

Alles über Vitamin C (1): Vom Tagesbedarf bis hochdosiert

November 26, 2018 / [Pascal Pape](#) / [Nahrungsergänzung](#)

Alles über Vitamin C (1): Vom Tagesbedarf bis zur hochdosierten Ergänzung

Wie viel Vitamin C brauche ich eigentlich? Wie hoch ist mein Tagesbedarf? Und wie ergänze ich Vitamin C richtig?

In diesem Ratgeber kläre ich alle Fragen rundum Vitamin C. Der Inhalt teilt sich auf zwei Artikel auf:

[Teil 1\) Wie viel Vitamin C brauchst Du?](#)

[Teil 2\) Welche Form von Vitamin C ist die Beste?](#)

Dies ist Teil 1).

Was macht Vitamin C eigentlich?

Eine kurze Einleitung für alle, die Vitamin C noch nicht so gut kennen. Vitamin C ist wohl das bekannteste Vitamin. Vermutlich weil Vitamin C fast überall benötigt wird: Es ist für den Kollagenaufbau essenziell, für die Wundheilung und unser Immunsystem, selbst für Energie, Nerven und Psyche ist Vitamin C entscheidend. Egal welchen Prozess man im Körper betrachtet, Vitamin C hat fast immer irgendwie die Finger im Spiel.

Die wichtigsten Baustellen von Vitamin C sind wohl:

Freie Radikale & Immunsystem: Vitamin C ist vor allem als Antioxidans bekannt. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und sind damit die wichtigste Verteidigungslinie unseres Immunsystems. Denn freie Radikale sind wie kleine Angreifer, die unsere Zellen attackieren. Antioxidantien schützen unsere Zellen vor diesen Angriffen. Das gilt sowohl im Inneren unseres Körper als auch äußerlich – wie zum Beispiel durch Sonnenstrahlen.

Regeneration: Vitamin C unterstützt die Regeneration und Wundheilung – wieder sowohl äußerlich als auch innerlich.

Entspannung: Vitamin C wirkt entspannend. Zum Beispiel entspannt es die Blutgefäße oder hilft nach dem Sport den Level unseres Stress-Hormons Cortisol wieder zu senken. Gleiches gilt natürlich auch für psychischen Stress.

Dabei arbeitet Vitamin C nie alleine, sondern immer im Verbund mit anderen Nährstoffen.

Vitamin C ist essenziell. Ein hoher Wert steht unter anderem im Zusammenhang mit einem starken Immunsystem, gesundem Blutdruck, schöner Haut und schneller Regeneration.

Wie viel Vitamin C brauche ich?

Bevor wir uns ansehen, wie man Vitamin C richtig ergänzt, stellt sich natürlich erstmal die Frage: “Wie viel Vitamin C brauche ich überhaupt?” Die Antwort: Es kommt drauf an.

Schwenken wir dazu kurz in die Tierwelt: Fast alle Tiere sind in der Lage Vitamin C selbst zu synthetisieren, in ihrer Leber oder in den Nieren. Eine Ziege zum Beispiel produziert am Tag gute 1.000mg Vitamin C. Doch dieser Wert ist nicht fix, sondern ändert sich jeden Tag. Wird die Ziege zum Beispiel von einem Wolf gejagt oder krank, dann steigt die Vitamin-C-Produktion auf über 10.000mg an.

Das ist auch nicht verwunderlich, wenn man die Funktionen von Vitamin C verstanden hat. Zur Erinnerung: Vitamin C verbessert das Immunsystem, wirkt entspannend und fördert die Regeneration. Deshalb erhöhen Tiere ganz automatisch ihre Produktion von Vitamin C, wenn sie mehr davon brauchen – zum Beispiel nach Stress-Situationen (Wolf), um wieder zu entspannen.

Das zeigt bereits: Auch beim Menschen gibt es keinen fixen Tagesbedarf an Vitamin C. Sondern der Bedarf schwankt, je nach Anforderung. Im Alltag ist mein Bedarf an Vitamin C kleiner, als zum Beispiel direkt nach einer Operation oder einem stressigen Tag im Büro. Im Gegensatz zu Tieren können wir Menschen Vitamin C jedoch nicht selbst herstellen, sondern müssen es über die Nahrung aufnehmen.

Da der Vitamin C Tagesbedarf schwankt, unterscheide ich zwischen drei Phasen, mit unterschiedlichem Bedarf:

1. Alltag / Ernährung
2. Belastung / Therapie
3. Mega-Dosis

Wobei die Phasen aufeinander aufbauen und keine eindeutigen Grenzen haben, sondern verschwimmen.

Der menschliche Körper hat verlernt Vitamin C selbst zu produzieren, deshalb müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Der Tagesbedarf von Vitamin C ist nicht fix, sondern variiert.

Phase 1) Vitamin C Tagesbedarf im Alltag

Hierbei handelt es sich um den Vitamin C Tagesbedarf an einem ganz normalen Tag, ohne besondere Belastungen.

Eine kleine Ziege synthetisiert an einem sonnigen Tag im Gras über 1.000 Milligramm Vitamin C.

Was denkst Du, wie viel ein Mensch braucht?

Nun, hier die öffentliche Antwort der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Rund 100 Milligramm.

