

## Vitamin C - Die Wahrheit über das wichtigste aller Vitamine (Teil 3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Seit Sonntagabend bin ich von meiner Geschäftsreise zurück. Am vergangenen Mittwochabend hatten wir ein Seminar mit Prof. Burke zu Salvestrolen in Berlin vor einem Teilnehmerkreis, der sich aus Mitgliedern einer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe zusammensetzte. Es war das erste Seminar vor Betroffenen. Bisher hatten wir Seminare lediglich vor medizinischem Fachpersonal. Thema des Seminars: Neue Möglichkeiten der Krebsbehandlung mit Salvestrolen. Prof. Burke referierte vor etwa 100 Teilnehmern. Die meisten Betroffenen hatten bereits die üblichen qualvollen schulmedizinischen Behandlungen wie Operation, Chemo und Bestrahlung mit zusätzlicher begleitender Medikamenteneinnahme hinter sich oder waren mitten drin. Und erstmals konnte einer der Betroffenen vor diesem Kreis berichten, dass er sich dieser üblichen Tortur entzogen hat und dass seit seiner Einnahme von Salvestrolen und reichlich Vitamin C sein PSA-Wert wundersamerweise von Woche zu Woche zurückgeht.

Am Samstag hatten wir dann unser erstes Seminar in 2010 vor medizinischem Fachpublikum zum gleichen Thema. Sie werden sich sicher erinnern, dass ich mehrfach an dieser Stelle für dieses Seminar geworben habe. Prof. Burke hat uns wieder eine Reihe von Neuigkeiten berichtet und ich denke, es hat sich für die Teilnehmer der Veranstaltung gelohnt. Auch am vergangenen Samstag gab es einen Teilnehmer, der von positiven Erfahrungen mit Salvestrolen bei einer Brustkrebspatientin berichtet hat. Unsere Veranstaltungen mit Prof. Burke werden also mehr und mehr auch zu einer Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Ich möchte deshalb noch einmal die Gelegenheit nutzen, auf das nächste Seminar am 13.11.2010 in Würzburg hinweisen. Wir haben noch Plätze frei und ich würde mich sehr freuen, möglichst viele von Ihnen auf diesem Seminar kennenlernen zu können. Ein Formular zur Seminaranmeldung füge ich bei. Bitte machen Sie reichlich Gebrauch davon.

Doch nun zum Thema des aktuellen Gesundheitsbriefs. Heute bekommen Sie Teil 3 der Zusammenfassung von Frau Garloff zu den segensreichen Wirkungen von natürlichem Vitamin C.

### **Zahlreiche Symptome weisen auf ein Defizit hin ("chronischer, subklinischer Skorbut")**

---

Verminderte Leistungsfähigkeit, Ermüdung bei geringer Belastung, Appetitlosigkeit, Neigung zu

Blutungen (Nasenbluten, Zahnfleischbluten beim Zähneputzen ...), Parodontose, Neigung zu grippalen Infekten, reduzierte Eisenaufnahme (Blässe), schlechte Wundheilung ...

## Langzeitfolgen einer Vitamin-C-Unterversorgung:

---

Neigung zu Arthritis, Tendenz zu Knochenbrüchen, frühzeitige Arteriosklerose, frühzeitige Senilität mit beschleunigtem Abbau der körperlichen und geistigen Funktionen ...

Im Vergleich mit der Vitamin-C-Synthese von Säugetieren, müsste ein Erwachsener täglich 400 bis 3000 mg Vitamin C aufnehmen, um einen Vitamin-C-Spiegel zu erreichen, wie ihn Tiere ohne Stress haben. Bei Krankheit und starkem Stress wären es auf den Menschen umgerechnet 3 bis 17 Gramm täglich, um den Vitamin-C-Spiegel gestresster oder kranker Tiere zu erreichen. Der berühmte Ernährungsexperte Linus Pauling schreibt in dem bereits erwähnten Buch: *Ich habe mir diese Auffassung zu eigen gemacht, und auch andere Forscher sind zu ähnlichen Schlüssen gekommen, dass nämlich die für den Menschen optimale Menge Ascorbinsäure sehr stark variieren kann, vielleicht sogar bis zum Achtzigfachen der geringsten Gabe, also von 250 mg bis zu 20 Gramm am Tag oder sogar noch darüber hinaus.*

*Seit das Vitamin C vor 50 Jahren entdeckt wurde, sind Tausende von wissenschaftlichen Berichten über die Untersuchung dieser Substanz veröffentlicht worden. Trotzdem kann der Leser dieses Buches fragen, weshalb die Bandbreite der optimalen Gaben dieser wichtigen Substanz nicht schon seit langem zuverlässig nachgewiesen worden ist, und zweitens, weshalb ihm niemand sagen kann, welche Menge er selbst zur Erhaltung eines möglichst guten Gesundheitszustandes einnehmen soll. Die erste Frage lässt sich zum Teil damit beantworten, dass schon eine sehr geringe Menge des Vitamins, vielleicht täglich 10 mg, genügt, um die meisten Menschen vor dem Skorbut zu schützen, und dass Ärzte und Ernährungswissenschaftler deshalb zu der Überzeugung gekommen sind, dass es nicht notwendig sei, größere Mengen zu sich zu nehmen. Obwohl einige Ärzte vor 40 oder 50 Jahren beobachtet haben, dass hundert- oder tausendmal größere Dosen bei der Behandlung der verschiedensten Krankheiten günstige Wirkungen zeigten, haben die meisten Mediziner und Wissenschaftler diese Erkenntnisse ignoriert.*

*Die Antwort auf die erste Frage liegt aber auch darin, dass Untersuchungen, welche die gewünschten Ergebnisse brächten, große Mühen und hohe Kosten verursachen würden. Es ist viel leichter, irgendein stark wirkendes Medikament zu untersuchen, das dem Patienten in kurzer Zeit Erleichterung verschafft. Allerdings ist es schwerer, etwas über die möglichen Langzeitschäden zu sagen, die das stark wirkende Medikament bei einem Teil der Patienten verursacht, denen es verordnet wird. Es gibt zahlreiche ausgezeichnet vorbereitete und ausgeführte epidemiologische Studien über die Auswirkungen der Ernährung und anderer Faktoren auf die Häufigkeit von Krankheiten und die Wahrscheinlichkeit des Todes in den verschiedenen Altersstufen. ... Ein Teil dieser Studien zeigt, dass sich die Häufigkeit der Erkrankungen und die Wahrscheinlichkeit, in den verschiedenen Lebensaltern zu sterben, bei den Menschen verringert, die größere Mengen des Vitamin C (und auch einiger anderer Vitamine) zu sich nehmen, als bei denen, deren Diät geringere Mengen angeben. ...?*

Der Vitamin-C-Entdecker Szent-Györgyi schrieb 1970 an Pauling: *Ich habe von Anfang an den Eindruck gehabt, dass die Mediziner die Öffentlichkeit über den Wert der Ascorbinsäure falsch informiert haben. Wenn man mit der täglichen Nahrung keine Ascorbinsäure zu sich nimmt, erkrankt man an Skorbut und, so sagten die Mediziner, wenn man keinen Skorbut bekäme, sei man in Ordnung. Ich halte das für einen schweren Irrtum. Der Skorbut ist nicht das erste Anzeichen für einen Vitaminmangel, sondern ein Krankheitszustand kurz vor dem Tode. Um*

*wirklich ganz gesund zu sein, braucht man viel mehr, sehr viel mehr. Ich nehme selbst etwa ein Gramm täglich. Das heißt nicht, dass dies die optimale Dosis ist, weil wir nicht wissen, was es wirklich bedeutet, völlig gesund zu sein, und wie viel Ascorbinsäure wir dafür brauchen. Ich kann Ihnen nur sagen, dass man völlig gefahrlos jede Menge Ascorbinsäure zu sich nehmen kann.?*

**Vitamin-C-Resorption:** Der Forscher Cathcart empfiehlt, bei Krankheit die oralen Gaben an Vitamin C solange zu erhöhen, bis der Stuhlgang weich ist (bowel tolerance), er machte die Beobachtung, dass die benötigte Menge gerade so hoch ist, dass noch keine Darmbeschwerden (Durchfall, Krämpfe) auftreten. Erst die Menge, die zur Zellsättigung führt, löst Durchfall aus.

Diese Verträglichkeitsgrenze liegt für Menschen mit guter Gesundheit bei 4 bis 15 Gramm täglich, bei Kranken kann sie bis auf 100 Gramm und mehr steigen (kurzfristig, bei Krebs und chronischen Krankheiten auch länger).

Linus Pauling nahm übrigens bis zu seinem Lebensende ? er wurde 93 Jahre und war bis zuletzt sehr rüstig ? täglich 12 g Vitamin C ein. Eine Umfrage des Magazins ?Prevention? erbrachte, dass 90 Prozent der namhaften Ernährungswissenschaftler in den USA selbst zwischen 1000 bis 3000 mg zusätzliches Vitamin C täglich einnehmen.

**Bioverfügbarkeit:** Wenn Vitamin C in hohen Dosen verabreicht wird, scheiden die Nieren einen Teil davon bald wieder aus, dabei hängt der Umfang der Ausscheidung vom Sättigungsgrad im Körper ab. Je größer also der Mangel an Vitamin C ist, desto mehr nimmt der Körper davon auf. Der Transport von Ascorbinsäure in die Zellen und Gewebe ist komplex. Man konnte nachweisen, dass reduziertes und oxidiertes Vitamin C in den meisten Geweben getrennt transportiert wird.

Die Anzahl der Vitamin-C- Transporter in der Darmschleimhaut ist begrenzt. Daher sollte man die Tagesdosis auf mehrere Portionen verteilen. Bei oraler Gabe wird ein Teil bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Eine Einzeldosis Vitamin C von 200mg wird zu 100 Prozent aufgenommen, bei 500 mg sind es noch 73 Prozent und bei 1250 mg 49 Prozent ? bei steigender Dosierung nimmt also die Bioverfügbarkeit ab. Eine Kombination mit Bioflavonoiden ist sinnvoll, sie können die Aufnahme von Ascorbinsäure erhöhen und tragen mit ihrer hohen antioxidativen Kraft zum gegenseitigen Schutz vor Oxidation bei (z.B. Hagebutten).

## Personen mit erhöhtem Vitamin-C-Bedarf:

---

- Dialysepatienten, Hochleistungs- und Freizeitsportler, Flugpersonal und Vielflieger, Raucher und Alkoholiker, Personal in Bestrahlungs- und Röntgeneinrichtungen, Menschen, die verstärkt Umweltgiften ausgesetzt sind wie Arbeiter in Chemiefabriken, Laborpersonal ..., Schulkinder, Senioren, Schwangere und Stillende, Menschen mit Fehl- und Mangelernährung, Menschen mit psychischen oder physischen Hochleistungen, Personen mit hoher Stressbelastung, Darmkranke, Allergiker und Krebskranke...
- Ein hoher Blutzuckerspiegel stört die Aufnahme von Vitamin C in die Zellen, daher haben Diabetiker einen höheren Bedarf. Diabetiker haben einen niedrigeren Vitamin-C-Spiegel in den Zellen, sind infektfähig und ihre Immunreaktionen sind eingeschränkt.
- Je kranker ein Mensch ist, desto mehr Vitamin C braucht er!

## Medikamentenwirkstoffe, die zu höherem

## Vitamin-C-Verbrauch führen:

---

Acetylsalicylsäure (Aspirin), die ?Pille?, Barbiturate, Corticoide, Chlortetracyclin, Tetracycline, Calcitonin, Antidepressiva, Selenchloridpräparate ...

## Anzeichen für Vitamin-C-Mangel:

---

- Unzureichende Synthese von Kollagen und damit des Bindegewebes verursacht entzündetes und blutendes Zahnfleisch, Kapillarbrüchigkeit und verminderte Wundheilung
- Durch unzureichende Carnitinsynthese kommt es zu Schwäche, Abgespanntheit, Müdigkeit, Leistungsabfall und Muskelschmerzen
- Die Ansammlung von Keratin in den Haarwurzeln führt zu rauer Haut
- Die unzureichende Produktion von Neurotransmittern begünstigt Reizbarkeit, Depressionen und psychische Veränderungen
- Die herabgesetzte Immunität führt zu Infektionsanfälligkeit und Allergien
- Der verminderte Oxidationsschutz kann das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall, Arthritis, Grauen Star, Krebs und andere Zivilisationskrankheiten erhöhen
- Störung des Stoffwechsels von Proteinen, Hormonen und Cholesterin.

Bereits ein geringer Mangel an Vitamin C schwächt die Funktion der Nebennieren, man wird anfälliger für Stressreaktionen. Bei Kindern zeigt sich Vitamin-C-Mangel zunächst durch Unruhe und leichte Erregbarkeit.

## Stadien des Vitaminmangels

---

Ein Mangel an Vitaminen und das gilt sehr allgemein uns ist nicht auf Vitamin C allein beschränkt - lässt sich erst bei schweren Mangelzuständen anhand der Blutspiegel feststellen, denn selbst wenn die Vitaminspeicher der Zellen entleert sind, können die Blutspiegel noch ?normal? sein. Der Wissenschaftler Brubacher hat daher 1983 die sechs Stadien der Entwicklung eines Vitaminmangels eingeführt:

- 1. Stufe: Die Gewebespeicher werden teilweise entleert, während die Blutspiegel noch stimmen
- 2. Stufe: Umsatz und Ausscheidung sind vermindert, der Blutspiegel unverändert
- 3. Stufe: Vitaminabhängige Enzymreaktionen werden eingeschränkt

In den ersten drei Stadien kann man klinisch noch nichts erkennen. Hier können jedoch bereits langfristig die Ursachen für spätere chronische Erkrankungen gelegt werden.

- 4. Stufe: Die ersten unspezifischen klinischen Symptome werden sichtbar, selbst jetzt kann der Blutspiegel noch Normalität vortäuschen
- 5. Stufe: Nun erst zeigen sich charakteristische Mangelsymptome, die sich jedoch durch Zufuhr der entsprechenden Vitamine noch beheben lassen
- 6. Stufe: Irreversible Gewebs- und Organschäden, die auch durch Zufuhr des entsprechenden Vitamins nicht mehr behebbar sind

Es gibt zahlreiche Hinweise dafür, dass eine relative Unterversorgung mit Vitaminen häufig ist und dass eine optimale Versorgung mit Vitaminen die Gesundheit verbessern und das Leben verlängern kann, sowie chronischen Erkrankungen vorbeugt.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln