

## Wer mehr Vitamin C isst, hat ein gesünderes Herz und lebt länger!

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Über kein anderes Vitamin wird so oft in den Medien berichtet wie über Vitamin C. 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.

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. Doch zu wessen Nutzen?

Ich lade Sie ein, mit mir zusammen zu einem Experten von Vitamin C zu werden. Alle Informationen, die wir in einem Aufsatz für Sie zusammengestellt haben, stammen aus veröffentlichten Studien und jedes einzelne Wort dieser Zusammenstellung kann durch Studien belegt werden. Wenn Sie zum Kreis der Eingeweihten gehören, kennen Sie die Antworten bereits:

### **Vitamin C – Die Wahrheit über das wichtigste aller Vitamine**

Heute bekommen Sie von mir weitere Informationen über neue Studienergebnisse.

## **Dänische Studie bringt fundierte Erklärung, wie Vitamin C gegen Herzinfarkt und erhöhte Sterblichkeit wirkt**

---

Dass Vitamin C ein gesundes Leben fördert, kann unbestritten als Volksweisheit angesehen werden. Die Überzeugung, die dahinter steht, reicht jedoch nicht, um die Richtigkeit der Aussage zu bestätigen. Vielmehr gilt es wissenschaftliche Beweise für die Gesundheitskraft des Vitamins C zu finden sowie zu entschlüsseln, wie es denn genau wirkt. Einen wichtigen Schritt in diese Richtung hat nun eine Studie gemacht, die von Wissenschaftlern der Kopenhagener Universitätsklinik durchgeführt wurde.

## **Vorteile von Vitamin C auf genetische Ebene nachgewiesen**

---

Im Rahmen der dänischen Volksgesundheits-Studie wurden dabei die Daten von über 100.000 Personen einbezogen. Dies geschah allerdings nicht im Rahmen einer randomisierten klinischen Studie. Vielmehr wurde hier ein alternativer Ansatz gewählt, der sich mit genetischen Merkmalen beschäftigt, die auf Parameter wie die Höhe einer Konzentration an Vitamin C im Blutkreislauf hinweisen. Dieses Verfahren nennt sich Mendel-Randomisierung.

Darüber fanden die Forscher durch eine DNA-Analyse heraus, dass bei Personen, bei denen ein bestimmtes Allel, das ist die Alternativform eines Gens, vorkommt, besonders viel Plasma-Vitamin-C vorhanden ist. Konkret konnten sie das Allel SLC23A1 rs33972313 G mit einer elfprozentigen Steigerung des Plasma-Vitamin-C-Spiegels verbinden. Diese Steigerung hatte eine deutliche Senkung des Risikos für Herzkrankheiten sowie eine verminderte Sterblichkeitsrate zur Folge.

## Korrespondierende Ergebnisse bei Untersuchung der Ernährungsgewohnheiten

---

Parallel dazu beschäftigten sich die Wissenschaftler auch mit den Ernährungsgewohnheiten von Testpersonen. Dazu lagen ihnen 83.256 Fälle vor. Dabei entdeckten sie, dass in der Gruppe, in der am meisten Obst und Gemüse verzehrt wurde, ein im Vergleich zu Personen, deren Konsum von Obst und Gemüse am niedrigsten lag, um 15 Prozent vermindertes Risiko für einen ischämischen Herzinfarkt bestand. Dabei handelt es sich um Infarkte, die durch Minderdurchblutung oder Durchblutungsausfall verursacht werden.

Zudem wirkte sich der Mehrgenuss von Obst und Gemüse in einer um 20 Prozent verminderten Sterblichkeit aus. Bei 3.512 dieser Teilnehmer wurden zusätzlich Plasma-Vitamin-C-Werte gemessen. Dieses Ergebnis korrespondierte wiederum mit demjenigen aus der Mendel-Randomisierung: Je mehr Konsum an Obst und Gemüse, desto höher die Konzentration an Plasma-Vitamin-C und desto geringer die aufgeführten Risiken.

## Vitamin C aus Obst und Gemüse bevorzugen

---

Daraus folgerten die dänischen Forscher, dass man wohl Vitamin-C-Ergänzungen zu sich nehmen kann, es aber ratsamer ist, Vitamin C über eine gesunde Ernährung einzunehmen. Diese enthalten sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole bzw. Flavonoide), die den Diese hat obendrein den Nebeneffekt, auch langfristig zu einem gesünderen Lebensstil zu führen. Bei Nahrungsergänzungen sollte man die mit einer Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitamin C zu bevorzugen.

## GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

---

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Calciumascorbat mit Vitamin-C-Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden.

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die



Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.



Zitrusbioflavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress, haben positiven Einfluss auf den Blutkreislauf, die Herztätigkeit und die Gedächtnisleistung. Sie senken zudem den Histaminspiegel (wirken antiallergisch). Vitamin C in Form von reiner Ascorbinsäure führt bei manchen Menschen zu Magenproblemen. Daher wurde Calciumascorbat entwickelt, bei dem die Ascorbinsäure an Calcium gebunden ist. Durch seine pH-Neutralität ist Calciumascorbat deutlich magenfreundlicher.

Ester-C ist Calciumascorbat, das zum Teil oxidiert ist, wodurch der natürliche Vitamin C Metabolit Threonsäure bereits vorhanden ist. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C im Körper. Darüber hinaus scheint Threonsäure in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## **NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 15,90 €**

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig.



Das Antioxidans Vitamin C: gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt in diesem Produkt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Für die Bildung von Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen ist Vitamin C essenziell. Alle Gewebe, die unserem Körper Struktur und Festigkeit verleihen, wie z.B. Gelenke, Sehnen, Haut, Muskeln (darunter der Herzmuskel), Knochen und Bindegewebe, sind abhängig von der aufbauenden Aktivität des Vitamin C. Das gilt besonders für Zeiten der Rekonvaleszenz. Eine wichtige Rolle spielt Vitamin C darüber hinaus bei der Synthese von Neurotransmittern, Carnitin, Steroidhormonen, bei der Umsetzung von Cholesterol zu Gallensäuren, dem Abbau von Tyrosin und im Mineralstoffwechsel.

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C unterstützt die Ausscheidung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

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