Außerdem soll dieser Wert fix sein und sich nicht verändern – selbst wenn Du den ganzen Tag von Wölfen im Büro gejagt wirst. Falls Dein gesunder Menschenverstand gerade beide Hände über dem Kopf zusammenschlägt, dann bist Du nicht alleine.

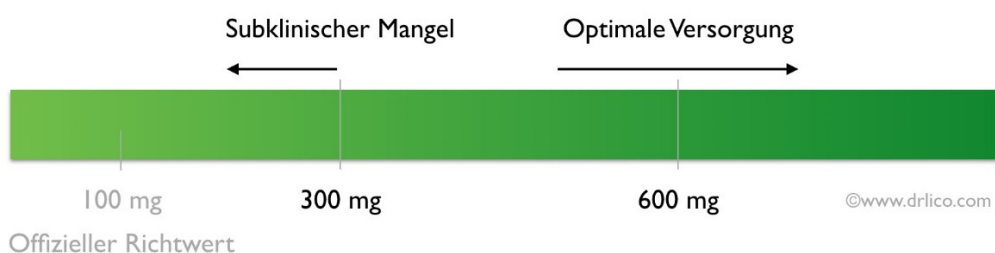
Wenn wir den offiziellen Tagesbedarf von Vitamin C betrachten, müssen wir uns bewusst machen, dass es sich hierbei um einen Minimalbedarf handelt. Dieser Wert ist jedoch nicht für Prävention geeignet und erst Recht nicht für kranke Menschen. Wer sich gesund ernähren will, muss sich selbst informieren und sollte sich nicht an der DGE orientieren.

Wie der optimale Tagesbedarf an Vitamin C aussieht, darüber streiten sich die Präventionsforscher. Einige sprechen von 300mg, andere von über 1.000mg. Ich persönlich empfehle die goldene Mitte, von rund 600mg am Tag.

Wie viel Du selbst zu Dir nimmst, hängt von Deiner eigenen Philosophie und Deinem Ziel ab. Die gute Nachricht: Ein Zuviel gibt es praktisch nicht, da der Körper überschüssiges Vitamin C einfach ausscheidet. Deshalb ist meine Empfehlung immer: Nimm lieber etwas mehr und schaffe Dir damit einen Sicherheitspuffer. Denn wie gesagt, zu viel gibt es nicht, zu wenig dagegen geht schneller als man denkt.

Definition: Mangel

Der offizielle Richtwert ist lächerlich gering und dient nur dazu einen akuten Vitaminmangel zu verhindern. Doch braucht es deutlich mehr, um einen subklinischen Mangel zu vermeiden. Subklinisch bedeutet man liegt nicht sofort auf der Intensivstation, aber Zellen sind ständig zu vielen freien Radikalen ausgesetzt. Das verursacht Schäden, der Körper altert schneller und es kann über Jahre zu Krankheiten führen.



Der Tagesbedarf an Vitamin C liegt ungefähr im Bereich: 300 – 1.000 mg

Phase 2) Vitamin C Bedarf bei Belastung / zur Therapie

Hierbei handelt es sich um den Mehrbedarf durch Belastungen oder um Vitamin C therapeutisch einzusetzen.

Das Prinzip von hochdosiertem Vitamin C zur Therapie stammt aus Beobachtungen der Tierwelt. Die Idee: "Wenn Tiere bei Belastung mehr Vitamin C produzieren, könnte das für uns Menschen nicht auch sinnvoll sein?"

Denn jede Belastung oder Krankheit verursacht freie Radikale oder kleine Wunden im Körper. Selbst psychischer Stress greift Deinen Körper sprichwörtlich an, da die Zahl an freien Radikalen massiv zunimmt, die dann Deine Zellen attackieren.

Diese freien Radikale kann man jetzt einfach unkontrolliert wüten lassen und auf das Beste hoffen. Oder man wirkt ihnen mit zusätzlichen Antioxidantien entgegen. Das heißt, umso mehr Belastungen von außen auf Deinen Körper einwirken, desto höher ist Dein Bedarf an Vitamin C, um diese Belastungen zu puffern.

Ein paar Beispiele für Belastungen:

- Stress
- Sport
- Sonnenstrahlen
- Krankheiten
- Infektionen
- Operationen
- Zigarettenrauch
- Umweltgifte
- Schwermetalle
- Medikamente

Wie hoch ist der Mehrbedarf an Vitamin C? Das kommt auf die Art und Schwere der Belastung an. Ein bisschen Sport fordert und verbraucht natürlich weniger Vitamin C als eine Infektion oder eine schwere Verletzung.

Manchmal reichen also schon minimale Mengen ab 25mg Vitamin C. In anderen Fällen braucht man mehrere hundert oder sogar mehrere tausend Milligramm.

Auch hier gilt wieder dasselbe Prinzip: Es gibt kein Zuviel! Also lieber ein bisschen mehr und ein Sicherheitspuffer, als zu wenig. Zur Erinnerung: Tiere produzieren großzügig die 10-fache Menge an Vitamin C, sobald irgendeine Gefahr oder Belastung lauert. Denn auch sie wissen, dass es keine Überdosierung gibt.

Bei Belastungen steigt der Bedarf und Du kannst hochdosiertes Vitamin C therapeutisch einsetzen: 1 – 10 g

Phase 3) Mega-Dosis – extrem hochdosiertes Vitamin C

Hierbei handelt es sich um Therapie mit extrem hochdosiertem Vitamin C.

