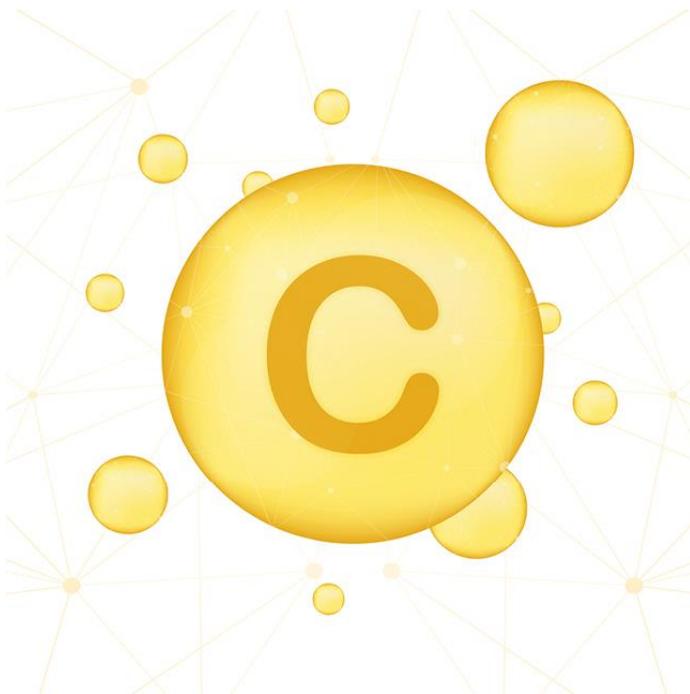


Vitamin C für ein besseres Immunsystem

Das mächtige Antioxidans ist wohl das berühmteste Vitamin der Welt. Durch das bekannteste Vitamin wird vor allem unser Immunsystem erst richtig schlagkräftig. Für das ist der Vitalstoff auch bekannt. Doch das Meistervitamin hat noch viele weitere Aufgaben. Zahlreiche lebenswichtige Körperfunktionen sind vom Vitamin C abhängig. Auch die Gefäße werden durch Vitamin C elastischer, was sich positiv auf den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Stress steigert den Bedarf deutlich. Ein Mangel schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert das Risiko, dass Zellbausteine, Organe und unser Erbgut (DNA) geschädigt werden.



Historisches

Sowohl der Mensch als auch einige Säugetierarten können Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, nicht synthetisieren. Man nimmt an, dass vor 60 Millionen Jahren ein Vorgänger des Homo sapiens durch Genmutation die Fähigkeit verloren hat, das Enzym Gulonolacton-Oxydase herzustellen, welches in der Leber zur Produktion von Vitamin C benötigt wird. Ohne diesen Erbschaden könnte der Mensch vermutlich täglich selbst etwa bis zu 3 bis 5 Gramm Vitamin C im Körper bilden. Man vermutet, dass wir auf dem Wege der Evolution die Fähigkeit zur Vitamin-C-Synthese deswegen verloren haben, weil unsere Vorfahren über Wildkräuter und Früchte genug Vitamin C aufnahmen. Jetzt haben wir den Salat: Wir sind täglich darauf angewiesen, das berühmte Vitamin mit der Nahrung aufzunehmen.

Welch gravierende Auswirkungen ein dauerhafter Vitamin-C-Mangel haben kann, zeigte sich früher in Form der gefürchteten Seefahrerkrankheit Skorbut. Der portugiesische Seefahrer Vasco da Gama etwa verlor bei seiner Expedition von Lissabon nach Indien (1497-1499) 100 Mann seiner 160-köpfigen Besatzung. Da auf hoher See kein frisches Obst und Gemüse zur Verfügung standen, kam es mit der Zeit zu einem massiven Vitamin-C-Mangel. Die Symptome gingen mit bleierner Müdigkeit los, dann fielen die Zähne aus, Wunden heilten schlecht ab, die Muskeln schmerzten und es kam letztlich zu inneren Blutungen. Skorbut gehörte damit zu den Haupttodesursachen bei Seeleuten. Doch so schrecklich die Mangelkrankung damals auch gewesen sein mag – sie ebnete den Weg zur Entdeckung des Supervitamins.

Der schottische Schiffsarzt James Lind war der Erste, der 1752 in Versuchen herausfand, dass das Trinken von Zitronensaft Skorbut verhindern konnte. Lind wusste damals allerdings noch nicht, welcher Wirkstoff im Saft die entscheidende Rolle spielte. Erst 1920 gelang es dem ungarischen Mediziner Albert Szent-Györgyi das gegen Skorbut wirksame Vitamin C, die Ascorbinsäure, (lateinisch acidum = Säure und ascorbium = gegen Skorbut wirksam) zu bestimmen. Er schaffte damit die Grundlage, den Vitalstoff künftig auch künstlich herzustellen. Ausgangspunkt ist dabei stets Glucose (Zucker), die über

mehrere Syntheseschritte enzymatisch zu Ascorbinsäure umgewandelt wird. Szent-Györgyi erhielt dafür 1937 den Medizin-Nobelpreis.

Ein wichtiges Antioxidans

Antioxidantien verhindern oxidativen Stress im Körper, indem sie die übermäßige Bildung hochaktiver freier Radikale reduzieren. Letztere können Gewebeschäden verursachen, Alterungsprozesse beschleunigen und zu zahlreichen Zivilisationskrankheiten wie etwa Arteriosklerose oder Diabetes führen. Auch unser Erbgut, die DNA, wird durch Radikale nachhaltig geschädigt. „Unter den Radikalfängern ist das Vitamin C sicherlich der bekannteste Wirkstoff“, schreibt Dr. Michaela Döll in ihrem Buch „Antiaging mit Antioxidantien“ (Herbig Verlag). Vitamin C kommt im Blut, in Körperflüssigkeiten und in allen Zellen vor, wo es selbst leicht oxidiert, um die Zellen und zahlreiche körpereigene Substanzen vor der Oxidation mit freien Radikalen zu schützen.

Im Zusammenhang mit Infektionskrankheiten ist es wichtig zu erwähnen, dass diese meist mit massiven Entzündungsprozessen und mit der Bildung von freien Radikalen einhergehen. Hier ist es wichtig mit Antioxidantien wie Vitamin C, Polyphenole, Kurkuma, Coenzym Q10, Astaxanthin etc. gegenzusteuern.

Stärkung der Immunabwehr

Vitamin C kurbelt auf vielseitige Weise unser Immunsystem an. Das ist die bekannteste Wirkung des Tausendsassas. So regt es die Beweglichkeit und die Aktivität von weißen Blutkörperchen an, die Viren und Bakterien abtöten. Zusätzlich erhöht es die Vermehrung von Antikörpern, die für die Immunabwehr zuständig sind. Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität. Das Supervitamin ist primär in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren von Bedeutung. Vitamin C stimuliert auch die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren können. Darüber hinaus beseitigt Vitamin C freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen bei Infektionen auftreten.

Bester Beweis für die Notwendigkeit für die Abwehrkräfte: Bei akuten Infektionen kommt es zu einem Abfall des Vitamin-C-Spiegels im Blut um bis zu 50 Prozent. „Zu Beginn einer Virusinfektion sinkt die Vitamin-C-Konzentration sogar bis an die Skorbutgrenze“, heißt es in einem Artikel zu dem Supervitamin in der Zeitschrift „Natur & Heilen“ vom September 2019. Erhält der Körper dann zusätzlich Vitamin C, kann die beginnende Grippe oder Erkältung in den meisten Fällen abgefangen werden. Hier hat sich insbesondere die gemeinsame Einnahme mit Zink bewährt, welches ebenfalls für das Immunsystem von großer Bedeutung ist.



Natur versus Biochemie

Vitamin C ist nicht gleich Vitamin C. Natürlicherweise kommt es in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Das reicht aber kaum, um auf vernünftige Mengen zu kommen. Es sei denn, man bezieht Früchte wie Acerola oder Camu Camu in seine Ernährung mit ein.

Die bekannteste Form von Vitamin C ist Ascorbinsäure. Das kristalline, synthetisch hergestellte Pulver ist billig, kann in höherer Dosierung aber aufgrund seiner sauren Eigenschaften auf den Magen schlagen. Außerdem sollte man nicht vergessen, den Mund mit Wasser zu spülen, nachdem man Ascorbinsäurepulver eingenommen hat, da die Säure den Zahnschmelz angreifen kann. Darüber hinaus muss der Körper zum abpuffern der Säure eigene Mineralstoffe zur Verfügung stellen, was auf Dauer zu einer Entmineralisierung der Knochen und Zähne führen kann.

Besser verträglich ist das sogenannte gepufferte Vitamin C. Das beste biochemisch hergestellte Vitamin C für den menschlichen Organismus ist das sogenannte Ester-C. Hierbei handelt es sich um die dritte Generation des Supervitamins: Eine einzigartige, patentierte und magenfreundliche Form von Vitamin C, die die Vorzüge von einigen nicht-sauren Metaboliten (Zwischenprodukte des Zellstoffwechsels) der Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Diese Metabolite sowie das pH-neutrale Calciumsalz der L-Threoninsäure tragen dazu bei, dass Ester-C von der Zelle besser aufgenommen und genutzt wird. Im Vergleich zu den anderen Vitamin-C-Produkten ist Ester-C also nicht sauer, wird schnell aufgenommen und bleibt zudem länger im Blut als herkömmliche Ascorbinsäure. Darüber hinaus scheint es in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für den Stoffwechsel verfügbar zu machen.

Da Vitamin C wasserlöslich ist, hat es allerdings nur eine bestimmte Verweildauer im Körper. Es wird über die Nieren ausgeschieden, sodass der Körper auf regelmäßige Zufuhr angewiesen ist.



Natürliche Vitamin-C-Quelle

Früchte und Gemüse enthalten nicht die großen Mengen an Vitamin C, wie man vielleicht vermutet. Zu beachten ist, dass sich die in Tabellen angegebene Vitamin-C-Konzentration in Nahrungsmitteln stets auf den frischen, unverarbeiteten Zustand beziehen. Da Vitamin C sehr hitze- und lichtempfindlich ist, geht der Gehalt durch Kochen, Braten oder lange Lagerung deutlich zurück.

Wer sich Vitamin-C-reich ernähren möchte, der soll viel Orangen, Zitronen und Grapefruits verzehren – heißt es im Allgemeinen. Tatsächlich ist es aber so, dass diese Früchte vergleichsweise wenig von dem Supervitamin enthalten. Orangen beispielweise enthalten lediglich 50 mg Vitamin C pro 100 Gramm. Möchte man auf ein Gramm Vitamin C pro Tag kommen, müsste man zwei Kilogramm Orangen am Tag verzehren. Bessere Vitamin-C-Lieferanten als Zitrusfrüchte sind zum Beispiel Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Bärlauch etc. Die Vitamin-C-reichsten Früchte sind die Acerolakirsche (frisch 1300 bis 1700 mg / 100 g) und Camu Camu (ca. 2000 mg / 100 g). Bei den heimischen Früchten stehen Sanddornbeeren (roh 450 mg / 100 g), Hagebutten und Johannisbeeren ganz oben.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu B-Vitamine hilfreich und informativ.