

## Vitamin C

Reden wir von Vitaminen, so meinen wir normalerweise das Vitamin C. In den Supermärkten werden Produkte wie Orangensaft mit viel Vitamin C angeboten. Enthalten diese Produkte wirklich genügend Vitamin C? Die Wissenschaftler sind sich nicht einmal einig, welche Mengen Vitamin C der Mensch täglich braucht. Die einen sagen, 60mg reicht überaus und die anderen meinen, 18'000mg seien erst genügend.

Auch wenn das Vitamin C für Neurodermitiker nicht das wichtigste ist, befassen wir uns mit diesem interessanten Vitamin. Da dieses Vitamin bei sämtlichen Entzündungen die Heilung beschleunigt, hilft es auch der entzündeten Haut. Zuerst betrachten wir aber den Einfluss auf unser Herz und unsere Gefässe.



### Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt?

Zur Einleitung helfen einige Denkanstösse: Jeder zweite Europäer stirbt an Herzinfarkt (Ablagerungen in den Koronararterien) oder an einem Schlaganfall (Ablagerungen in Halsschlagadern und Gehirnarterien). Nach Angaben der WHO (World Health Organisation) sterben jährlich etwa 12 Millionen Menschen an Herzinfarkt oder Schlaganfall. Diese erschreckende Zahl sollte uns anspornen, den Ursachen nach zu gehen. Wir wissen, dass die Ablagerungen in unseren Gefässen diese verengen und dadurch den Blutdruck erhöhen. Dieser hohe Blutdruck belastet das Herz zusätzlich. Jetzt müssen wir uns fragen, woher diese Ablagerungen kommen.

### Die Theorie

Um unsere Gefässwände glatt und stabil zu halten, setzt der Körper einen Klebstoff (Collagen) ein. Für die Produktion dieses Klebstoffes benötigt er sehr viel Vitamin C. Seit etwa 40 Mio. Jahren kann der Mensch das Vitamin C nicht mehr selber in der Leber herstellen, weil durch die Nahrung genügend Vitamin C in den Körper gelangte. Damals waren es etwa 500 mg pro Tag. Ausser dem Meerschwein produzieren fast

alle Tiere in der Leber sehr grosse Mengen an Vitamin C aus Glukose (Zucker). Eine Ziege synthetisiert in der Leber bis zu 14g Vitamin C pro Tag. Fehlt dieses Vitamin im Körper über eine längere Zeit, so werden vor allem die Gefässe geschwächt und

rissig. Damit die Gefässe - vor allem aber die Arterien - trotzdem dicht bleiben, muss sich der Körper etwas Neues einfallen lassen. Die Leber produziert Cholesterin als „Ersatzkleber“ und füllt damit die Risse in den Arterien. Das Cholesterin setzt sich aus Lipoproteinen, Zuckermolekülen und Gerinnungseiwissen zusammen. Vor allem das Cholesterin und die Triglyceride eignen sich hervorragend für die Reparatur. Weil die Arterien im Bereich des Herzens besonders belastet sind, entstehen dort zuerst Risse, die vom Körper mit Cholesterin repariert werden. Darum verengen sich dort die Arterien meistens zuerst, was zum Herzinfarkt führt. Durch diese Schutzmassnahme bleibt die Oberfläche in den Gefässen nicht mehr so glatt, was die Reibung des Blutes und somit den Blutdruck weiter erhöht. Würde der Körper die Risse nicht mit Cholesterin ausbessern, so würden wir schnell an inneren Blutungen sterben.

### Krankheiten, die durch Vitamin C Mangel entstehen

Allgemein ist nur Skorbut als Vitamin C Mangelkrankheit bekannt. Dies ist aber nur das Ende einer Reihe von Symptomen. Viele Symptome schreibt man heute ein-

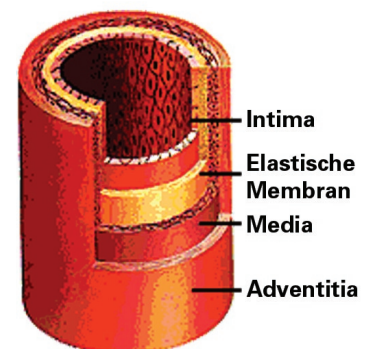
fach dem Alter zu.