Die dritte Phase ist experimentelle Therapie. Hier werden Mengen ergänzt, die man über die Ernährung kaum zu sich nehmen könnte. Der Körper streikt irgendwo bei 10 Gramm Vitamin C am Tag und nimmt schlichtweg nicht mehr auf (darum lässt sich Vitamin C auch praktisch nicht überdosieren, es knallt nur die Kloschüssel). Für eine Mega-Dosis greift man deshalb meistens zu Infusionen, um Vitamin C direkt ins Blut zu geben.

Wieso sollte man das tun und was passiert im Körper? In Studien konnte man beobachten, dass Vitamin C bei einer Mega-Dosis seine natürliche Funktion ändert. Es wird von einem Anti-Oxidans zu einem Pro-Oxidans, also zu einem freien Radikal. Es wird vom Verteidigungs-Vitamin zum Angreifer.

Das Erstaunliche dabei ist, dass Vitamin C scheinbar keine gesunden Zellen attackiert, sondern sich auf kranke Zellen – zum Beispiel Krebszellen – und Erreger stürzt.

Eine Mega-Dosis an Vitamin C scheint also wie ein natürliches Medikament zu wirken. Der Unterschied zu synthetischen Medikamenten: Es gibt keine bis nur minimale Nebenwirkungen.

Wie gesagt, ist diese Phase experimentell und noch nicht im Detail erforscht. Dennoch ist es spannend. Und jedem bleibt selbst überlassen, ob er diese Art der Therapie ausprobieren möchte oder nicht.

Experimentelle Mega-Dosis an Vitamin C: 10 – 200 g (evtl. sogar mehr)

Exkurs: Studien über Vitamin C

Es gibt viele positive Studien, die die Wirkung von Vitamin C untermauern. Dennoch gibt es auch Studien, die keine Wirkung feststellten. Das liegt vor allem daran, dass die meisten Studien grundlegend falsch aufgebaut sind. Folgende Fehler sind typisch: Entweder wurde falsch ergänzt (dazu mehr im zweiten Teil dieses Ratgebers) oder es wurde viel zu wenig Vitamin C verwendet. Häufig werden in Studien Klecker-Mengen wie 100mg verwendet, obwohl mehrere tausend Milligramm nötig wären, um Erfolge zu sehen. Neue Studien untermauern das.

Ein Beispiel: Es wurde untersucht, ob Vitamin C eine positive Wirkung bei Diabetes hat. In einer älteren Studie wurden 500mg täglich ergänzt und man konnte keine Auswirkung beobachten. Die Schlussfolgerung: Vitamin C wirkt wohl nicht. Eine spätere Studie zeigte aber, dass 1.000mg Vitamin

C am Tag sehr wohl eine Auswirkung hatten – es verbesserten sich unter anderem die Blutwerte des “schlechten” LDL-Cholesterin und auch der Blutzucker verbesserte sich.

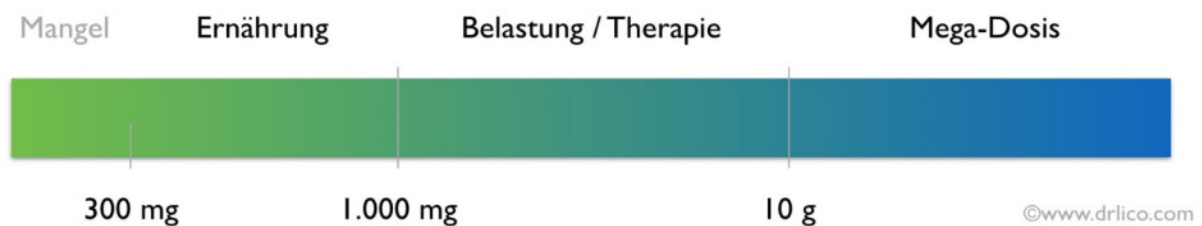
Manchmal reichen bereits 500mg, manchmal braucht es über 5 Gramm, um überhaupt einen Unterschied zu sehen. In anderen Fällen sind entsprechende Co-Faktoren unverzichtbar.

Fazit: So viel Vitamin C brauchst Du wirklich

Noch einmal zusammengefasst: Der Tagesbedarf an Vitamin C ist individuell, schwankt und lässt sich nicht auf Milligramm genau bestimmen. Deshalb sind penible Angaben in kleinsten Milligramm nicht wirklich sinnvoll.

Wie findest Du heraus, wie viel Vitamin C Du ergänzen solltest?

Dazu gehst Du einfach Schritt für Schritt durch die Phasen:



Phase 1) Ernährung:

Die tägliche Zufuhr an Vitamin C sollte auf jeden Fall über 300mg liegen. Hierbei handelt es sich um die Menge, die man theoretisch über die tägliche Ernährung aufnehmen könnte und sollte. In der Realität schaffen das aber nur die wenigsten. Denn die durchschnittliche Ernährung liefert nicht mal 100mg Vitamin C am Tag. Mit einer gesunden Ernährung nimmt man rund doppelt so viel auf. Wirklich optimale Werte erreicht man nur, wenn man sein eigenes Obst und Gemüse anbaut und reichlich davon isst.

Deshalb würde ich mindestens 300mg Vitamin C am Tag ergänzen – gerne auch mehr. Damit hast Du einen soliden Sicherheitspuffer.

Entscheide selbst, welchen Wert Du für ideal hältst. Aber wie gesagt, versteif Dich nicht auf exakte Milligramm, denn das funktioniert im realen Leben sowieso nicht. Falls Du Dir nicht den Kopf zerbrechen möchtest: Wie Du Deine tägliche Ernährung nicht nur sorgenfrei, sondern auch perfekt ergänzt, erkläre ich Schritt für Schritt in meinem [Newsletter](#).

Phase 2) Belastung / Therapie:

Belastungen fordern zusätzliches Vitamin C. Da wir heute vermehrt Belastungen ausgesetzt sind, macht ein zusätzlicher Puffer Sinn. Auch wenn wir therapeutisch arbeiten wollen, brauchen wir mehr Vitamin C.

Therapie baut immer auf Ernährung auf. Diese Phase beginnt also beim Tagesbedarf von Phase 1) und endet irgendwo bei 10.000mg / Tag. Sprich bitte bei Krankheiten Dein Vorhaben mit Deinen Ärzten ab – denn Wechselwirkungen mit Medikamenten sind immer möglich. (Wobei ich es nicht als Wechselwirkung betrachte, wenn man Medikamente senken “muss”.)

Phase 3) Mega-Dosis:

Diese Phase ist experimentelle Therapie. Man arbeitet mit Mengen über 10g / Tag, oft auch über 100g. Ein entsprechender integrativer Arzt kann Dich hierbei weiter beraten.

Damit weißt Du, wie viel Vitamin C Du brauchst. Oder gibt es noch Fragen zum Tagesbedarf von Vitamin C?

Welche Formen es gibt und wie Du Vitamin C richtig ergänzt, erkläre ich in [Teil 2\) Vitamin C: Von natürlich bis liposomal.](#)

Einige interessante Quellen:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211/htm>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25307916>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3798917/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11293471>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20689415>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3798917/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25307916>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18160753>

Alles über Vitamin C (2): Von natürlich bis liposomal

November 26, 2018 / [Pascal Pape](#) / [Nahrungsergänzung](#)

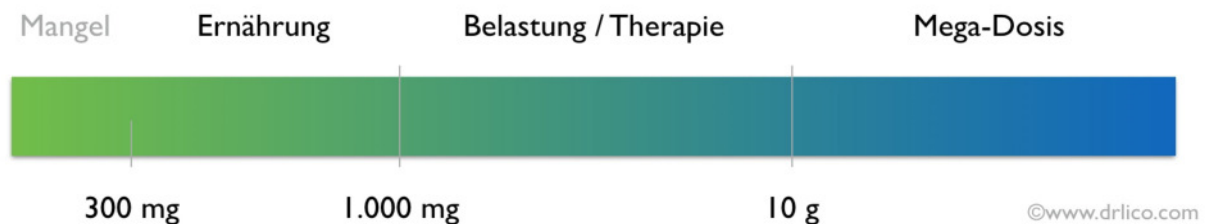
Alles über Vitamin C (2): Von natürlich bis liposomal

In diesem Ratgeber klären wir alle Fragen rundum Vitamin C. Dies ist der zweite Teil.

Ich fasse den [1. Teil Vitamin C: Vom Tagesbedarf bis hochdosiert](#) noch einmal ganz kurz zusammen: Die meisten Tiere können Vitamin C selbst in ihrer Leber oder Niere produzieren. Der menschliche Körper hat dies verlernt, deshalb ist Vitamin C für uns essenziell und wir müssen es über die Nahrung aufnehmen.

Der Bedarf an Vitamin C variiert jedoch. Ich unterscheide deshalb zwischen drei Phasen:

- 1) Ernährung:** Im Alltag brauchen wir eine Basis an Vitamin C.
- 2) Belastung / Therapie:** Bei Belastungen (wie zum Beispiel Stress) steigt der Bedarf. Auch wenn wir Vitamin C therapeutisch einsetzen wollen, brauchen wir höhere Mengen – diese Dosis baut immer auf Phase 1) auf.
- 3) Mega-Dosis:** Es gibt noch eine letzte Phase, in der man Vitamin C extrem hoch dosiert. Diese Phase ist rein therapeutisch.



Als nächstes stellt sich die Frage: Wie ergänzt man Vitamin C richtig und in welcher Form?

Im Internet findet man alle möglichen Begriffe und Behauptungen: Natürliches Vitamin C sei besser als synthetisches. Ascorbinsäure sei synthetisch, giftig und schädlich. Der eine empfiehlt Acerola Pulver, der andere Camu Camu oder Amla Pulver, wieder ein anderer schwört auf liposomales Vitamin C. Laien schlagen sich gegenseitig die Köpfe ein und der Informations-Dschungel wird immer dichter. Was stimmt denn nun?

Was ist natürliches Vitamin C?

Erst einmal eine wichtige Begriffsklärung: Es kursiert vor allem das Gerücht, Ascorbinsäure sei synthetisch oder gar schädlich. Das ist falsch. Ascorbinsäure ist Vitamin C. Ascorbinsäure ist schlichtweg die chemische Bezeichnung für Vitamin C, oder exakt bezeichnet: **L-Ascorbinsäure**. Daran ist nichts unnatürlich.

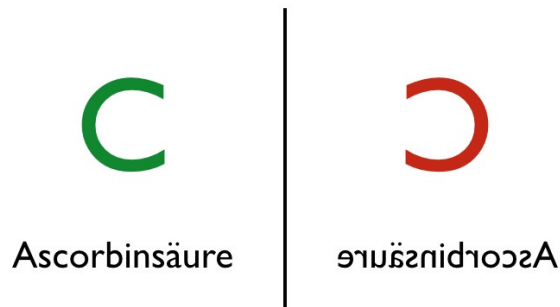
Zum besseren Verständnis: Wir wissen Tiere produzieren Vitamin C selbst.

Die Frage ist: Welches?

Die Antwort: Reine L-Ascorbinsäure.

Nicht etwa Acerola-Extrakt oder Camu Camu Pulver. Wäre Ascorbinsäure wirklich schädlich, so würden sich Tiere regelmäßig selbst vergiften – denn sie “synthetisieren” ja ständig mehrere tausend Milligramm davon. Wer also Ascorbinsäure als synthetisch bezeichnet, hat sich die Natur keine Sekunde lang angeschaut.

Übrigens entsteht Ascorbinsäure im Labor sehr ähnlich. Sie ist nicht unbedingt synthetisch, sondern wird (idealerweise) auf natürlichem Wege “synthetisiert” – das ist ein großer Unterschied, scheint aber für viel Verwirrung zu sorgen.



Es gibt zwar synthetisches Vitamin C. Das erkennt man daran, dass es rechtsdrehend ist, während natürliches Vitamin C linksdrehend ist. Das synthetische Vitamin ist also spiegelverkehrt. Aber(!): Im Gegensatz zu einigen anderen Vitaminen, gibt es synthetisches Vitamin C gar nicht zu kaufen. Du wirst es in keinem einzigen Nahrungsergänzungsmittel finden.

Genau hier entsteht das Problem:

**Wenn es gar kein synthetisches Vitamin C gibt,
was bitte ist dann natürliches Vitamin C?**

“Natürlich” sagt überhaupt nichts aus, weil Vitamin C immer natürlich ist. “Natürliches Vitamin C” ist eine leere Worthülse. Sowas auf die Verpackung zu schreiben ist reines Marketing – also lass Dich davon nicht in die Irre führen.

Versteh mich nicht falsch, ich bin vollkommen dafür, dass wir uns an der Natur orientieren. Aber wir müssen die Natur als Lehrmeister nutzen, um unseren Stoffwechsel zu verstehen – nicht um blind irgendwelche Stoffe herauszugreifen. Wir nehmen die Natur als Vorbild, um herauszufinden, wie wir die optimale Wirkung erreichen können, wie wir unseren Körper optimal unterstützen können. Denn darum geht es doch.

Wie erreichen wir die optimale Wirkung? Im letzten Teil habe ich bereits erklärt, dass Vitamin C niemals alleine arbeitet. Reines Vitamin C wäre also nicht sinnvoll. Sondern ein gutes Produkt wird immer auch die natürlichen Mitspieler enthalten.

Jetzt die entscheidende Frage: Welche Mitspieler braucht Vitamin C?

Mittlerweile kannst Du Dir Antwort bestimmt schon denken: Es kommt drauf an! Wir haben drei verschiedene Phasen, die alle unterschiedlich sind. Auch jede Belastung ist unterschiedlich und (ver)braucht andere Nährstoffe.

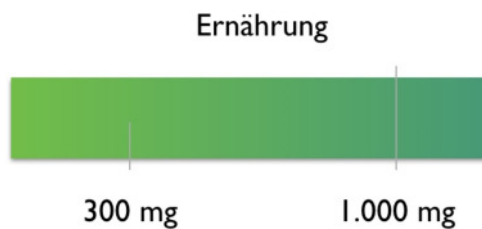
Ascorbinsäure = Vitamin C: Um die optimale Wirkung zu erreichen, braucht Vitamin C natürliche Synergie-Stoffe – die sind aber genauso wenig fix wie der Bedarf, sondern hängen von Einsatz und Belastung ab.

Wie Du Vitamin C richtig ergänzt – Phase 1) Ernährung

Bevor Du Dich jetzt überwältigt fühlst, es ist alles einfacher als es vielleicht gerade klingt. Synergistische Nährstoffe sorgen dafür, dass Vitamin C optimal (oder überhaupt) wirken kann. Welche Stoffe das sind, hängt jedoch vom Einsatz ab. Also lass uns Schritt für Schritt die einzelnen Phasen ansehen. Starten wir mit Phase 1): Der täglichen Ernährung.

Welche Nährstoffe braucht unser Körper im Alltag, damit Vitamin C optimal arbeiten kann?

Was denkst Du?



Kurz und knapp: Alle!

Das ist doch eigentlich sonnenklar. Es gibt nunmal nicht ein Vitamin namens C, sondern es gibt viele verschiedene Nährstoffe – und Dein Körper braucht alle.

Hier entsteht ein seltsamer Fehler: Häufig lese ich auf anderen Webseiten *“Du brauchst unbedingt 1.000mg Vitamin C!”* Und dann lese ich weiter *“ja aber von Calcium brauchst Du eigentlich gar nichts.”*

Bitte was?

Es bringt Deinem Körper relativ wenig, wenn er tausende Milligramm Vitamin C erhält, aber dafür Vitamin D, Calcium und Selen fehlen. Und wer bereits weiß, dass unsere Ernährung zu wenige Vitamine liefert, dem sollte doch eigentlich auch klar sein, dass das nicht ausschließlich für Vitamin C gilt.

Dabei ist es nicht kompliziert: Erstmal sollten wir herausfinden, welche Nährstoffe überhaupt zu kurz kommen (kleiner Tipp: Es sind einige). Dafür analysieren wir unsere Ernährung. Dann ergänzen wir ein Gesamtpaket, um die offenen Lücken zu füllen.

Das Ergebnis ist eine Basisversorgung aus mehreren Produkten, die alle Nährstoffe zuverlässig abdeckt. Das bringt die optimale Wirkung – weil der Körper **alles** erhält, was ihm fehlt und nicht nur Vitamin C. Macht das Sinn? Näher will ich an dieser Stelle gar nicht darauf eingehen. Denn wie Du Deine Ernährung perfekt ergänzt, erkläre ich Schritt für Schritt in meinem [Newsletter](#).

Optimale Produkte: [Basisversorgung](#)

Phase 1): Eine Basisversorgung schließt breitgefächert Lücken der Ernährung – inklusive Vitamin C.

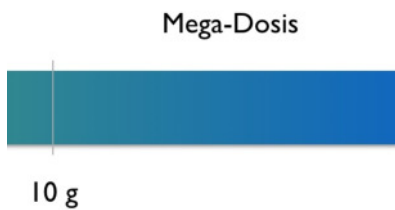
Optimales Produkt: Vitamin C, mit Bioflavonoiden und Pflanzenstoffen

Phase 2) Hochdosiertes Vitamin C wird mit Bioflavonoiden und Pflanzenstoffen optimal aufgenommen.

Für bestimmte Zwecke kannst Du zu Präparaten greifen, die Vitamin C mit anderen Vitaminen und Nährstoffen kombinieren.

Wie Du Vitamin C mega-hochdosierte ergänzt – Phase 3) Mega-Dosis

Phase 3) ist experimentelle Therapie und macht wiederum vor allem dann Sinn, wenn Phase 1) + 2) beide abgedeckt sind.



Auch hier ein Beispiel: Ich möchte Vitamin C als Mega-Dosis bei einer Krankheit einsetzen. Dann ist es wichtig, dass mein Körper erstmal alle Basics erhält (Schritt 1). Dann ist es auch wichtig, dass die besonderen Anforderungen der Krankheit gepuffert und optimal abgedeckt werden – zum Beispiel rauben Medikamente fast immer Nährstoffe (Schritt 2). Erst danach macht es Sinn an eine Mega-Dosis Vitamin C zu denken.

Doch Phase 3) ist ein völlig anderes Gebiet, denn Vitamin C wirkt hier wie ein Medikament. Es wird vom Anti-Oxidans zum Pro-Oxidans. Das hat übrigens auch nur noch wenig mit der Natur zu tun – denn derartige Mengen könnten wir über die Ernährung unmöglich aufnehmen. Deshalb empfehle ich Dir eine Mega-Dosis nicht auf eigene Faust durchzuführen, sondern einen entsprechenden Arzt zu suchen, der sich auf dem Gebiet auskennt (und jahrelange Erfahrung hat).

Für eine Mega-Dosis an Vitamin C muss man den Verdauungstrakt umgehen. Dafür eignet sich am Besten...

Optimales Produkt: Intravenöses Vitamin C

Phase 3) Eine Mega-Dosis erreicht man durch intravenöses Vitamin C.

Von Acerola Pulver, Camu Camu Pulver, Amla Pulver und anderen Extrakten

Sehen wir uns als nächstes ein paar weitere Produkte am Markt an und wofür sie geeignet sind.

Sehr stark vertreten sind mittlerweile Extrakte verschiedenster Art, wie zum Beispiel: Acerola Pulver, Camu Camu Pulver oder Amla Pulver. Schon mal vorab, Extrakte sind prinzipiell eine Klasse Geschichte. Aber: Die Werbung der meisten Verkäufer schlägt vollkommen über die Stränge.

Das behauptet die Werbung:

Fast immer werden Extrakte als besonders natürlich beworben, "synthetisches Vitamin C" dagegen wird angeklagt und verurteilt. Wobei wir bereits wissen, dass diese Aussagen eine blanke Täuschung sind. Denn was sie dabei geschickt verschweigen: Sie selbst beziehen sich in ihrer Werbung zu 99%

auf Studien über Vitamin C – der “bösen” Ascorbinsäure – weil es zu den Extrakten fast keine Studien gibt. Upps.. Auch wird gern behauptet, dass die Bioverfügbarkeit besser wäre. Das ist schlichtweg erfunden und falsch. Oder anders formuliert: Verbrauchertäuschung.

Das sind die Fakten:

Die Hauptwirkung all dieser Pülverchen kommt von dem hohen Gehalt an Vitamin C. Zusätzlich liefern sie wertvolle Pflanzenstoffe. Dabei gibt es aber zwei Nachteile:

1) Sie sind einseitiger als es den Anschein hat. Schaut man sich zum Beispiel mal die Acerola-Kirsche an, sieht man schnell das Dilemma. So enthalten 10g Acerola zwar satte 280% des Tagesbedarfs an Vitamin C. Doch wie sieht es mit anderen Nährstoffen aus?

- Folsäure: 0,3%
- Calcium: 0,1%
- Andere B-Vitamine: 0%

Acerola-Pulver ist also sehr einseitig. Es enthält hauptsächlich Vitamin C, deswegen wird es ja für Vitamin-C-Präparate verwendet und eben nicht für Multivitamin-Präparate.

