

Bereits zur Zeit der alten Ägypter, Griechen und Römer war Skorbut als (oft tödlich verlaufende Krankheit) bekannt. Der Ausgang von Kriegen, und damit ein nicht unbeachtlicher Teil der Geschichte wurde durch die Mangelkrankung beeinflusst. Viele Soldaten starben nicht auf dem Schlachtfeld, sondern durch den Umstand, daß der Armeeproviand kaum Vitamin C-haltige Lebensmittel enthielt.

Geschichtlich belegt ist auch, daß die Entdeckung Amerikas durch Kolumbus durch den Tod eines Teils der Besatzung beinahe gescheitert wäre. Auch in diesem Fall war Skorbut als Folge von Vitamin C-Mangel die Ursache:

Nicht selten starb daran auf Weltumsegelungen die Hälfte der Besatzung.

James Lind, ein britischer Marinearzt Seiner Majestät, wies 1774 in einer ersten epidemiologischen Studie nach, daß Citrusfrüchte Skorbut heilen.

Daß wissenschaftliche Studien aus Gründen der Ignoranz und Besserwisserei nicht immer das nötige Gehör finden, beweist die Tragödie des Südpolbezwingers Sir R. Scott, welcher noch im Jahre 1912 (!) zusammen mit seinen Begleitern während einer Expedition letztendlich dem Skorbut erlag.

Erst 1928 isolierte Dr. Albert Szent-Györgyi Vitamin C aus Nebennierenrindengewebe und nannte die unbekannte Substanz "Hexuronsäure". zur gleichen Zeit isolierte Dr. C. Glenn King an der Universität von Pittsburgh dieselbe Verbindung aus Zitronen und nannte sie "VITAMIN C", später von Chemikern Ascorbinsäure bezeichnet.

Ascorbinsäure findet sich vornehmlich in pflanzlichen Produkten, vor allem in schnellwachsenden Früchten und Gemüsen (Kiwi, Orangen, Zitronen, Paprika, Broccoli, Kohlsprossen). Auch Kartoffeln enthalten relativ viel Vitamin C.

Heute wird Vitamin C als essentieller Nahrungsbestandteil anerkannt. Sein Tagesbedarf ist stark abhängig von der individuellen Lebenssituation.

### **Die vielfältigen biochemischen Eigenschaften von Vitamin C**

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft sind mehr als 300 enzymatische Stoffwechselfvorgänge bekannt, die ohne Vitamin C nicht ablaufen könnten. Absoluter Vitamin C-Mangel würde daher in wenigen Monaten zum Tode führen.

#### **Die wichtigsten Vitamin C-Eigenschaften im einzelnen:**

##### **1. Der Stoffwechsel-Aktivator**

Vitamin C stimuliert die Bildung des Stoffwechselaktivators "Adrenalin".

Adrenalin erleichtert die Aufspaltung überschüssiger Fettzellen und unterstützt daher den Abbau überflüssiger Pfunde. Jede Reduktionsdiät sollte daher durch ausreichende Vitamin C-Zufuhr unterstützt werden.

##### **2. Das Vitamin für junges Aussehen**

Ab dem 25. Lebensjahr läßt die Neubildung von Collagen nach. Collagen ist jenes Eiweißgewebe, das der Haut frisches und jugendliches Aussehen verleiht. Vitamin C regt (über die Bildung von Hydroxyprolin) die Neubildung von Collagen an. Regelmäßige Vitamin C-Zufuhr hält daher die Haut länger jung und elastisch.

##### **3. Der Immunsystem-Aktivator**

Die immunstimulierende Wirkung des Vitamin C beruht auf mehreren biochemischen Faktoren: Zusammen mit Vitamin E und dem Spurenelement Selen zählt Vitamin C zu den stärksten "Radikalfängern" (Radikale sind aggressive Stoffwechselabfallprodukte, die bei jedem Stoffwechselfvorgang in unseren Körperzellen gebildet werden. Bei ungenügendem Schutz drohen vorzeitiges Altern und Schädigung bis hin zum Zellkern). Vitamin C aktiviert auch die Tätigkeit unserer Lymphozyten, lebenswichtige Zellen unseres Immunsystems.

##### **4. Das Anti-Cellulitis Vitamin**

Die von Frauen gefürchtete Cellulitis entsteht durch schlechte Durchblutung und übermäßige Bildung von Fettzellen im Unterhautfettgewebe. Vitamin C hilft, Fettzellen aufzuspalten und die Durchblutung zu aktivieren.

##### **5. Das Vitamin C für straffes Zahnfleisch**

Es ist allgemein bekannt, daß Zahnfleischbluten häufig die Ursache von Vitamin C-Mangel ist. Weniger bekannt ist die Tatsache, daß aufgrund der verbesserten Collagenbildung das Zahnfleisch gestrafft wird, so daß Vitamin C bei Parodontose sozusagen einen Doppelleffekt besitzt.

##### **6. Das Herzschutz-Vitamin**

Auch hier hilft Vitamin C auf verschiedenen Ebenen:

Überhöhte LDL-Cholesterinwerte zählen zu den stärksten Risikofaktoren für koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt. Großangelegte medizinische Studien belegen mittlerweile, daß erhöhtes LDL-Cholesterin nicht auf übermäßige Zufuhr von Nahrungscholesterin zurückzuführen, sondern stoffwechselbedingt ist. Vitamin C senkt erhöhte LDL-Cholesterinwerte, und zwar je signifikanter, desto höher die Ausgangswerte. Zugleich wird kreislaufstützendes HDL-Cholesterin vermehrt.

Durch die kapillarstärkende Wirkung wird außerdem die Mikrozirkulation (kapillare Durchblutung des Herzmuskels) verbessert und damit die Leistungsfähigkeit unseres Herzens gesteigert

##### **7. Das Anti-Rheuma-Vitamin**

Entzündliches Rheuma ist häufig von bakteriellen und viralen Infektionen überlagert. Über antivirale Eigenschaften und Stärkung des Immunsystems greift auch hier Vitamin C positiv ein. Durch Steuerung des Bindegewebshormons "Hyaluronidase" reguliert Vitamin C außerdem den Bindegewebstoffwechsel und kann daher degenerative Bindegewebserkrankungen lindern.

### 8. Das Vitamin für Knochen und Sehnen

Eindrucksvolle Studien haben bewiesen, daß Vitamin C die Bildung und Erneuerung von Knochen und Sehnen positiv beeinflusst. Wahrscheinlich dürfte dem Vitamin C daher auch große Bedeutung im Rahmen der Osteoporose-Therapie zukommen.

### 9. Das Muntermacher-Vitamin

Vitamin C spielt auch eine zentrale Rolle im Eisenstoffwechsel. Einerseits kann Vitamin C-Zufuhr die Aufnahme und Verwertung des Nahrungseisens verachtfachen (!!!), außerdem kann bei ungenügender Vitamin C-Versorgung Eisen in unserem Organismus nicht ausreichend gespeichert werden. Wie wir wissen ist ohne ausreichende Eisenversorgung unser Organismus auch mit lebensnotwendigem Sauerstoff unterversorgt.

### 10. Das Anti-Stress-Vitamin

Menschen, Affen und Meerschweinchen gehören zu den wenigen Säugetieren, die nicht mehr in der Lage sind, Vitamin C selbst zu produzieren. Katzen, Hunde, Hasen und Ziegen produzieren bereits unter Normalbedingungen täglich die 5-30-fache Menge im Vergleich zu jenen Dosierungen, die wir Menschen mit unserer Nahrung zuführen.

In Stresssituationen erhöhen Vitamin C-produzierende Tiere noch einmal um ein Vielfaches, um schädliche Folgen abzufangen. Der Mensch jedoch hat keine Möglichkeit, im Stresszustand Vitamin C vermehrt aufzunehmen. Dieses Wissen veranlasste den zweifachen Nobelpreisträger Prof. Dr. Linus Pauling eine tägliche Vitamindosis von 2-5 Gramm zu propagieren.

### Die Revolution in der Vitamin C - Forschung: Ester C

Einem Forscherteam in Arizona, USA, ist es vor wenigen Jahren gelungen, aus zwei simplen Nahrungsbestandteilen, nämlich L-Ascorbinsäure und Calciumcarbonat, eine neue Form des Vitamin C herzustellen, welches die störenden Nebenwirkungen einer hohen Ascorbinsäurezufuhr (geringe Bioverfügbarkeit, d.h. geringe Verwertung, zu hohe Ausscheidung, Übersäuerung, Magen/Darmbeschwerden) nicht mehr aufweist. Die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA bestätigte gleichermaßen die Wirksamkeit dieses neuen Supervitamins. Darüber hinaus wurde das neue Ester C-Herstellungsverfahren unter der Aktennummer 4.822.816 zum amerikanischen Verfahrenspatent erhoben.

Eingehende Forschungen brachten weitere erstaunliche Details ans Tageslicht: Ester C ist nicht nur ausgezeichnet verträglich, sondern erreicht doppelt so hohe Serumspiegel, verbleibt länger im Organismus und reichert sich viertel stärker im Gewebe an als herkömmliches Vitamin C.

Bleiben Sie gesund !

**Viele interessante Informationen über Nahrungsergänzung erfahren Sie bei**

