

# Hochdosiertes Vitamin C

Fast alle Tiere, mit wenigen Ausnahme (Primaten, Meerschweinchen, Reh), können Vitamin C selbst herstellen. Wir müssen Vitamin C mit der Nahrung zuführen!

Die empfohlene Zufuhr liegt für Männer bei 110 mg und für Frauen bei 95 mg pro Tag.

- Vitamin C ist an ca. 150 Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt. Besonders wichtig ist Vitamin C z.B. für die Immunabwehr
- Der menschliche Körper kann Vitamin C nicht selbst herstellen und somit auch nicht bei Bedarf den Vitamin-C-Spiegel erhöhen
- Vitamin C kann im Körper nicht gespeichert werden
- Die Aufnahmemöglichkeit über den Darm ist begrenzt

## SKORBUT ("Seefahrerkrankheit") – absoluter Vitamin-C-Mangel

Insbesondere bei längeren Seereisen ist es zu teils extremen Vitamin-C-Mangelzuständen gekommen, die Krankheit wurde als SKORBUT oder Mundfäule oder eben als Seefahrerkrankheit bezeichnet.

Bei einem Fehlen dieses Vitamins treten verschiedene Fehlfunktionen in unserem Körper auf:

- Immunsystem:
  - Anfälligkeit für Infekte
  - verzögerte Wundheilung;
  - Entzündungen
- Störung des Bindegewebe-Stoffwechsel:
  - Haut und Schleimhautblutungen, Zahnfleischentzündungen
  - Schmerzen an Knochen und Muskeln („Skorbut-Rheumatismus“)
- Blutbildungsstörungen
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Depression

Heutzutage gibt es solche extremen Mangelzustände glücklicherweise nicht mehr. Bei vielen Erkrankungen entsteht jedoch ein Mehrbedarf an Vitamin C und die Blutspiegel sind oftmals erniedrigt. Auch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen ist der Vitamin-C-Spiegel oftmals zu tief.

Diese relativen Mangelzustände machen uns nicht krank, können aber den Genesungsprozess und die Wundheilung etwas verzögern.

**Bei gewissen Erkrankungen oder längeren Genesungsprozessen kann Vitamin C zusätzlich zur Nahrung (in hochdosierter intravenöser Form) einen gewissen Vorteil bringen:**

- **Stärkung des Immunsystems** nach durchgemachten Infektionen oder vor der Wintersaison
- **Zell-Schutz vor oxidativen Stress:** chronische Erkrankungen, Entzündung, Allergien, Rauchen, Alkoholkonsum, vitalstoffarme Ernährung, übermäßigen Konsum von Zucker, körperlichen Stress (z.B. durch Überanstrengung oder Leistungssport), psychischen Stress (z.B. durch Liebeskummer, Trauer, Leistungsdruck in der Arbeit), Schlafmangel
- **Verringerung von Müdigkeit und Verbesserung des Energiestoffwechsel**
- **Unterstützung der Kollagenbildung** (wichtig für Haut, Blut, Knorpel, Zähne und Zahnfleisch)
- **Regenerative Effekte**
  - Nach Operationen wird die Wundheilung verbessert
  - bei Chemo- und Strahlentherapien werden Nebenwirkungen (Übelkeit, Erschöpfung, Tumor-Fatigue, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schlafprobleme und Depressionen) reduziert bzw. abgeschwächt
- **direkter anti-tumoröser Effekt:** dieser Effekt ist wissenschaftlich noch nicht genügend belegt, aber auch noch nicht widerlegt (komplementäre Krebstherapie)

