

Anmerkungen zu Vitamin C und "mehr wissen - besser leben"

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir haben nach dem ersten Gesundheitsbrief zu Vitamin C eine Fülle von Rückmeldungen bekommen. Insgesamt kann man sagen: Alle Rückfragen zusammengenommen sind ein schreckenerregendes Gemisch aus richtig und falsch im Ausmaß eines undurchdringlichen Dickichts. Im Grunde war es also an der Zeit, tatsächlich einmal die Wahrheit zu diesem wichtigsten aller Vitamine zusammenzustellen. Ich möchte deshalb die Serie ganz kurz unterbrechen und einige Informationen aufschreiben, die vielleicht in aller Kürze als Antworten auf die Fragen zu verstehen sind.

Was ist eigentlich natürlich und was nicht? Unnatürlich ist nicht unbedingt etwas, das nicht in einem pflanzlichen oder tierischen Organismus entstanden ist.

Es gibt vier verschiedene Vitamin-C-Moleküle. Vitamin C hat zwei asymmetrische Kohlenstoffatome und existiert damit in vier verschiedenen stereoisomeren Formen. Nur die L-(+)-Ascorbinsäure ist für den Organismus von Nutzen. Daher sollte ein brauchbares Präparat nur diese Form enthalten. Leider finden Sie diese Angaben bei den meisten Anbietern im Internet nicht. Wenn Sie die Idee haben, dass Vitamin C gleich Vitamin C ist, werden Sie sich vielleicht fragen, warum das Vitamin C im Supermarkt so ?billig? ist ? Die L-(+)-Ascorbinsäure, die wir verwenden, ist deutlich teuer als die sonst übliche Form ?

Zur Natürlichkeit ist außerdem anzumerken, dass Vitamin C in der Natur kaum in Form von Ascorbinsäure vorkommt, sondern überwiegend in Form der Mineralstoffverbindungen der Ascorbinsäure, z.B. Calciumascorbat, Magnesiumascorbat oder Zinkascorbat. Diese natürlichen Salze der Ascorbinsäure sind auch nicht sauer, so dass man weder die Zähne schädigt noch den Organismus übersäuert. Ein bekanntes Beispiel ist Paprika, eine der vitamin-C-reichsten Gemüsearten. Jeder weiß, dass Paprika nicht sauer schmeckt. Aber er enthält Unmengen von Vitamin C.

Im letzten Gesundheitsbrief hatte ich einen Link zu unserem Calciumascorbat genannt. Dieses Calciumascorbat ist die natürliche Form von Vitamin C, die wir Ihnen für eine Langzeitanwendung empfehlen. Sie sollten also die Finger von billigem Vitamin C aus dem Supermarkt lassen. Sie tun sich damit bei einer Langzeitanwendung keinen Gefallen. Kurzzeitig ist diese Form kein Problem.

Außerdem kommt in der Natur nie ein Stoff allein vor, sondern stets in Kombination mit anderen Stoffen. Das ist auch noch wichtig für die Natürlichkeit eines Präparates. Zum Beispiel wirkt

Vitamin C in mancher Hinsicht viel besser in Kombination mit Bioflavonoiden.

Wenn Sie zum Profi werden wollen: Um den vollen Durchblick bezüglich Vitamin C zu erreichen, ist in höchstem Maße empfehlenswert das Buch der Professoren Steve Hickey und Hilary Roberts, Universität Manchester, mit dem Titel "Ascorbate - The Science of Vitamin C", erhältlich von www.lulu.com, sehr preiswert als Download und etwas teurer als Paperback. Die Autoren sind sehr sorgfältig vorgegangen, um wirklich Meinungen und Behauptungen von eindeutig belegten wissenschaftlichen Tatsachen zu trennen. Das ist ihnen in meinen Augen sehr gut gelungen.

Was man ja auch bedenken muss, ist, dass Vitamin C das am heftigsten umkämpfte Vitamin ist, weil es "leider" das Potenzial hat, die Pharmaindustrie Pleite gehen zu lassen - und in diesem Zusammenhang wird eine gewaltige Menge Falschinformation gestreut und sehr geschickt gestreut. Bei allen Studien zu Vitamin C muss man immer hinterfragen, wer sie gemacht hat, wie sie angelegt war und ? sorry ? wer sie bezahlt hat. Kurz gesagt: Was sollte bewiesen werden?

Zur Erhellung des Themas "Vitamin C und Krebs" halte ich für die besonders interessierten Leser unter Ihnen noch eine im Journal of Orthomolecular Medicine erschienene Arbeit bereit. Schreiben Sie mir, wenn Sie daran interessiert sind: Es geht darin um den Einsatz von Vitamin-C-Infusionen bei Krebs und die erzielten Ergebnisse.

Ich möchte Sie dann heute noch auf etwas Besonderes hinweisen: Die Kent-Depesche ?mehr wissen ? besser leben?.

Die Kent-Depesche "mehr wissen - besser leben"

»Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihnen in den Massenmedien Wesentliches vorenthalten wird? Dass die Fakten hinter den Meldungen interessanter wären als die Meldungen selbst? Dass oftmals unnötig Schreckensbilder und Gefahren vorgegaukelt werden?

Verschwiegenes zu enthüllen und Zustände zu kritisieren ist zwar dringend nötig, darf aber nicht die einzige Vorgehensweise sein. Noch wichtiger ist es darüber hinaus, alternative Wege aufzuzeigen, positive Lösungen bekannt zu machen, vorbildliche Projekte und aktive Mitmenschen vorzustellen.

Ein wichtiges Ziel in unserer Zeit ist daher auch, Mut zu machen, Angst zu mindern, wo sie unbegründet ist und Hoffnung zu wecken, wo sie begründet ist. Es gibt glücklicherweise viel mehr gute Nachrichten, als allgemein vermutet wird.

Michael Kent und Sabine Hinz sind die Herausgeber der Depesche ?mehr wissen ? besser leben?. In diesem 16-seitigen Magazin veröffentlichen sie seit März 2001 dreimal monatlich fundierte und für jedermann klar und gut verständliche Artikel zu den folgenden Schwerpunktthemen: ? Gesundheit, ? Heilkunde, ? Lebenswissen, ? Weltgeschehen, ? Wirtschaftswesen, ? Agrarwesen, ? Umweltschutz, ? Ernährung und ? neue Technologien.

In der Depesche werden bestehende Dogmen und vorgefertigte Meinungen hinterfragt, verschwiegene Hintergründe aufgezeigt und darüber hinaus neues Wissen sowie positive Lösungen präsentiert. Es wird veröffentlicht, was in wirksamer und sichtbarer Weise die hiesigen Zustände verbessert, um es bekannter zu machen und die Verbreitung zu fördern.

In jedem Artikel finden Sie außerdem Buch- und Internetempfehlungen sowie Kontaktadressen zu Menschen oder Gruppen, die sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen. Falls Sie sich selbst

für eine bessere Welt aktiv engagieren, kann und wird die Depesche auch Ihnen gerne eine Plattform für Ihr Projekt bieten. Die Veröffentlichung dessen, was wir volkstümlich "Mitmachaktionen" nennen, sollte noch als weiterer wichtiger Zweck der Depesche erwähnt werden: Unterschriftenaktionen, Petitionen, Vorträge, Veranstaltungen, Leserbriefaktionen an Politiker und Medien. Wir sind aktiv!

Zusätzlich zu aller Aufklärungsarbeit und deutschlandweiter Aktivitäten finden Sie hier, was es anderswo eher selten gibt: Anregendes, Heiter-Besinnliches, Visionäres, aber dennoch Tiefgründiges.

Schnuppern Sie doch mal auf unseren Internetseiten www.sabinehinz.de und www.kent-depesche.com oder bestellen Sie eine kostenlose Leseprobe: <http://www.sabinehinz.de/featured/kostenlose-leseprobe> - ganz sicher sind Themen dabei, über die Sie schon immer einmal mehr wissen wollten.

Bei unseren Kennernlernbezug <http://www.kent-depesche.com/abo/abo.html> erhalten Sie in den nächsten drei Monaten insgesamt neun aktuelle Hefte für nur 10,? ?uro. Aus diesem Kennernlernbezug entsteht Ihnen keine weitere Verpflichtung. Anruf, Fax oder E-Mail genügt.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse,
Sabine Hinz und Michael Kent

Rufen Sie uns an: Mo. - Fr. 9.30 - 16.00 Uhr - Tel.: (0 70 21) 73 79-0

Rund um die Uhr erreichen Sie uns per Fax oder Mail:

Fax: (0 70 21) 73 79-10,

E-Mail info@sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag

Alleenstraße 85

73230 Kirchheim unter Teck

www.sabinehinz.de

www.kent-depesche.com

Hinweise auf Ausgaben der Kent-Depesche mit Bezug zu Gesundheit:

<http://www.sabinehinz.de/kent-depesche/sonderhefte/sonderheft-salvestrole>

Grüne Smoothies

<http://www.sabinehinz.de/kent-depesche/kent-depesche/depeschen-jahrgang-2010/depesche>

<http://www.sabinehinz.de/kent-depesche/kent-depesche/depeschen-jahrgang-2010/depesche>

<http://www.sabinehinz.de/kent-depesche/kent-depesche/depeschen-jahrgang-2010/depesche>

Stimmen zur Depesche

»Herzlichen Glückwunsch zu den Depeschen. Es ist eine Erquickung darin zu lesen. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass sich Ihr wunderbares Medium weiter durchsetzen wird!«

Prof. Dr. Dr. med. K. P.

»Meine Anerkennung für Ihre gute Arbeit ? ich ziehe meinen Hut!«
Wolfgang E., Buchautor

»Die Kent-Depesche birgt das Geheimnis, das mir auch bei seinen Büchern schon auffiel: Sie ist motivierend!«
Dr. med. H. V., Internist

»In unserer von Interessen gesteuerten Medienlandschaft ist die Kent-Depesche eine Ausnahmeerscheinung: In erfrischender Weise wird der Leser mit einbezogen. Immer sind die Beiträge informativ und regen zum Nachdenken an. Der Leser kann die Artikel beliebig kopieren und weitergeben und ist somit schon nicht mehr nur Konsument einer Zeitschrift, sondern kann selber aktiv werden. Es ist erfreulich, wie viele Menschen durch die Depesche offenbar inspiriert werden, ihrerseits Initiative zu ergreifen.«
J. C., Talkshow-Moderator, Autor

»Was hier an Aufklärung mit einem phantastischen Sprachstil 'rübergebracht wird, ist schwerlich besser zu machen!«
B.d.V., Weltumsegler

»Sie sind ein Glücksfall für die Nation. Einfach ein Gedicht, wie klar Sie erkennen und auch noch formulieren können!«
H.W., Leserin

»Es hat mich Jahre gekostet, mir meinen Wunsch zu erfüllen, englischsprachige Schriftsteller im Original lesen zu können. Aber immer, wenn ich die Depesche in der Hand habe, danke ich Gott dafür, dass meine Muttersprache Deutsch ist.«
C.E, Leserin

»So etwas ist mir schon lange nicht mehr passiert, dass ich beim Lesen immer wacher und wacher geworden bin.«
D.A., Leser

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.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln