

Vitamin C - Das besondere Vitamin

Vitamin C ist nicht einfach eines von vielen Vitaminen, die wir brauchen, sondern ein Schlüsselvitamin. Ebenso wie Magnesium unter den Mineralstoffen nimmt Vitamin C unter den Vitaminen eine Schlüsselposition ein. Wollen wir lange leben, langsam altern, fit bleiben und Krankheiten vorbeugen? Ist Ihnen die Gesundheit Ihrer Augen sowie von Herz und Kreislauf wichtig? Möchten Sie eine schöne Haut und gesunde Gelenke haben?

Dann sind tägliche nennenswerte Mengen an Vitamin C ein Muss. Wie viel hängt ganz von Ihrem Gewicht und Gesundheitszustand ab. Als "Vitamin C" werden jedoch unterschiedliche Produkte angeboten, was den Ursprung, die Qualität und die Verwendbarkeit angeht.

Was ist liposomales Vitamin C?

Liposomales Vitamin C besteht aus Ascorbinsäure, die in kleine Fettkügelchen verpackt wurde. Warum? Weil diese Herstellungsform eine maximale Aufnahme in den Zellen garantiert. Bioverfügbarkeit ist das Zauberwort bei allem, was wir über die Ernährung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu uns nehmen, wie gut das Produkt absorbiert und wie leicht es vom Körper verwertet werden kann.

Aufgenommen wird im Darm, vor allem im Dünndarm. Auf diesem Weg gibt es auch Barrieren und Hürden, denn Magen und Darm können nur so viel leisten, wie es ihr Gesundheitszustand zulässt. Die liposomale Technologie bietet hier den unschlagbaren Vorteil: Der Wirkstoff wird so verpackt, dass er vollständig aufgenommen werden kann und ohne Verluste in die Zellen gelangen kann. Im Falle von Vitamin C ist das besonders wertvoll.

Liposomales Vitamin C ist eine Form von Vitamin C, die maximale Bioverfügbarkeit bietet. Durch einen speziellen Herstellungsprozess wird das Vitamin in Liposomen verkapselt. Das sind winzige Fettkügelchen, deren Bezeichnungen aus dem Griechischen stammt: von lipos, Fett, und soma, Körper. Im Inneren der Liposomen befindet sich der wasserlösliche Wirkstoff Vitamin C (Ascorbinsäure). Die Hülle besteht aus Phospholipiden, die auch der Hauptbestandteil der Zellmembran sind. Dank dieser Schicht wandert liposomales Vitamin C problemlos durch die Zellmembran und gelangt ins Innere der Zelle, wo es seine volle Wirkung entfalten kann.

Das sind die Vorteile von liposomalem Vitamin C

- eine wesentlich höhere Bioverfügbarkeit
- wird bis zu dreißigmal besser aufgenommen als andere Formen von Vitamin C
- wird während der Verdauung nicht zerstört
- hat keine negativen Nebenwirkungen auf die Schleimhäute von Magen und Darm
- hat keine Wirkung auf die Darmflora
- ist in niedrigen und hohen Dosen effektiv

Ist liposomales Vitamin sogar wirksamer als eine Vitamin-C-Infusion?

Infusionen gelten als die beste Möglichkeit, hohe und maximal wirksame Dosen einer Substanz zu verabreichen. Dr. Thomas Levy ist Vitamin-Spezialist und Autor der Bücher „*Superheilmittel Vitamin C: Überzeugende Studien belegen, dass hochdosierte Gaben von Vitamin C vor Erkrankungen schützen und diese heilen können*“ und „*Heilungen des Unheilbaren*“, beides umfassende Bücher über die Wirksamkeit von Vitamin C. Der erfahrene und hoch angesehene Arzt machte eine erstaunliche Beobachtung: Bei einem akuten viralen Infekt zeigte es sich, dass 1g korrekt hergestelltes liposomales Vitamin C bei oraler Einnahme wirksamer ist als 5 –

10 g intravenös gegebenes Vitamin C. Liposomales Vitamin C ist also ein hoch spannendes Produkt, das große Vorteile bietet.

