

## Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (6)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Aus der großen Menge an bisher unverarbeiteten Meldungen in meinen "Schatzkästlein" - meist die Kurzfassungen zu veröffentlichten Studien - habe ich heute wieder eine kleine Auswahl zusammengestellt. Das sind Studien zu intravenös (IV) verabreichtem Vitamin C, zu Tryptophan und zu den B-Vitaminen.

### IV-Injektionen von hoch dosiertem Vitamin C erweisen sich als wirksam bei Krebs

---

Die expertenbegutachtete medizinische Fachzeitschrift Science Translational Medicine berichtet über bahnbrechende neue Untersuchungen der möglicherweise krebshemmenden Wirkung von Vitamin C. Wissenschaftler der University of Kansas in den USA hatten untersucht, wie sich IV-Injektionen mit hoch dosiertem Vitamin C bei menschlichen Probanden auswirkten. Wie sie feststellten, greift es Krebszellen an, während die gesunden Zellen intakt bleiben.

Aufbauend auf wissenschaftlichen Untersuchungen des Chemikers Linus Pauling von der Oregon State University – der heute als der weltweit führende Verfechter der therapeutischen Verwendung von Vitamin C gilt – aus den 1970er Jahren wurden im Rahmen dieser neuen Studie hohe Dosen von Vitamin C in menschliche Eierstockzellen injiziert. Die Versuche wurden »in vitro« im Labor, aber auch an Mäusen durchgeführt. Beteiligt war auch eine Gruppe von 22 freiwilligen Versuchspersonen. Nach einem Bericht von BBC News brachten die Versuche in allen drei Modellen positive Ergebnisse: Das Vitamin C ging sehr effektiv gegen den Eierstockkrebs vor, ließ aber gleichzeitig die gesunden Zellen unangetastet. Der Nutzen des hoch dosierten Vitamin C wurde auch im Vergleich mit dem einer konventionellen chemotherapeutischen Behandlung untersucht, bei der bösartige und gutartige Zellen gleichermaßen zerstört werden, was letztendlich zum Tod des Patienten führt.

»Patienten suchen nach einer sicheren und kostengünstigen Methode, ihre Krebserkrankung zu behandeln«, erklärte Dr. Jeanne Drisko, Koautorin der Studie, in BBC News. »Intravenös injiziertes Vitamin C hat dieses Potenzial, wie sowohl aus unserer Grundlagenforschung als auch aus vorläufigen klinischen Daten hervorgeht.«

## Weitere Studien sind ziemlich unwahrscheinlich

---

Forscher geben zu: Weitere Humanstudien über intravenös verabreichtes Vitamin C sind unwahrscheinlich, weil Pharmafirmen Vitamine nicht patentieren lassen können. Der nächste Schritt in dieser Forschungsrichtung wäre normalerweise die Anwendung derselben Parameter bei einer größeren klinischen Humanstudie, mit der geprüft würde, ob sich die Ergebnisse wiederholen und bestätigen lassen. Diese neue Studie ist an sich schon überzeugend, doch der allgemeinen Anerkennung ihrer Ergebnisse stehen Hindernisse im Wege, beispielsweise eben eine noch ausstehende Wiederholung an einer größeren Zahl von Menschen.

Doch dazu wird es vermutlich nie kommen. Denn solche Studien sind, wie das Forscherteam betont, sehr teuer. Die Gelder kommen normalerweise von Pharmafirmen, die daran interessiert sind, ein patentierbares Medikament zu entwickeln. Mit anderen Worten: Die Pharmafirmen haben kaum ein Interesse daran, den medizinischen Nutzen natürlicher Substanzen wie Vitamin C zu fördern, wenn diese mit einiger Sicherheit der milliardenschweren schulmedizinischen Krebsindustrie Konkurrenz machen würden, sobald ihre positive Wirkung bekannt wird.

»Da Vitamin C nicht patentiert werden kann, wird seine Entwicklung von den Pharmaunternehmen nicht unterstützt«, sagt Qi Chen, Erstautor der neuen Studie. »Unserer Ansicht nach ist es jetzt an der Zeit, dass Forschungseinrichtungen sorgfältig angelegte klinische Studien mit intravenös verabreichtem Vitamin C unterstützen.«

Wie nicht anders zu erwarten, reagiert die schulmedizinisch ausgerichtete Medizinindustrie seit Jahren geradezu verächtlich auf diese und ähnliche Ergebnisse. Rechtfertigen zu müssen, dass Patienten jahrzehntelang die Tortur von Chemotherapie, Bestrahlung und Operation erdulden müssen – mit miserablen Resultaten – und gleichzeitig natürliche krebshemmende Alternativen wie Vitamin C ignoriert werden, bedeutet für diese mächtige, gewinnträchtige Branche eine Pille, die nur schwer zu schlucken ist. Also ignoriert man solche Ergebnisse lieber, als dass man sich damit auseinandersetzt.

»Ascorbat wird im Körper unterschiedlich verarbeitet, je nachdem, ob es oral oder intravenös verabreicht wird«, schreibt Heidi Ledford in der Zeitschrift Nature über diesen häufig missverstandenen Unterschied. Der medizinisch-industrielle Komplex unterminiert die Diskussion über Vitamin C absichtlich, indem er die unterschiedliche Wirkung dieser beiden Darreichungsformen vermischt. Orale Dosen von Vitamin C wirken als Antioxidans, sie schützen die Zellen vor einer Schädigung durch reaktive sauerstoffhaltige Verbindungen. Intravenös verabreichtes Vitamin C hingegen kann entgegengesetzt wirken, weil es die Bildung einer dieser Verbindungen, des Sauerstoffperoxids, fördert. Und Krebszellen sind besonders anfällig für eine Schädigung durch solche reaktiven sauerstoffhaltigen Verbindungen.«

## Eine Ergänzung zu dieser Meldung

---

In einem meiner früheren Newsletter (aus dem Jahre 2008) hatte ich bereits auf intravenös verabreichtes Vitamin C verwiesen:

***Führende US-Forscher bestätigen erneut: Vitamin C stoppt den Krebs!***

**Hier ist auch ein weiterer wichtiger Hinweis angebracht:**

Im lesenswerten Buch „Die Praxis der Vitamin-C-Hochdosis-Therapie“ von Harald Krebs (Es kann in jeder Buchhandlung bestellt werden) finden Sie Therapieschemata und genaue Anleitungen für

die Dosierungen von Vitamin C Infusionen.

## **Tryptophan und Darmgesundheit**

---

Eine 2012 veröffentlichte Untersuchung am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (in Kooperation mit dem Institut für Molekulare Biotechnologie in Wien) entschlüsselt den Zusammenhang von Mangelernährung und Darmerkrankungen. Die Wissenschaftler haben eine neue Funktion des ACE2-Gens entdeckt. ACE2 kontrolliert, wie der Darm aus der Nahrung Aminosäuren, vor allem Tryptophan aufnimmt.

Nehmen wir zu wenig Tryptophan mit der Nahrung auf, wird das Immunsystem im Darm gestört. Dies wiederum bewirkt, dass sich die Zusammensetzung der im Darm angesiedelten Bakterien verändert und der Körper damit anfälliger für Durchfälle und Entzündungen wird. Die Studien haben gezeigt, dass eine tryptophanreiche Ernährung bei Mäusen Entzündungssymptome lindern kann. Die Zusammensetzung der Darmbakterien normalisiert sich, die Entzündungen klingen ab und die Tiere werden weniger empfindlich gegenüber einer neuen Erkrankung.

Nach Auskunft der Forscher sollen nun klinische Studien klären, ob mit einer tryptophanreichen Ernährung die Effekte von Mangelernährung geheilt werden können. Damit könnte sich auch eine neue therapeutische Möglichkeit für Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ergeben.

*Hashimoto T, Rosenstiel P, Penninger JM, et al. ACE2 links amino acid malnutrition to microbial ecology and intestinal inflammation. Nature, Volume 487, No. 7407, 26. Juli 2012*

***Hier finden Sie Tryptophan im Nature Power Online-Shop***

## **Vitamin B12 sorgt für gute Stimmung**

---

Zufuhr von Vitamin B12 verbessert Wirkung von Antidepressiva: In Finnland sind Depressionen besonders häufig - kurze Tage, lange Nächte und Lichtmangel sind die Ursachen. Ein Grund für finnische Forscher, stets nach neuen Therapien gegen Depressionen zu suchen. Eine Studie hat jetzt ein einfaches Mittel als Antidepressivum überführt – das Vitamin B12. Mediziner von der Kuopio University fanden heraus, dass Patienten mit hohen Vitaminwerten besser auf eine Therapie mit Antidepressiva reagieren. Sein Team beobachtete 115 ambulante Patienten mit Depressionen sechs Monate lang. Zu Beginn und am Ende der Behandlung wurden die Vitamin B12-Werte im Blut gemessen. Dabei zeigte sich, dass jene Patienten, die gut auf die Behandlung mit Antidepressiva ansprachen, reichlich Vitamin B12 im Blut hatten. Konnte die Depression weniger gut bekämpft werden, ging das oft mit einem geringeren B12-Gehalt einher.

***Hier finden Sie Vitamin B12 im Nature Power Online-Shop***

## **B12: Das Vitamin gegen schlechte Stimmung**

---

Die finnische Untersuchung lässt vermuten, dass die Zufuhr von Vitamin B12 helfen kann, depressive Verstimmungen zu verbessern. Das könnte sich auch in der kalten Jahreszeit, in der besonders viele Menschen an einem Stimmungstief leiden, positiv auswirken. Jetzt gilt es, den Körper so gut als möglich zu unterstützen. Neben vitaminreicher Ernährung, am besten schon zum Frühstück, trägt vor allem der Aufenthalt im Freien dazu bei, wo man sogar im Regen und

Schnee Licht tanken kann.

## Transport nur mit Eiweiß

---

Auch eine zusätzliche Gabe von Vitamin B12 kann hilfreich sein. Es kann in flüssiger und hochdosierter Form am besten vom Körper verwertet werden. Die Vorteile der hohen Konzentration hängen mit der Art und Weise zusammen, wie dieses Vitamin in den Körper gelangt. Vitamine können normalerweise direkt über den Darm in den Körper aufgenommen werden. Das B12-Molekül bildet aber aufgrund seiner Struktur eine Ausnahme. Es braucht ein Transporteiweiß - den "Intrinsic Factor", um über die Darmschleimhaut ins Blut zu gelangen. Gerade bei älteren Menschen produziert die Magenschleimhaut immer weniger "Intrinsic Factor", die B12-Speicher in der Leber leeren sich und es kommt häufig zu einem Vitaminmangel. Die hohen Dosierungen erleichtern das rasche Wiederauffüllen der Speicher - die geballte Ladung kann auch ohne "Intrinsic Factor", durch eine so genannte passive Aufnahme, ihre wohltuende Wirkung im Körper entfalten.

## Folsäure und Vitamin B12 – der kognitiven Verschlechterung im Alter vorbeugen

---

900 Männer und Frauen (Alter zwischen 60 und 74 Jahren) mit erhöhter psychischer Belastung/Störung bekamen in einer randomisierten doppelblinden Studie\* zwei Jahre hindurch täglich 400 µg Folsäure und 100 µg Vitamin B12 bzw. Placebo. In beiden Gruppen verbesserten sich die kognitiven Funktionen (möglicherweise auch als Folge verschiedener Übungen), aber die Verbesserungen waren in der Vitamingruppe signifikant größer, sowohl insgesamt als auch im Kurzzeit- bzw. Langzeiterinnerungsvermögen.

Der Mikronährstoffstatus älterer Menschen zeigt häufig Defizite. Das wirkt sich auch für die Nährstoffversorgung des Gehirns aus. Eine Supplementierung mit B-Vitaminen, vielleicht auch anderer Mikronährstoffe, scheint eine vergleichsweise preisgünstige Möglichkeit, die kognitiven Funktionen älterer Menschen länger zu erhalten.

**Wichtig ist aber, die B-Vitamine als B-Komplex einzunehmen, da das Zuführen nur eines dieser B-Vitamine einen Mangel bei den anderen B-Vitaminen verursachen kann.**

*Walker JG, Batterham PJ, Mackinnon AJ, et al. Oral folic acid and vitamin B-12 supplementation to prevent cognitive decline in community-dwelling older adults with depressive symptoms – the Beyond Ageing Project: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2012;95:194–203.*

## Vitamin B Komplex mit Niacin

---

Bei Vitamin B-Komplex handelt es sich um eine Sammelbezeichnung wasserlöslicher Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Außer den eigentlichen B-Vitaminen, wie B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin rechnet man noch Biotin (B7), Folsäure (B9), Nicotinsäure (B3) und Pantothenensäure (B5) hinzu.

Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ohne die Faktoren der B-Gruppe laufen fast keine biochemischen Prozesse im Körper ab. Vitamine der

B-Gruppe stellen keine einheitliche Klasse dar. Sie sind chemisch und pharmakologisch völlig verschiedene Substanzen. Die B-Vitamine sind für die Energieproduktion, die Funktionsfähigkeit des Nervensystems und die Gesunderhaltung von Haut, Knochen, Haar, Muskeln, Schleimhäuten, des Magendarmtrakts und der Leber von Bedeutung. Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, alle B-Vitamine als B-Komplex einzunehmen, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im Körper gespeichert. Sie müssen dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden.

***Hier finden Sie Vitamin B-Komplex im Nature Power Online-Shop***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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