die Schwere der Anfälle verringert.

Sollte man nur Vitamin C zu sich nehmen?

Die Vitamine C, E und Betakarotin (Vorstufe von Vitamin A) und das Spurenelement Selen arbeiten im Körper zusammen, um freie Radikale unschädlich zu machen. Nur bei einem optimalen Verhältnis aller Komponenten kann das biologische System auch optimal funktionieren.

Reicht die gesunde Ernährung aus?

Wenn Sie "Stress los" leben, nicht rauchen, nicht übermäßig dem Alkohol zusprechen, sich regelmäßig bewegen, und auf eine vitalstoffreiche Ernährung achten - wahrscheinlich ja.

In allen anderen Fällen (wir sind irgendwie alles kleine Sünderlein - oder?) NEIN!

Trotzdem hier eine kleine Liste von Vitamin C - reichen Genüssen.

Vitamin C kommt besonders reich in Obst: Portion = 200 Gramm (Prozentangaben beziehen sich auf den Tagesbedarf)

Sanddornbeere 1200%, Sanddornsaft 709%, Guavas (Konserven) 480%, rote und schwarze Johannisbeeren 252%, Kiwi 270%, Erdbeeren 165%, Apfelsine 133%, Apfelsinensaft 112%

und Gemüse vor (Portion = 200 Gramm):

Paprika 373%, Broccoli 293%, Rosenkohl 272%, Blumenkohl 184%, Meerrettich, Grünkohl 280%, Sauerkraut + Weißkohl 125%, Kohlrabi 176%

Für die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke empfehlen wir somit:

- Vermeiden Sie schädliche Lebensmittel.
- Gesunde und ausgewogene Ernährung mit mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse (Gesamtmenge ca. 650 Gramm / tgl.).
- Täglich zwischen 3 und 6 Gramm Alpha - Linolensäure (= kaltgepresste Soja-, Lein-, oder Walnussöle) - oder alternativ:
- Mindestens 2 x bis besser 3 x / Woche eine Fischmahlzeit (fetter Hochseefisch - keine Süßwasserfische!).
- Täglich Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukten, Nüsse, Bierhefe, Milch, Geflügel, Meeresfrüchte in einer Menge, die Ihnen die Tagesdosis von 18 mg Vitamin B3 / Nicotinamid sichert.

- Täglich mindestens 200 IE bis 400 IE Vitamin D.
- Täglich Milch, Innereien, Gemüse, Sojabohnenöl die mindestens 80 µg Vitamin K enthalten.
- Täglich Sanddorn ca 33g, oder Johannisbeeren ca. 180 g oder Kiwi ca. 170 g oder Erdbeeren 300 g - oder eine entsprechende Menge eines natürlichen Vitamin C Präparates.
- Wenn Sie diese Ernährungsziele (die im übrigen von allen Ernährungsgesellschaften empfohlen werden) nicht erreichen, dann sollten Sie über eine komplexe, natürliche Nahrungsergänzung nachdenken welche auch Vitamin C in ausreichendem Masse enthält.

Einen schönen Tag wünscht Ihnen

arthrose.cc

Andreas Jansen

Kontakt: <http://arthrose.cc/index.php?id=kontakt>
