

Wissenschaftliches zu Vitamin C – Teil 4 unserer Serie

Liebe Leserinnen und Leser,



Sie mussten diesmal lange warten um meinen nächsten Gesundheitsbrief zu erhalten. Der Grund ist schnell erklärt: Wir sind dabei, unseren Internetauftritt auf eine neue technische Basis zu stellen. Dazu war es erforderlich, dass ich einige Zeit mit der Korrektur der bestehenden Seiten verbringen musste. Theoretisch sollte es nur noch wenige Tage dauern, bis die neuen Seiten online gehen werden. Das Design der Seiten hat sich ein klein wenig geändert, aber Sie werden uns wiedererkennen. Die Menüführung und die Gliederung der Seiten sind unverändert geblieben, damit Sie sich auch weiterhin zurechtfinden.

Es ist gesichert, dass eine „Übersorgung“ mit Vitamin C keinesfalls schädlich ist

Nebenwirkungen/Toxizität: Es ist keine toxische Obergrenze für Vitamin C bekannt. Es wird sowohl bei oraler Einnahme als auch bei venöser Einspritzung gut vertragen. Als wasserlösliches Vitamin wird es kaum gespeichert, Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden, daher ist es toxikologisch ungefährlich. Der Körper hat für Vitamin C nur eine geringe Speicherkapazität, die jedoch gesteigert werden kann. Bei täglicher Zufuhr von nur 100 mg kann er circa 1500 mg speichern, erhöht man die tägliche Menge auf 200 mg, kann er bereits 5000 mg speichern. – Eine gute ständige Versorgung schafft damit schnell verfügbare Reserven für den Krankheitsfall bzw. zur Vorbeugung.

Auf nüchternen Magen eingenommen, können Mengen von 4 bis 15 Gramm täglich eventuell abführend wirken. Diejenige Dosierung wird als bedarfsdeckend erachtet, die zu leicht sämigem Stuhl führt, aber noch keinen Durchfall auslöst.

Übrigens ist Vitamin C ein völlig unschädliches Abführmittel, wenn Verstopfung ein Problem ist.

Zu Beginn einer oralen Therapie mit Ascorbinsäure kann es vereinzelt zu Blähungen kommen. In diesem Fall sollte man eine geringe Anfangsdosis wählen und langsam bis zur gewünschten Menge steigern. Auch ist es angebracht, die Tagesmenge auf mehrere Einzelportionen (3 – 5) zu verteilen.

Übersäuerung des Magens: Ascorbinsäure ist weitaus schwächer als Magensäure. Empfindliche Menschen, die zu Übelkeit oder Sodbrennen neigen, können auf das **basische Calciumascorbat** ausweichen. Meistens lassen sich Probleme bereits dadurch vermeiden, dass man Vitamin C am Ende einer Mahlzeit einnimmt. Die Befürchtung, dass Vitamin C die Harnsteinbildung fördert, hat sich als unbegründet erwiesen, ebenso die Vermutung, dass die Vitamin B12-Aufnahme behindert wird. Hier hat es in der Vergangenheit Informationen in der deutschen Presse gegeben, die sich als falsch herausgestellt haben. Die Presse hat dann aber über diese Falschinformation – natürlich – nicht berichtet.

Auswirkungen auf den Elektrolytstoffwechsel: Die Firma Bayer hat 1991 eine Studie an 12 Personen durchgeführt, die 12 Wochen lang täglich ein Gramm Vitamin C bekamen. Ergebnis der Untersuchung war, dass Ascorbinsäure keinen Einfluss auf den Elektrolytstoffwechsel hat, dass es also auf die Ausscheidung über den Harn von Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink und Mangan nicht einwirkt. Eine andere Studie mit täglich 4 Gramm Vitamin C zeigte ebenfalls keine Veränderung der Elektrolytausscheidung.

Harald Krebs fasst in seinem Buch „Vitamin-C-Hochdosistherapie“ (Literaturliste) die Unbedenklichkeit so zusammen: *„Nach den vorliegenden Ergebnissen über die Anwendung von Vitamin C in oraler oder parenteraler Form auch im Megadosenbereich zu urteilen, gibt es keine Anhaltspunkte für gesundheitsschädigende Nebenwirkungen der Vitamin-C-Hochdosistherapie.“*

Ausscheidung von Vitamin C: Ausnahmslos alle wasserlöslichen Vitamine werden über den Urin ausgeschieden, egal ob sie aus Nahrung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln stammen. So verhält es sich auch mit Vitamin C, das im Urin in zwei Varianten gefunden wird, nämlich verbraucht als Dehydroascorbinsäure – die zuvor im Körper aktiv war und dabei zwei Wasserstoffatome verwendet hat, um der Oxidation und Schädigung körpereigener Moleküle vorzubeugen - oder unverbraucht als Ascorbinsäure.

Dazu muss man wissen, dass Krankheit generell auf Oxidation beruht, die durch ein Übermaß an freien Radikalen ausgelöst wird. Eine gute Versorgung mit Antioxidantien wie Vitamin C kann freie Radikale unschädlich machen und damit auch krankes Gewebe in den Normalzustand zurückführen. Aufgabe von Antioxidantien ist es ja dafür zu sorgen, dass andere Moleküle nicht oxidieren. Bei dieser Aktion wird es selbst oxidiert und verbraucht sich dabei. Daher ist seine Ausscheidung sinnvoll.

Vorkommen von Vitamin C in der Nahrung: Nennenswerte Mengen befinden sich nur in frischem Obst und Gemüse, reif geerntet und schnell verbraucht. Lagerung und Zubereitung führen zu hohen Verlusten. Kochen halbiert den Vitamin-C-Gehalt, lagern und warm halten (Kantinenessen) führen zu weiteren Verlusten, da Ascorbinsäure durch Luftsauerstoff, besonders bei hohen Temperaturen, zerstört wird, ebenso bei Anwesenheit von Schwermetallen (beispielsweise Kochen im Kupfertopf). Der beste natürliche einheimische Vitamin-C-Spender ist die Hagebutte mit vielen begleitenden Bioflavonoiden und Enzymen.

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