Körpereigenes Vitamin C herstellen: die Fähigkeit, die der Mensch verlor

Was Menschen nicht können, ist für fast alle Tiere und Pflanzen selbstverständlich: Vitamin C selbst produzieren. Je nach Bedarf stellen sie unterschiedliche Mengen her und zwar abhängig vom jeweiligen Körpergewicht. Bei Krankheiten, Stress und Belastungen steigt die körpereigene Produktion stark an!

Auch der Mensch war dazu in der Lage – bis eine genetische Veränderung diese Fähigkeit buchstäblich abschaltete. Durch eine Mutation verschwand das für die Herstellung erforderliche Enzym. Affen und Meerschweinchen teilen übrigens unser Schicksal. Wir müssen Vitamin C nun zuführen und das ist – angesichts der fundamentalen Bedeutung des Vitamins – unsere tägliche Aufgabe. Entscheidend ist die Dosis. Sie hängt davon ab, ob man vorbeugen oder behandeln will und davon, was behandelt werden soll. Die Dosis, die wir brauchen, um gesund und fit zu bleiben, ist relativ hoch. Rechnet man die tägliche Produktion von Tieren unterschiedlicher Größe auf das Körpergewicht des Menschen um, ergibt sich eine Dosis von 1000 bis 10000 mg. Vielleicht geht das „biblische“ Alter mancher unser Vorfahren darauf zurück, dass sie noch körpereigenes Vitamin C herstellen konnten, und dass sie sich außerdem weitgehend von Vitamin-C-haltigen Pflanzen und Blattgrün ernährten.

Für uns heute sieht es so aus: Wir können Vitamin C nicht mehr selbst herstellen. Zudem erhalten wir weniger Vitamin C über die Nahrung (unreifes Erntedatum, lange Transportwege, Lagerung, Kochen), brauchen aber mehr davon, da wir größeren Umweltbelastungen ausgesetzt sind, welche die Zellzerstörung vorantreiben, den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen und Krankheiten nach sich ziehen.

Wenn ein Feldhase, der im Schnitt nur etwa 8 kg wiegt, täglich 70-80 mg körpereigenes Vitamin C produziert, und der Mensch 0 mg, was sollten wir denn nun wohl tun, wenn wir gesund bleiben oder es werden wollen? Eine gesunde Ziege, die keinem Stress ausgesetzt ist, produziert 13 000 mg täglich. Zum Vergleich: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt für Säuglinge 20 mg täglich, für Erwachsene 110-125 mg. Raucher dürfen 155 mg zuführen, das sind 0,155 g! Rechnet man beispielsweise die tägliche Vitamin-C-Produktion von Mäusen auf einen 70 kg großen Menschen um, wie das Forscher taten, kommt man zu einem interessanten Ergebnis: Ein gesunder Mensch braucht täglich 2400-19000 mg (2,4-19 g) Vitamin C. Bei Stress und Krankheit steigt diese Menge an, denn dann produziert eine Maus etwa achtmal mehr Vitamin C! Es stellt sich die Frage, warum Hasen und Mäuse mit so viel mehr für sich sorgen und wir im Schnitt – laut DGE-Empfehlung mit 100 mg gut versorgt sein sollen?

14 wichtige Gründe, täglich genügend Vitamin C aufzunehmen

1 Vitamin C schützt vor Zellzerstörung durch freie Radikale:

Freie Radikale sind hoch reaktive Moleküle, die große Zerstörungen im Körper anrichten können. Vitamin C ist der stärkste Radikalfänger. Das bedeutet, dass es nicht in den fetthaltigen Teilen in und um die Zellen wirksam ist, sondern in den wässrigen. Mit zellzerstörenden Stoffen sind wir pausenlos konfrontiert: Sie entstehen ganz natürlich als Folge der Stoffwechselprozesse in den Zellen, aber auch durch Stress, Krankheiten, Umweltgifte, Schwermetallbelastungen, Nitrosamine usw. Zellzerstörung ist die wohl wichtigste Ursache für Alterung und Krankheit. Vitamin C wendet diesen Angriff nicht nur ab, sondern regeneriert auch bereits bestehende Zellschäden.

2 Vitamin C bildet Kollagen:

Was wären Haut, Gewebe, Bänder, Sehnen und Blutgefäße ohne Kollagen? Und ebenso Knochen, Knorpel und Zähne? Kollagen bildet das Gerüst und hält diese Teile stabil und elastisch. Ein gesundes Bindegewebe ist nur mit ausreichend Kollagen möglich und nur mit einem gesunden Bindegewebe sind auch wir gesund. Denn das Bindegewebe hält Organe, Gefäße, Knochen, Muskeln usw. an seinen Platz, versorgt unsere Zellen mit Nährstoffen, transportiert Schadstoffe aus unseren Zellen ab und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Kollagenfasern können nur mithilfe von Vitamin C gebildet werden. Durch Kollagenbildung sorgt Vitamin C für eine schöne, jugendliche und straffe Haut sowie für gesunde Haare und Nägel. Und nicht zuletzt heilen Wunden besser und schneller.

3 *Vitamin C schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen:*

Zahlreiche Studien belegen, dass Vitamin C viele Faktoren positiv beeinflusst, die für die Gesundheit von Herz und Kreislauf wichtig sind. Dazu gehören Blutdruck, Blutgefäße, Lymphsystem und Arterienwände. Vitamin C hält die Adern frei von Plaque, sodass die gefürchtete Arterienverkalkung (Arteriosklerose) nicht eintreten oder reduziert werden kann.

4 *Vitamin C im Fettstoffwechsel und für Cholesterinabbau:*

Vitamin C wird im Fettstoffwechsel für den Abbau von Cholesterin gebraucht. Je weniger Vitamin C im Blut ist, desto höher ist der Cholesterinspiegel in Leber und Blut. Vitamin C senkt die Triglyceride und erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin.

5 *Vitamin C schützt die Blutgefäße und Kapillaren:*

(feinste Blutgefäße), indem es sie flexibel hält und abdichtet. Damit wirkt das Vitamin vorbeugend gegen alle Krankheiten, die mit Arteriosklerose in Verbindung stehen, wie etwa Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris und generell Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es hält Arterien flexibel und sorgt dafür, dass sich kein überschüssiges Cholesterin dort anlagern und die Gefäße verkalken kann. Studien haben gezeigt, dass bestehende „Verkalkungen“ gemindert oder sogar beseitigt werden konnten.

6 *Vitamin C ist beteiligt an der Bildung von Hormonen und Botenstoffen:*

Bestimmte Neurotransmitter, die Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Handlungen im Gehirn und im Nervensystem steuern, brauchen Vitamin C, um gebildet werden zu können. Das gilt auch für das „Glückshormon“ Serotonin, das eine zentrale Rolle im Hormonsystem, Immunsystem, Verdauungstrakt und im Nervensystem spielt. Stimmungen, der Rhythmus zwischen Wachperioden und Schlaf, die Schmerzempfindlichkeit und Stress werden von Vitamin C beeinflusst.

7 *Vitamin C und grauer Star:*

Immer mehr Menschen sind vom grauen Star betroffen. Die Eintrübung der Augenlinse führt zu Sehverlust. Der Prozess gilt als unabwendbar und die Behandlung besteht in der Regel in einer Operation, bei der die Augenlinse gegen eine künstliche Linse ausgetauscht wird. Im Auge ist viel Vitamin C enthalten – vorausgesetzt es wird genügend zugeführt. Vitamin C schützt die Augen vor Oxidation durch schädliche Einflüsse wie zu viel Sonnenlicht. Forscher fanden heraus, dass sich grauer Star umso schneller und stärker bildet, je größer der Mangel an Vitamin C im Auge ist. Umgekehrt kann eine erhöhte Vitamin-C-Zufuhr das Fortschreiten aufhalten und den Zustand bis zu einem gewissen Grad verbessern.

8 *Vitamin C entgiftet:*

Vitamin C aktiviert die Enzyme in der Leber, die das Blut entgiften und zahlreiche Giftstoffe wie Pestizide, Lebensmittelzusätze und toxische Stoffwechsellasscheidungen von Bakterien abbauen. Es blockiert die Aufnahme von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei und Cadmium ins Blut und sorgt dafür, dass sie

ausgeschieden werden können. Vitamin C entschärft die schädliche Wirkung des Rauchens und fördert den Abbau von Alkohol im Blut.

9 *Vitamin C senkt den Histaminspiegel:*

Ein zu hoher Histaminspiegel zieht Probleme wie Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen, Ausschläge, Schlafprobleme, chronischen Durchfall, Kopfschmerzen und mehr nach sich. Je niedriger der Vitamin-C-Spiegel im Blut ist, desto höher sind die Histaminwerte.

10 *Vitamin C blockiert krebserregende Nitrosamine:*

Vitamin C blockiert die Umwandlung von Nitrit und Nitrat in Nitrosamine, die nachweislich krebserregend sind und das Erbgut verändern können. Nitrit und Nitrat findet sich z.B. in Wurst, geräucherten Fleisch, in Käse, aber auch in Gemüse wie Mangold, Spinat, Kohl sowie als Konservierungsstoff in Lebensmitteln und im Trinkwasser.

11 *Vitamin C stärkt das Immunsystem:*

Vitamin C erhöht die Produktion von Antikörpern und regt die Bildung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) an, in denen das Vitamin besonders hoch konzentriert ist. Bei einer akuten Virusinfektion fällt der Vitamin-C-Gehalt in den Leukozyten innerhalb kurzer Zeit stark ab und muss durch Vitamin-C-Gaben wieder erhöht werden. Vitamin C stimuliert außerdem die Bildung von Interferon und wirkt so wie ein natürliches Antibiotikum.

12 *Vitamin C im Stoffwechsel:*

Vitamin C ist an mehr als 15000 Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Eine seiner Aufgaben ist es, die Aufnahme von Eisen zu steigern und an der Produktion von Carnitin mitzuarbeiten, das für die Fettverbrennung in den Mitochondrien gebraucht wird. Im Glutathionsstoffwechsel ist Vitamin C ein wichtiger Baustein für die antioxidative Kraft des Glutathions gegen die Oxidierung der Fette in den Zellmembranen.

13 *Vitamin C verlangsamt die Alterung:*

Die antioxidative Kraft von Vitamin C schützt die Zellen vor Schäden, die uns altern lassen. Eine weitere wichtige Unterstützung bekommen wir von dem Supravitamin, indem es die Glykation hemmt. Das ist Prozess, bei dem sich sogenannte AGE (Advanced Glykation Endproducts) bilden, die sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, an der Entstehung von Gefäßkomplikationen und Diabetes beteiligt sind und den Alterungsprozess vorantreiben.

14 *Vitamin C für Gehirn und Psyche:*

Im Gehirn werden die Botenstoffe hergestellt bzw. umgewandelt, die sich auf die Stimmung auswirken. Mangelt es an Vitamin C, wirkt sich das in Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und Gleichgültigkeit bis hin zur Depression aus. Selbst Persönlichkeitsveränderungen sind möglich. Vitamin C steigert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen und unterstützt die Fähigkeit, sich zu entspannen.

Die Folgen eines Vitamin-B-Mangels

Mindestens ebenso wie die Stürme auf dem Meer fürchteten die Seefahrer früherer Zeiten die Vitamin-C-Mangel-Krankheit Skorbut. Bereits nach etwa 3 Monaten ohne Vitamin-C-Zufuhr begann das Zahnfleisch zu bluten und zu faulen, die Zähne fielen aus und der Körper konnte kein Kollagen bilden, sodass innere und äußere Blutungen auftraten, um nur einige Symptome zu nennen. Skorbut kommt heute nur noch bei Hungersnöten vor. Aber bereits eine tägliche Unterdosierung an Vitamin C hat früher oder gravierende Folgen, und zwar überall am Körper. Denn all das, was Sie unter den Aufgaben des Vitamins lesen konnten und noch viele Funktionen mehr, die

hier keinen Platz gefunden haben, können dann nur noch eingeschränkt stattfinden. Was dann geschieht: Der Alterungsprozess beschleunigt sich, das Immunsystem wird geschwächt, die Anfälligkeit für Infektionen und weitere Erkrankungen steigt. Arteriosklerose tritt auf, die Augen leiden, Die Haut altert schneller, Falten und Altersflecken nehmen zu, Wundheilung und allgemeine Regeneration gehen langsamer voran, das Zahnfleisch beginnt zu bluten, es bildet sich eine Parodontose, Hämatome (blaue Flecken, Blutergüsse) können entstehen, Schmerzen in Gelenken und Gliedern sowie Krämpfe bei Belastung treten auf, die Leistungsfähigkeit sinkt, Schwäche und Müdigkeit treten auf bis hin zur Depression und Bourn-out. Ein Vitamin-C-Mangel zeigt sich zunächst in Symptomen, die wir häufig als „normal“ betrachten bzw. nicht einen Mangel zuordnen wie eine Erkältung, eine Grippe oder schlechtes Zahnfleisch. Wer dann reagiert und bereit ist, langfristig auf eine wirklich ausreichende Zufuhr von Vitamin C zu achten, wird belohnt. Es mag eine Weile dauern, aber die positiven Wirkungen sind deutlich.

Vitamin C - die optimale Dosis

1500 bis 4000 mg (abhängig vom Körpergewicht) sind eine Tagesdosis, die eine optimale Grundversorgung bietet. Wenn Sie eine der weiter oben genannten Verfassungen verbessern wollen, sollte die Dosis entsprechend erhöht werden. Angaben dazu finden sich in der Literatur ausgewiesener Vitamin-C-Spezialisten wie Dr. Thomas Levy. Eine Überdosierung ist kaum möglich, denn der Körper hat einfache Regelmechanismen. Wenn zu viel Vitamin C (Ascorbinsäure) aufgenommen wurde, wird das wasserlösliche Vitamin C normalerweise mit dem Urin ausgeschieden, ebenso wie „verbrauchtes“ Vitamin C, das seine Arbeit als Radikalfänger im Körper verrichtet hat. Eine starke Überdosis führt zu Durchfall. Während normales Vitamin C (Ascorbinsäure zum Einnehmen) meist bei 10 – 15 g abführend wirkt, kann liposomales Vitamin C in sehr viel höheren Dosen eingenommen werden, ohne dass sich ein nachhaltiger Effekt einstellt. Bei Krankheiten, Stress, Erkältung usw. werden ohnehin Dosen von 25 und deutlich mehr Gramm vertragen. Wenn Sie Anlass haben, sehr viel Vitamin C einzunehmen, wählen Sie liposomales Vitamin C und steigern Sie die Menge täglich bis an die Grenze, an der ein leichter Durchfall eintritt.

Wer braucht besonders viel Vitamin C?

Schwangere und Stillende, Senioren, Sportler, Raucher, Kranke, vor allen chronisch Kranke (z.B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmerkrankungen, Krebs, Diabetes), bei starken körperlichen und seelischen Belastungen (Stress), bei ungesunder Lebensweise mit wenig Entspannung und Schlaf sowie bei falscher Ernährung.