



**Vitamin C ist ein essentieller Nährstoff, der für unsere Gesundheit und unser Überleben unerlässlich ist. Es verfügt über hohe antioxidative und immunstärkende Eigenschaften und leistet einen wichtigen Beitrag zur Bildung von Bindegewebe, das dem Körper und seinen Organen Stabilität verleiht. Vitamin C sorgt für eine schnelle Wundheilung und beugt zahlreichen chronischen Erkrankungen vor. In ausreichender Menge aufgenommen, hält Vitamin C unser Herz-Kreislauf-System leistungsfähig.**

## Vitamin C: Unterschiede erkennen, Synergie verstehen

Eine weitere Schlüsselfunktion von Vitamin C umfasst seine Rolle als Kofaktor für bestimmte biologische Enzyme, die für eine bessere Verstoffwechslung von Cholesterin, Triglyceriden und anderen Risikofaktoren für Herzkrankheiten benötigt werden. Vitamin C fungiert darüber hinaus als Energiemolekül, das der Neuaufladung von Energieträgern innerhalb der Zellen dient. Es ist ferner wichtig für die Produktion von Carnitin, einem Molekül, das Fettsäuren zur Energiegewinnung in die Mitochondrien transportiert. Benötigt wird Vitamin C auch, um Vitamin E, Glutathion und andere Zellschutzmoleküle zu regenerieren. Vitamin C erhöht die Calcium-Aufnahme im Körper und übt wichtige Schutzfunktionen aus. So neutralisiert es verschiedene Giftstoffe und schützt gesunde Zellen vor den Nebenwirkungen von Pharma-Medikamenten und vor anderen schädlichen Einflüssen.

Wir Menschen können kein eigenes Vitamin C herstellen und sind deshalb auf seine Zufuhr über unsere Nahrung oder über Nahrungsergänzungsmittel angewiesen. Vitamin C liegt in den unterschiedlichsten Formen vor, wie z. B. Ascorbinsäure, Calciumascorbat und Magnesiumascorbat, wobei die meisten Nahrungsergänzungsmittel nur eine Vitamin-C-Form enthalten – meistens die Ascorbinsäure. Diese ist wasserlöslich und wird daher vom Körper schnell wieder ausgeschieden

– mit der Folge, dass sie kaum ihren vollen Nutzen für unsere Gesundheit entfalten kann. Aus diesem Grund muss Ascorbinsäure ständig dem Körper zugeführt werden.



**Vitamin C ist ein ebenso bekannter wie verbreiteter Mikronährstoff, der in unterschiedlichen Formen vorliegt. Die kombinierte Aufnahme einzelner Vitamin-C-Formen ermöglicht uns, den täglichen Bedarf an Vitamin C optimal zu decken – und den vollen Nutzen dieses Vitamins auszuschöpfen.**

## Vitamin C: Unterschiede erkennen, Synergie verstehen

Mineralsalze der Ascorbinsäure, wie Calciumascorbat und Magnesiumascorbat, werden leicht vom Körper aufgenommen und umgewandelt. Diese Verbindungen von Vitamin C mit Calcium und Magnesium („gepuffertes“ Vitamin C) wirken sich schonender auf den Magen aus. Calcium ist darüber hinaus für die normale Kontraktion der Muskelzellen – einschließlich der Herzmuskelzellen – und für die Übertragung von Nervenimpulsen erforderlich. Ferner unterstützt es die Härtung und Stabilisierung der Knochen und Zähne.

Magnesium ist ein natürlicher Calcium-Blocker, der im Herz-Kreislauf-System eine wichtige Funktion einnimmt. Klinische Studien haben z. B. bewiesen, dass Magnesium zur Normalisierung eines erhöhten Blutdrucks und unregelmäßigen Herzschlags beiträgt.

Irrtümlicherweise wird Calciumascorbat immer wieder mit dem vermehrten Auftreten von Nierensteinen in Verbindung gebracht. Tatsache ist jedoch, dass diese vorwiegend aus Calciumoxalat bestehen, einem Bestandteil zahlreicher Lebensmittel, wie Limonaden, Kaffee, Schokolade, Spinat und Rüben. Auch eine ungenügende Wasserzufuhr kann zur Bildung von Nierensteinen beitragen. Klinische Studien haben bisher keinen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Vitamin C aus Nahrungsergänzungsmitteln und einem erhöhten Risiko für Nierensteine finden können.

Eine weitere Form von Vitamin C ist das fettlösliche Ascorbylpalmitat. Hierbei handelt es sich um den Zusammenschluss eines Ascorbinsäuremoleküls mit einem Fettsäuremolekül. Im Vergleich zur Ascorbinsäure wird diese Form besser von den Zellen aufgenommen. Zellmembranen, in denen Ascorbylpalmitat eingelagert ist, sind beständiger gegen oxidative Schäden und somit besser vor Krankheiten und Alterung geschützt. Ascorbylpalmitat ist außerdem ein sehr wirksamer Radikalfänger, d.h. es neutralisiert aggressive Substanzen. Weiterhin besitzt die fettlösliche Vitamin-C-Form den Vorteil, dass sie in Bereiche des Körpers gelangen kann, die einfaches Vitamin C nicht erreicht. Außerdem ist die Wirkung des Ascorbylpalmitats im Vergleich langanhaltender.

**Schlussendlich trägt eine Nahrungsergänzung mit Vitamin C maßgeblich zum Schutz Ihrer Gesundheit bei – vorausgesetzt, die Vitamin-C-Zufuhr erfolgt nach dem Prinzip der Synergie und umfasst verschiedene Formen dieses essentiellen Mikronährstoffs.**

### Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliardenschwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmedia sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: <https://www.dr-rath-foundation.org/category/forschungs-newspage/?lang=de>
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2019 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten: