

Vitamin C - Die Wahrheit über das wichtigste aller Vitamine (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Über kein anderes Vitamin wird so oft in den Medien berichtet wie über Vitamin C. Und über kein anderes Vitamin werden so viel Lügen verbreitet wie über Vitamin C. In regelmäßigen Abständen kann man lesen, dass Vitamin C als Nahrungsergänzung nutzlos sei, weil es nur teuren Urin produzieren würde und weil seine Wirkungen auf den Körper wissenschaftlich nicht nachgewiesen seien. Ist das wirklich wahr?

Die Wirklichkeit sieht anders aus: In Wirklichkeit gibt es kein anderes Vitamin, das besser erforscht ist als Vitamin C. Die Damen und Herren, die Ihnen von der Schädlichkeit dieses Nährstoffes berichten, betreiben gezielte Desinformation. Zu wessen Nutzen?

Ich lade Sie ein, heute mit dem ersten Gesundheitsbrief zu Vitamin C beginnend, zu einem Experten von Vitamin C zu werden. Alle Informationen, die Frau Garloff Ihnen zusammengestellt hat, stammen aus veröffentlichten Studien und jedes einzelne Wort dieser Zusammenstellung kann durch Studien belegt werden. Sie ahnen bestimmt, warum diese Informationen in den deutschen Medien nicht veröffentlicht werden und warum die Ergebnisse dieser Studien nicht einmal der deutschen Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Wenn Sie zum Kreis der Eingeweihten gehören, kennen Sie die Antworten bereits.

Wenn nicht, dann werden Sie am Ende unserer Serie von Gesundheitsbriefen zu diesem überaus wichtigen Vitamin eine gute Vorstellung davon haben, wie segensreich Vitamin C ist und welche Bedeutung es für Ihre zukünftige Gesundheit haben kann, wenn Sie sich regelmäßig ? **und ich betone: regelmäßig** ? mit Vitamin C versorgen.

Was ist Vitamin C?

Vitamin C ist ein weißes kristallines Pulver, das sich leicht in Wasser auflösen lässt und sauer schmeckt, ein Kohlenhydrat mit der Formel $C_6H_8O_6$, das als Reduktionsmittel funktioniert und Oxidation verhindern kann. Alle Pflanzen und fast alle Tiere können es aus Blutzucker durch Enzymumbau herstellen. Menschen, Affen und Meerschweinchen haben diese Fähigkeit verloren, weil ihnen ein dafür erforderliches Enzym durch Mutation abhanden kam. Dadurch wurde es für uns zum wichtigsten Schutzvitamin gegen Krankheiten und vorzeitiges Altern.

Das Überleben einer Art, die Vitamin C nicht mehr selbst herstellen kann, hängt davon ab, dass

sie genügend davon mit der Nahrung aufnimmt. In grauer Vorzeit war das gegeben, weil sich unsere Vorfahren, die in wärmeren Gegenden lebten, ursprünglich überwiegend von Früchten und grünen Blättern ernährten, die reichlich Vitamin C enthielten. In der heutigen High-Tech-Zivilisation sieht es mit dem Vitamin-C-Nachschub eher düster aus: Durch unreifes Ernten, lange Transportwege, Lagerung und Zubereitung gehen bis zu 90 Prozent verloren. Zudem sind heutige Obst- und Gemüsesorten wesentlich vitaminärmer als Wildarten und unserer Bedarf ist durch höhere Belastungen und ungesündere Lebensweise auch viel größer geworden..

Warum hat die Natur Vitamin C als Nummer eins unter den Vitaminen ausgewählt?

Vitamin C kann von Pflanzen und Tieren ? bis auf die vorher genannten Ausnahmen ? aus dem stets vorhandenen Fruchtzucker in zwei einfachen Schritten selbst hergestellt werden. So ist es schnell verfügbar, um überall eingesetzt zu werden:

- Es ist allgegenwärtig als Feuerwehr gegen freie Radikale, wodurch es Zellen, Organe, Eiweißbausteine und andere Vitamine vor Zerstörung schützt
- Es ist an rund 15 000 Stoffwechselabläufen beteiligt, unter anderem auch an der Hormonproduktion, an der Synthese von Nervenbotenstoffen und an der Herstellung von Kollagen
- Ohne Vitamin C geht im Immunsystem nichts
- Als Schadstoffentsorger aktiviert Vitamin C die Entgiftung der Leber, die Schadstoffe aus dem Blut sammelt, es bindet Schwermetalle und andere Schadstoffe und es verhindert die Umwandlung von Nitraten in krebsauslösende Nitrosamine

Die Geschichte einer Entdeckung - Skorbut als Vitamin-C-Mangelkrankheit

Vitaminmangelkrankheiten wie Skorbut, Beriberi, Pellagra, perniziöse Anämie und Rachitis verursachten in der Geschichte der Menschheit unendlich viel Leid und Millionen von Toten. Der Skorbut war über Jahrhunderte hinweg die klassische Seefahrer- und Expeditionskrankheit, weil auf den langen Seereisen keine frischen Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse verfügbar waren.

Auf der Entdeckungsreise des portugiesischen Seefahrers Vasco da Gama 1497, von Lissabon nach Indien, die fast ein Jahr dauerte, starben beispielsweise 100 von seinen 160 Mann Besatzung an Skorbut.

Die ersten Symptome des Skorbut sind nachlassende Körperkraft, Ruhelosigkeit, Depressionen und Erschöpfung. Die Haut wird fahl und dunkelgrau, der Kranke klagt über Muskelschmerzen. Es entstehen Mundgeschwüre, die Zähne fallen aus, der Atem riecht faul. In Muskeln und anderen Geweben entstehen große blutunterlaufene Stellen (durch innere Blutungen), die wie schwere Prellungen aussehen. Die letzten Stadien der Krankheit kennzeichnen Durchfall, totale Erschöpfung und schwerste Schädigungen von Lungen, Nieren und Herz mit Todesfolge.

Man ahnte, dass die Krankheit mit der Ernährung zu tun hatte. 1747 führte der schottische Arzt James Lind an 12 Skorbutpatienten seinen berühmten Versuch durch. Alle bekamen die gleiche Nahrung, zwei Teilnehmer erhielten zusätzlich jeden Tag zwei Orangen und eine Zitrone. Nach 6 Tagen waren die beiden mit Zitrusfrüchten ernährten Matrosen wieder gesund, während sich der

Zustand der übrigen 10 Kranken nicht gebessert hatte.

Der deutsche Arzt August Hirsch wies in seinem Buch *Historisch-geographische Pathologie?* 1860 den Skorbut als Mangelkrankheit aus. Seine Nahrungsempfehlung: Frisches Gemüse, Kartoffeln, Sauerkraut und Zitrusfrüchte.

Der Chemiker Sylvester Salomon Zilva isolierte Vitamin C erstmals 1920 aus Zitronen. 1927 gewann der ungarische Biochemiker Albert Szent-Györgyi Vitamin C aus Paprika und Kohl, er gab ihm die Bezeichnung A-Scorbin-Säure (Säure gegen Skorbut). In seinen Forschungen von 1928 ? 1932 erkannte er die Zusammenhänge zwischen der Oxidation von Nährstoffen und Energiegewinnung. Den Schweizer Chemikern Tadeusz Reichstein und Anton Grüssner gelang es 1933, das Vitamin C künstlich herzustellen. Sie gewannen aus zwei bis vier Kilo Glucose durch mikrobielle, biotechnologische Oxidationsreaktion ein Kilo Vitamin C. Diese Vorgehensweise ist auch heute noch Grundlage der industriellen Herstellung. Am 25. Oktober 1933 meldete die Firma Hoffmann-La-Roche das Patent an.

Szent-Györgyi erhielt 1937 den Nobelpreis für Medizin, Reichstein bekam den begehrten Preis 1950.

Die aktuelle jährliche Weltproduktion an Vitamin C beträgt etwa 60 000 Tonnen (zum Vergleich: vom Vitamin B12 werden 10 Tonnen hergestellt), 60 bis 70 Prozent davon sind für die Lebensmittel-Industrie bestimmt.

Ist der Skorbut besiegt?

Heute beobachtet man Skorbut und andere Mangelkrankheiten noch bei unterernährten Menschen in armen Ländern. Gelegentlich gibt es Einzelfälle in den USA.

Linus Pauling, der weltberühmte Biochemiker, Ernährungsexperte und zweifache Nobelpreisträger, schildert in seinem Buch *Das Vitamin-Programm?* folgendes: *Cheraskin, Ringsdorf und Sisley erzählen in Ihrem Buch The Vitamin C Connection? (1983) die Geschichte einer 48-jährigen Kalifornierin, die mit Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen und stark geschwollenem Bauch ins Krankenhaus kam. Im Verlauf von vier Jahren musste sie sechsmal operiert werden. Jedes Mal war die Bauchhöhle voller Blut. Um die ständigen inneren Blutungen zu stoppen wurden ihre Eierstöcke, der Uterus, der Blinddarm, die Milz und ein Teil des Dünndarms entfernt. Nach vier Jahren erkundigte sich ein Arzt schließlich nach ihren Essgewohnheiten und erfuhr, dass sie weder Obst noch Gemüse aß und auch keine zusätzlichen Vitaminpräparate nahm. Ihre Nahrung enthielt so wenig Vitamin C, dass sie zwar nicht an Skorbut starb, aber es war nicht genug, um ihre Blutgefäße ausreichend zu stärken und dadurch innere Blutungen zu verhindern. Ihr Blut enthielt nämlich nur 0,06 mg Vitamin C pro Deziliter. Nachdem man sie auf 1000 mg Vitamin C am Tag gesetzt hatte, normalisierte sich ihr Gesundheitszustand, wenn sich auch die durch die Operationen angerichteten Schäden nicht mehr beseitigen ließen (Cook und Milligan 1977).?*

Pauling schreibt weiter: *Ähnliche Fälle von beginnendem Skorbut kommen in den Vereinigten Staaten nur selten vor. Ich fürchte aber, dass sich der Gesundheitszustand der meisten Amerikaner in einem mehr oder weniger ernsten Vorstadium zum Skorbut befindet und es in ihrer Diät darüber hinaus auch an anderen wichtigen Nährstoffen mangelt. Die regelmäßige Einnahme von Vitamin C und anderen Vitaminen und Mineralien kann neben einer vernünftigen Ernährung und anderen die Gesundheit fördernden Maßnahmen die Lebensqualität der allermeisten Menschen wesentlich verbessern.?*

Es gibt Tausende von Patienten, die regelmäßig Marcumar zur Blutverdünnung und zur Verhinderung von Blutgerinnung einnehmen. Ich habe viele dieser Menschen kennengelernt, die nach jahrelanger Einnahme dieses Medikaments starke Neigungen zu Hämatomen hatten. Oft genügte es bereits, etwas kräftiger am Unterarm zu drücken, um einen Bluterguss zu verursachen. Sie wissen bestimmt, dass ein Bluterguss nur dann auftritt, wenn Blut aus den Adern in das umliegende Gewebe gelangt. Wir haben eine innere Blutung und das ist nun mal Skorbut. Diese Blutungen sind natürlich unerwünschte Nebenwirkungen der Behandlung mit diesem Präparat. Ich möchte hier schon mal vorwegnehmen, dass eine ausreichende und regelmäßige Dosierung mit Vitamin C hilfreich ist.

Spektakuläre Erfolge mit Vitamin C

Bevor wir uns mit den vielen Funktionen beschäftigen, die Vitamin C im Körper ausübt, möchte ich ein paar beeindruckende Fallbeispiele vorausschicken.

Hepatitis: Linus Pauling schreibt in oben erwähntem Buch: *„Vor 13 Jahren besuchte mich ein junger Arzt und sagte: „Dr. Pauling, Sie haben mir das Leben gerettet. Ich litt an einer chronischen Hepatitis und wäre daran gestorben, aber dann hörte ich von Ihrer Therapie mit hohen Vitamin-C-Dosen, und sie hat mich geheilt.“*

Schizophrenie: Pauling schildert in demselben Buch auf Seite 253 - 54 einen weiteren, eindrucksvollen Vitamineinsatz: *„1970 ging ich zu Fuß die Hauptstrasse der kleinen Stadt Cambria an der kalifornischen Küste entlang, als ein vorbeifahrender Wagen anhielt, die Fahrerin ausstieg und auf mich zugelaufen kam. Sie sagte: „Dr. Pauling, Sie haben mir das Leben gerettet. Ich bin 26 Jahre alt. Vor zwei Jahren wollte ich mir das Leben nehmen. Ich hatte sechs Jahre lang schwer an Schizophrenie gelitten. Dann hörte ich etwas über den Wert der Vitamine und von Ihrem Bericht über die orthomolekulare Psychiatrie. Ich habe es den Vitaminen zu verdanken, dass ich noch am Leben bin.“*

Gürtelrose: In ihrem Lehrbuch für die Arzt- und Naturheilpraxis schreibt Frau Prof. Blaurock-Busch auf S. 62 zur orthomolekularen Therapie von Gürtelrose u.a.: *„Die intravenöse Gabe von 1g Vitamin C pro Stunde (= 10g Vitamin C täglich) erzielte bei allen 327 Patienten eine vollkommene Heilung innerhalb von drei Tagen (Zurelck M.: The treatment of shingles and herpes with vitamin C intravenously, 1950)? oder aus einer Studie des Forschers Klenner von 194 berichtet sie: „Bei sieben von acht Patienten konnten Vitamin-C-Injektionen innerhalb von zwei Stunden eine schmerzstillende Wirkung und eine komplette Heilung innerhalb von drei Tagen erzielen.“*

Bursitis: Auch zur Bursitis (Schleimbeutelentzündung) gibt sie eine interessante Erfahrung weiter: *„Ein Patient mit akuter Bursitis und extremer lokaler Schwellung, Empfindlichkeit, Schmerz und reduzierter Mobilität erhielt 2 bis 3 Mal täglich 200 ? 300 mg Vitamin C, das Bioflavonoide enthält. Innerhalb von 24 Stunden konnte eine deutliche Reduzierung der Schwellung und des Schmerzempfindens verzeichnet werden. Innerhalb 72 Stunden waren, außer einer leichten Druckempfindlichkeit, alle Symptome beseitigt.“*

Allergien: Frau Blaurock-Busch führt dazu u.a. eine Studie der Forscher Brown und Ruskin von 1949 an: *„60 Patienten mit allergischer Rhinitis erhielten 1 ? 2,25 g Ascorbinsäure und wenige mg Thiamin (Vitamin B1). Besserung wurde bei 50 Prozent der Patienten verzeichnet, die die geringeren Dosen erhielten, sowie bei 75 Prozent, die mit höheren Dosen supplementiert wurden.“*

Erkältung: Dr. U. Strunz erwähnt in seinem Buch *„Die Vitamin-Revolution“* (Literaturliste): *„Wenn Sie merken, dass sich bei Ihnen eine Erkältung ankündigt, sollten Sie sofort für die nächsten sechs Stunden jede Stunde 1000 Milligramm Vitamin C einnehmen. Vitamin C wird von ihren Immunzellen aufgesogen und macht sie erst richtig aktiv. Weniger ist nicht wirksam! Das wurde erneut in einer Vitamin-C-Studie aus dem Jahr 2000 bestätigt: 263 Studenten bekamen bei den ersten Erkältungssymptomen in den ersten sechs Stunden stündlich 1000 Milligramm Vitamin C, danach dreimal täglich 1000 Milligramm. Die Schnupfensymptome nahmen um 85 Prozent ab im Vergleich zu einer Gruppe, die nur einmal täglich 1000 Milligramm Vitamin C einnahm. ... Der Vitamin-C-Bedarf in den Immunzellen vervielfacht sich bei einer Virusinfektion. Unter 5 Gramm ist da nicht viel zu machen. Hardliner nehmen sogar Vitamin C bis zur Durchfallgrenze. Die liegt bei etwa 10 bis 15 Gramm.“*

Asthma: Dazu schreibt Strunz: *„Schon 9 Prozent der Kinder leiden heute unter Asthma. ... Aber auch die Zahl der erwachsenen Asthmatiker hat sich durch Luftverschmutzung und Schadstoffe in den letzten 20 Jahren verdoppelt. 9 Studien zu Asthma und Vitamin C zeigen die Verminderung von Asthmaanfällen, wenn täglich 1 bis 2 Gramm zusätzliches Vitamin C dauerhaft eingenommen werden...“*

Lassen wir es erst einmal dabei bewenden und uns den Gründen zuwenden, warum Vitamin C solch vielfältige Wirkungen ausüben kann.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.