

Vitamin C - Die wohl bekannteste Mangelware!

Jedes Kind weiß heutzutage, dass Vitamin C gesund ist. Und die netten Onkel und Tanten von der Lebensmittelindustrie geben sogar noch extra Vitamine in unsere Säfte, ins Essen und die Süßigkeiten. Eigentlich müssten wir doch nur so vor Gesundheit strotzen. Wie wir alle wissen, ist dem nicht so.

Wer kennt es nicht? Man will kurz vor Ladenschluss noch einen Fruchtsaft kaufen und hat die Qual der Wahl. Dutzende von Säften stehen in der Auslage und wollen gekauft werden. Da wir alle wissen, dass Vitamin C gesund ist, nehmen wir natürlich den, auf dem der Hersteller netterweise groß geschrieben hat, dass der Saft viel Vitamin C enthält. Zufrieden über den gesunden Einkauf bezahlen wir und verlassen glücklich das Geschäft. Doch eigentlich haben wir dem Körper nicht wirklich etwas Gutes getan, denn Vitamin C ist nicht gleich Vitamin C.

Die Marketing-Abteilung des Saffherstellers weiß natürlich, dass die Kundschaft sich gerne gesund ernährt. Und das bekannteste Vitamin ist das Vitamin C. Also warum nicht mit etwas Werbung machen, was bereits einen enormen Bekanntheitsgrad hat? Und grundsätzlich ist es ja auch nicht verkehrt, Vitamin C-reiche Nahrung zu konsumieren. Denn, um es in den Worten von Professor Paul Lüth zu sagen, sind wir alle „Vitamin C-Behinderte“.

Eine wahrlich drastische Aussage, die klar wird, wenn wir wissen, dass der Mensch zusammen mit ein paar wenigen anderen Lebewesen (Meerschweinchen, Primaten, Insekten- und Singvogelarten) als Einziger nicht imstande ist, Vitamin C im Körper zu produzieren. Die Pflanzen- und Tierwelt ist uns in dieser Hinsicht also weit überlegen.

Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass der menschliche Körper nicht fähig ist, das so dringend benötigte Vitamin C selber zu produzieren? Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir diese Fähigkeit im Laufe der Evolution verloren haben. In der Evolutionslehre ist ein Lebewesen erfolgreich, wenn es gelernt hat zu delegieren. Warum also viel Energie aufwenden, um einen Stoff selbst herzustellen, wenn er doch in der Nahrung zuhauf vorkommt? Der Mensch war dadurch klar im Vorteil. Denn die früheren Wildpflanzen waren noch viel nährstoff- und Vitamin C-reicher, als sie es heute sind.

Der Nährstoffverlust begann erst damit, dass der Mensch sogenannte ‚zivilisiert‘ wurde und aktiv begann, in die Natur einzugreifen, indem er Pflanzen und Gemüse seinen Bedürfnissen entsprechend züchtete. Denn praktisch in allen naturbelassenen Nahrungsmitteln ist Vitamin C enthalten – in manchen mehr, in

manchen weniger. Vor allem Weißmehlprodukte, Industriezucker, Dosen- und Fertigprodukte weisen praktisch kein Vitamin C mehr auf.

Doch auch die Früchte und Gemüse, die wir im Supermarkt kaufen, ja selbst das, was auf dem Wochenmarkt angeboten wird, ist in puncto Vitamingehalt nur noch ein Schatten dessen, was es vor gut hundert Jahren war. Schuld daran sind ausgelaugte, nährstoffarme Böden, künstlicher Dünger, zu frühes Ernten, zu weite Transportwege und zu lange Lagerzeiten. Fazit: Wer heute nicht zusätzlich zur Nahrung Vitamin C einnimmt, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit unterversorgt. Doch auch für Vitamin C aus Nahrungsergänzungen gilt: „Qualität kommt vor Quantität!“

Das Mysterium „Tagesbedarf“

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt für einen erwachsenen Deutschen einen Tagesbedarf von 100 Milligramm Vitamin C – dies entspricht auch dem empfohlenen Wert der Weltgesundheitsorganisation WHO. Dem gegenüber stehen Empfehlungen wie die von Linus Pauling, der gesunden Menschen eine Dosis von 6'000 bis 18'000 Milligramm (6 bis 18 Gramm) empfahl.

Die Erfahrungswerte und Studien zeigen, dass wohl eher zu den Werten von Pauling als denen vom DGE tendiert werden muss. Auch muss man sich vor Augen führen, wie die Empfehlungswerte der WHO zustande kamen: Freiwilligen wurde ein Vitamin so lange entzogen, bis sich erste Mangelercheinungen zeigten. Danach wurde das Vitamin langsam wieder zugeführt und bei der Dosierung, bei der die Beschwerden verschwanden, wurde dann der optimale Tagesbedarf festgelegt.

Wie bereits erwähnt sind Tiere in der Lage, ihr Vitamin C selber zu produzieren. Forscher haben nun die tägliche Vitamin C-Produktion von Mäusen auf einen 70 Kilogramm schweren Menschen adaptiert und sind zum Ergebnis gekommen, dass ein gesunder Mensch täglich etwa 2'400 bis 19'000 Milligramm (also 2,4 bis 19 Gramm) benötigt. Die Forscher stellten jedoch auch fest, dass die Vitamin C-Produktion der Mäuse beträchtlich variieren kann und von Faktoren wie Stress und Krankheit abhängt. Dann produziert eine Maus nämlich bis zu achtmal mehr Vitamin C. Daraus lässt sich schließen, dass ein gefordertes Immunsystem viel mehr Vitamin C-Ressourcen verbraucht als im Normalzustand.

Es ist eigentlich nicht möglich, Vitamin C überzudosieren. Es ist sogar so, dass der optimale Vitamin C-Bedarf ganz einfach selbst ermittelt werden kann, nämlich mit der sogenannten „Darmverträglichkeits-Methode“. Der Körper nimmt nämlich immer nur so viel Vitamin C auf, wie er benötigt, der Rest wird unverbraucht wieder ausgeschieden.

Nimmt man nun zu hohe Mengen von Vitamin C ein, kann dies irgendwann abführend wirken. Diese Obergrenze ist jedoch individuell und von Körper zu Körper

unterschiedlich. Sie ist jedoch auch ein Indiz, wie es um die eigene Gesundheit steht. Wenn zum Beispiel Tagesdosierungen von 20 bis 25 Gramm ohne abführende Reaktionen vertragen werden, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass etwas mit der Gesundheit nicht mehr stimmt. Denn in normalem Zustand setzt die abführende Wirkung des Vitamin C schon bei 10 bis 15 Gramm ein. Am besten steigert man die Dosierung von Tag zu Tag. Tritt irgendwann die abführende Wirkung ein, geht man mit der Tagesdosierung ein Gramm runter und pendelt sich dort ein.

Erfahrungswerte zeigen, dass eine minimale tägliche Zufuhr von 2 bis 4 Gramm optimal ist. Bei Erkältungen zum Beispiel kann man die Dosierung aber erhöhen und wird feststellen, dass man plötzlich Mengen verträgt, die vorher bereits Durchfall hervorriefen. Ein weiterer Beweis, dass das Immunsystem Vitamin C benötigt.

Der amerikanische Arzt Robert F. Cathcart empfiehlt zum Beispiel bei bakteriellen Infektionen und Candidose (Infektionskrankheit durch Kandida-Pilze) Tagesgaben von 200(!) Gramm und mehr. Es empfiehlt sich also, den Körper täglich mit Vitamin C zu versorgen.

Vitamin C und Risikogruppen

Es gibt jedoch auch hier wieder die sogenannten „Risiko-Gruppen“, unter anderem die Rentner. Allen voran die alleinstehenden Männer. Diese vernachlässigen oftmals eine gesunde Ernährung, auch weil mit zunehmendem Alter die Zähne nicht mehr so gut sind. Daher wird dann oftmals auf frisches Obst, Gemüse und Vollkornbrot verzichtet. Dies sind jedoch genau die Nahrungsmittel, welche über einen größeren Vitamin C-Anteil verfügen.

Hierzu muss jedoch gesagt werden, dass auch Obst nicht mehr viel Vitamin C liefert. Dies aufgrund von Bestrahlung, unreifer Ernte, Lagerung und heißer Zubereitung. Dies sind alle Faktoren, die das Vitamin C abbauen können.

Auch brauchen Raucher – wie könnte es anders sein – mehr Vitamin C. Dies aufgrund der täglichen Dosis an Giftstoffen, die über den Glimmstängel aufgenommen werden. Aber auch Frauen, die mit der synthetischen Pille verhüten, weisen einen niedrigen Vitamin C-Blutwert auf.

Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten laut Studien ebenfalls darauf achten, genügend Vitamin C zu sich zu nehmen. So ist zum Beispiel bewiesen, dass ein „Alltags-Medikament“ wie Aspirin (Acetylsalicylsäure) den Vitamin C-Bedarf erhöht. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Aspirin sogar Magenblutungen hervorrufen kann – wenn nicht genügend Vitamin C vorhanden ist. [1] Aber auch Medikamente wie Antibiotika und solche mit Cortison rauben dem Körper Vitamin C.

Und dann gibt es noch die alltäglichen kleinen Sünden wie Alkohol, Fastfood, Fertiggerichte und Stress, die uns das so dringend benötigte Vitamin C rauben.

Vorweg muss gesagt werden, dass das Vitamin C kein Heilmittel ist und Krankheiten und Beschwerden nicht einfach so auflösen kann. Auch werden durch das Vitamin C keine Krankheitserreger vernichtet. Es stärkt jedoch die lebenserhaltenden Mechanismen des Organismus, aktiviert und stärkt also die enormen Selbstheilungskräfte des Körpers.

Denn: Vitamin C ist im Körper an über 15'000 Stoffwechselfvorgängen beteiligt! Das Faszinierende daran ist jedoch, dass es längst nicht immer ‚aktiv‘ ins Geschehen eingreifen muss. Oftmals genügt schon die bloße Anwesenheit von Vitamin C, damit der entsprechende Stoffwechselprozess in Gang gebracht wird. Die biochemischen Abläufe und Prozesse im Körper gehen nicht schnell vonstatten, sie brauchen lange Zeiträume und sind eher träge. Norbert Messing schreibt in seinem Buch dazu:

„Um zu wachsen, unsere Anpassungsfähigkeit, Beweglichkeit zu sichern, um alle die tausenderlei ständig ablaufenden körperlichen Funktionen aufrechtzuerhalten, bedarf es der Beschleunigung, eines ‚befeuernden‘ Prinzips, das die Glut immer wieder anfacht. Für das Leben ist es notwendig, dass diese Prozesse auf sehr viel höherer Drehzahl, hochtourig laufen, als es die Umstände zulassen.“

Und genau hier kommt das Vitamin C ins Spiel. Denn Vitamin C fungiert im Körper als Katalysator – dazu gehören neben dem Vitamin C auch Mineralstoffe, Hormone und Enzyme. Katalysatoren haben die Eigenschaft, dass sie chemische Vorgänge beschleunigen, ohne selbst Verbindungen einzugehen. Sie werden also nicht verbraucht und stehen somit weiterhin zur Verfügung. Vitamin C wirkt also auf die chemischen Reaktionen im Körper wie ein „Brandbeschleuniger“.

Einen wichtigen Teil des menschlichen Immunsystems bilden die sogenannten Fresszellen (Phagozyten). Sie erkennen im Körper fremde Proteine, wie sie zum Beispiel auf der Oberfläche von Bakterien und Viren vorkommen. Dadurch werden sie aktiv und können die Mikroorganismen aufnehmen oder umfließen und dann intrazellulär vernichten.

- Vitamin C ist im Körper auch als Antioxidans unterwegs. Anders als Vitamin E und Carotinoide, die in den fetthaltigen Zellteilen anzutreffen sind, ist das Vitamin C in allen wässrigen Teilen in und um die Zelle aktiv
- Vitamin C ist unter anderem auch an der Produktion von Hormonen und Neurotransmittern (Nervenbotenstoffen) beteiligt
- Vitamin C aktiviert die Entgiftungsprozesse der Leber
- Mit Vitamin C kann man aber auch erfolgreich Schwermetalle ausleiten. So schreibt Messing in seinem Buch, dass Vitamin C nachweislich mindestens

fünfzig potenziell gefährliche Stoffe im Körper an ihrer Wirkung hindert. Es sind dies Stoffe wie Cadmium, Blei, Quecksilber, Arsen, Ozon, Zyanid und giftige Stoffwechselfreisetzung von Bakterien. In einer Studie mit bleibelasteten Frauen konnte durch Vitamin C der Bleigehalt der Plazenta um 90 Prozent gesenkt werden

- Des Weiteren sollen hohe Vitamin C-Gaben die Toleranz gegenüber Ozon und anderen gefährlichen Atemluftbestandteilen steigern
- Auch verhindert Vitamin C zu 100 Prozent die Umwandlung von Nitrat und Nitrit in die krebserregenden Nitrosamine

Aus: „Zeitschrift“ – Druckausgabe Nr. 75