2) Reine Extrakte sind teuer, wenn man Vitamin C hoch dosieren möchte. Wir sprechen hier von 20€+ pro Tag, um auf hochdosiertes Vitamin C zu kommen. Kann man machen, wenn der Geldbeutel zu schwer ist, muss man aber nicht.

Stellt sich die Frage, wofür eignen sich Acerola Pulver & Co.?

Dafür sind Extrakte geeignet:

Acerola, Camu Camu, Amla Pulver und so weiter eignen sich vor allem als ein Teil in einem großen Gesamtgefüge. Natürlich kannst Du Dir ein bisschen Acerola Pulver in Deinen Smoothie mixen, aber Du solltest davon keine breitgefächerte Basisversorgung an Nährstoffen erwarten.

Da reines Acerola Pulver einseitig und gleichzeitig teuer ist, eignen sich sämtliche Extrakte am besten als ein Puzzleteil von hochwertigen Nahrungsergänzungen. Denn hier können mehrere Extrakte und Vitamine kombiniert werden. So erhalte ich, für einen ähnlichen Preis, eine viel höhere Wirkung (Stichwort: Synergie). Zum Vergleich: Für 2€ pro Tag bekomme ich entweder nur Vitamin C aus Acerola oder aber eine breite Basis aller Vitamine und einer Kombination verschiedenster Pflanzenextrakte.

Acerola Extrakt & Co. sind einseitig und eignen sich deshalb vor allem als ein Teil unter vielen verschiedenen Extrakten.

Liposomales Vitamin C

Eine brandneue Modeerscheinung ist liposomales Vitamin C.

Das behauptet die Werbung:

Liposomales Vitamin C soll angeblich eine viel höhere Bioverfügbarkeit haben (also vom Körper besser aufgenommen werden) und deshalb die erste Wahl sein. Das ist erstens falsch und zweitens nicht das einzige Qualitätskriterium.

Hintergrund liposomales Vitamin C:

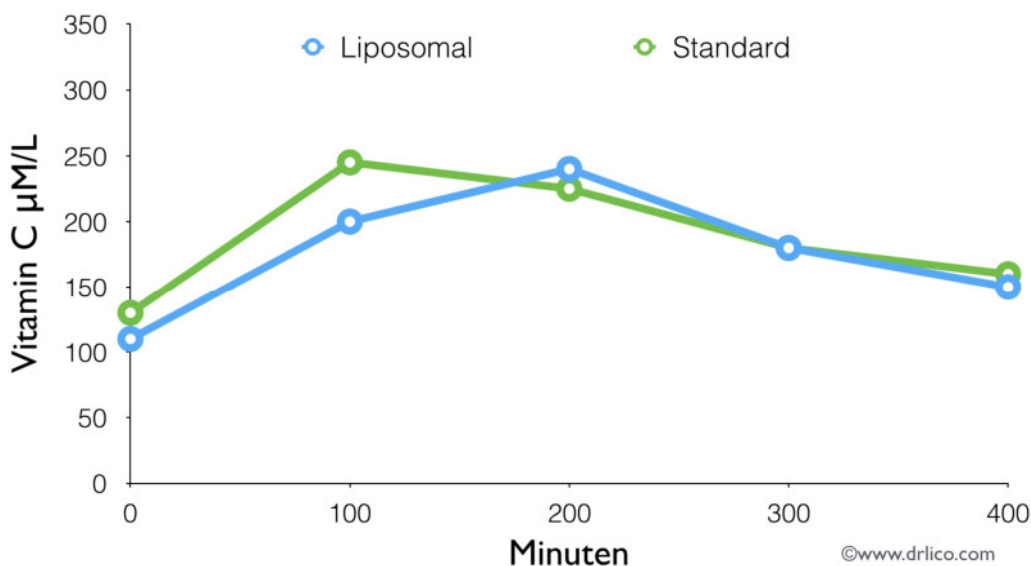
Liposomales Vitamin C hat seinen Ursprung bei Medikamenten. Weil der Körper synthetische Medikamente oft abstößt, hat man sich gedacht, man ummantelt sie in eine Lipidform, um sie – wie ein trojanisches Pferd – am Sicherheitssystem des Körpers vorbei zu schmuggeln. Dir fällt bestimmt schon auf, wo der Denkfehler liegt.

Das Kernproblem ist, dass hier theoretische Wissenschaftler, die keine Ahnung von Ernährung haben, hingehen und ausschließlich Blutwerte betrachten – sonst nichts. Das mag bei synthetischen Medikamenten funktionieren, aber nicht bei Ernährung und natürlichen Nährstoffen. Da mangelt es grundlegend am Verständnis!

Denn es geht nicht nur um theoretische Blutwerte. Es geht doch darum, ob Dein Körper etwas mit den Vitaminen anfangen kann. Und da schneiden naturnahe Produkte um Welten besser ab. Außerdem hat es einen Sinn, wenn der Körper nur eine bestimmte Menge an Vitaminen aufnimmt. Er nimmt sich das, was er braucht. Und das ist auch gut so. Was auch der Grund ist, warum sich Vitamine praktisch nicht überdosieren lassen (solange man naturnahe Produkte verwendet). Bei Vitamin C ist das meistens kein Problem, es ist einfach nur teuer. Fahrlässig wird es jedoch, wenn auch andere Vitamine in liposomaler Form angeboten werden.

Das sind die Fakten:

Es gibt nur wenige Studien, die liposomales Vitamin C mit anderen Vitamin C Präparaten vergleichen. Diese Studien sind aber nicht wirklich überzeugend. Hier ein Beispiel, in dem die Bioverfügbarkeit von **Vitamin C + Bioflavonoide** mit der von **liposomalem Vitamin C** verglichen wurde. Gemessen wurde der Blutwert von Vitamin C:



Wie Sie sehen, sehen Sie nichts.

Unterschiede gab es nur und erst bei extrem hohen Dosierungen. Mit liposomalem Vitamin C konnte man so unnatürlich hohe Blutwerte erreichen. Wir reden hier von Mengen um die 36 Gramm pro Tag (selbst bei 20 Gramm gab es noch keinen Unterschied). Jetzt muss man sich aber fragen: Braucht man das?

Dafür ist liposomales Vitamin C geeignet:

Liposomales Vitamin C ist für den normalen Verbraucher völlig uninteressant, weil es nur Nachteile hat.

Liposomale Vitamine sind wie Medikamente aufgebaut und sollten auch so behandelt werden. Synergistische Nährstoffe oder die Wirkung in unserem Körper werden völlig ignoriert. Prinzipiell kann man zusammenfassen, dass liposomales Vitamin C ungefähr so viel mit Ernährung zu tun hat, wie eine Darmspülung. Nur wird in diesem Fall das Blut mit Vitamin C durchgespült.

Der einzige Einsatz ist deshalb theoretisch in der Therapie, um mit einer Mega-Dosis Vitamin C unnatürlich hohe Blutwerte zu erreichen. Wir reden hier aber von über 30 Gramm pro Tag, was umgerechnet über 2.000€ pro Monat kostet. Außerdem erreicht man, für eine kurzzeitige Therapie, mit intravenösem Vitamin C noch höhere Blutwerte.

Praktisch sehe ich derzeit keinen Nutzen für liposomales Vitamin C: Intravenös erreicht man höhere Blutwerte.

Für die tägliche Ernährung sind liposomale Vitamine prinzipiell nicht geeignet – da Synergiestoffe fehlen.

Fazit: So ergänzt Du Vitamin C clever

Ich fasse noch einmal zusammen:

Phase 1) Ernährung:

Für die tägliche Ernährung brauchen wir nicht nur Vitamine und ein paar Pflanzenstoffe. Es ist auch nicht entscheidend, einzelne Vitamine besonders hoch zu dosieren. Sondern wir brauchen eine breitgefächerte [Basisversorgung](#) an Nährstoffen, die alle offenen Versorgungslücken füllt. Das können weder "natürliche" Vitamin-C-Pulver, noch Multivitaminpräparate und erst Recht nicht liposomale Vitamine leisten.

Die richtige Ergänzung der täglichen Ernährung ist übrigens der wichtigste Schritt von allen und diskutieren wir deshalb ausführlich im [Newsletter](#).

Phase 2) Therapie / Belastung:

Möchtest Du Vitamin C hoch dosieren, so könntest Du theoretisch auf Extrakte wie Acerola oder liposomales Vitamin C zurückgreifen. Aber warum? Beide sind unnötig teuer und die Bioverfügbarkeit ist gleich. Entweder Du ergänzt ein naturnahes Vitamin-C-Präparat mit Bioflavonoiden, kalt hergestellt, eventuell teilgepuffert. Oder Du greifst zu Kombinationspräparaten, in denen verschiedene Pflanzenextrakte, Vitamine und andere Nährstoffe sinnvoll miteinander kombiniert werden. Damit ergänzt Du naturnah und garantierst die beste Wirkung.

In Akutphasen kannst Du bis zu 1.000 mg Vitamin C pro Stunde nehmen. Mir persönlich reichen meistens rund 4x 500mg. Probier einfach ein bisschen herum. Sollte Dein Stuhl zu weich werden, kannst Du jederzeit die Menge reduzieren.

Phase 3) Mega-Dosis:

Für eine Mega-Dosis ist intravenöses Vitamin C am besten geeignet. Bitte kaufe aber kein liposomales Vitamin C im Internet und führe eine Mega-Dosis auf eigene Faust durch. Selbst ich würde mir zumindest einen Sparrings-Partner suchen, der sich auf dem Gebiet auskennt und ganz genau weiß, wann und wie eine Mega-Dosis Sinn macht. Denn bedenke, dass eine Mega-Dosis unnatürlich ist: Vitamin C wird selbst zu einem freien Radikal – und das kann, in den falschen Händen, durchaus zu Problemen oder Nebenwirkungen führen. Ein integrativer Arzt oder ein Heilpraktiker, mit Spezialisierung auf Vitalstoffe, kann Dich hier weiter beraten.

Hat Dir dieser Artikel geholfen? Gibt es noch Fragen zu Vitamin C? Habe ich ein Produkt vergessen? Dann hinterlass mir einfach einen kurzen Kommentar.

P.S., nochmal zur Anmerkung: Sprich bitte bei Krankheiten Dein Vorhaben immer mit Deinen Ärzten ab.

Einige interessante Quellen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4752221>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1106297>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4915787/>

<https://nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1807/2>

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-48-2002/titel-48-2002/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847730/>