- Hoher Cholesterinspiegel
- Herz-Kreislauf Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Hoher Blutdruck
- Entzündungen (Lungenentzündung, Mittelohrentzündung, Mandelentzündung usw.)
- Schwaches Gewebe und Knochen
- Asthma und Tuberkulose
- Zahnfleischbluten, schlechte Zähne
- Extreme Müdigkeit
- Schwaches Immunsystem
- Depression und unglücklich sein
- Krampfadern, Hämorrhoiden
- Falten und Runzeln

### Die „normale“ Behandlung

Senkt man den Blutdruck mit einem blutdrucksenkenden Medikament, so werden über lange Zeit die äusseren Körperteile nicht mehr genügend durchblutet und es entsteht ein Versorgungsmangel dieser Zellen. Somit sind vor allem Probleme in äusseren Gliedern wie Beinen und Füssen voraussehbar. Da das Vitamin C auch einen Einfluss auf die Blutgerinnung hat, besteht bei Vitaminmangel die Gefahr von Thrombosen. Vitamin C hat auch eine blutverdünnende Wirkung. Darum können Blutverdünner nach der Gabe von Vitamin C meistens reduziert werden.

Wie fast überall beschränkt sich die Schulmedizin auf das Behandeln der Symptome wie zum Beispiel einer Koronarbypass-Operation.



Die Blutgefässinnenwand ist sehr glatt

### Was ist Artherosklerose?

Beim neu geborenen Menschen sind

die Arterien innen sehr glatt. Durch den Vitamin C Mangel lagert der Körper in den Arterien Cholesterin ab, um die Risse zu dichten. Dies dauert einige Jahre und verursacht am Anfang keine Behinderungen. Erst wenn der Innendurchmesser der Arterien deutlich reduziert wird, entstehen in den äusseren Gliedern Durchblutungsprobleme. Somit ist Arteriosklerose keine altersbedingte Krankheit, sondern eine Vitaminmangelkrankheit.

### Cholesterin und andere Trugschlüsse

Jeder zweite Europäer hat einen erhöhten Cholesterinspiegel. Wir wissen unterdessen, dass die geschwächten Arterien mit Cholesterin repariert werden. Reduzieren wir mit Medikamenten den Cholesterinspiegel, so plagen wir den Körper immer mehr, weil er dann nur noch erschwert die Gefässe reparieren kann. Weil die Gefässe durch den Cholesterinbelag dünner sind und somit weniger Blut hindurch lassen, erhöht der Körper den Blutdruck, um auch die äusseren Glieder mit genügend Nährstoffen zu versorgen. Oft reduziert die Medizin dann auch noch den hohen Blutdruck mit einem Medikament und arbeitet so schon wieder gegen den Körper. Durch die bereits gemachten Erkenntnisse müssen wir die allgemein bekannten Risikofaktoren um einen wichtigen Punkt ergänzen und kommen so zu folgenden Risiken:

- Angeborene Stoffwechselstörung
- Ernährung, Lebensstil, Umwelt
- Vitaminmangel

### Therapie mit hohen Dosen Vitamin C

Vor allem ältere Personen, bei welchen der Cholesterinspiegel bereits erhöht ist, sollten die Einnahme des Vitamin C langsam steigern. Nach Beginn der Therapie mit Vitamin C kann der Cholesterinspiegel bei kranken Patienten sogar ansteigen. Dieses zusätzliche Cholesterin kommt aus den Arterienwänden und ist ein gutes Zeichen. Vitamin C baut zusätzlich noch Kalkablagerungen in den Arterien ab. Lysin und Prolin (natürliche Aminosäuren) bilden um die Lipoproteine einen Film und leiten diese so aus dem Körper.

### Sehr hohe Vitamin C Dosen

Einige Wissenschaftler (z.B. Robert F. Ca-

thcart, Linus Pauling) experimentierten mit sehr hohen Dosierungen von Vitamin C gegen alle möglichen Krankheiten. Vorallem bei endzündlichen Krankheiten hatten sie mit vielen tausend Patienten grosse Erfolge. Dabei verwenden sie Dosierungen zwischen einigen Gramm bis ca. 200g pro 24 Stunden und gehen somit bis an die Darmverträglichkeitsgrenze. Diese erreicht man, wenn der Stuhlgang fast flüssig wird. Ein wenig unter dieser Verträglichkeitsgrenze erzielt man die besten Erfolge. Diese Darmverträglichkeitsgrenze ist abhängig vom Gesundheitszustand des Darmes. Je kränker der Darm ist, desto höher liegt die Grenze, das heisst desto höher muss das Vitamin C dosiert werden. Oft lassen sich damit auch schwere Krankheiten heilen. Bei so hohen Dosen wirkt das Vitamin C vorwiegend als Radikalfänger.

### Keine Überdosis möglich

Ein grosser Teil des Vitamin C wird bereits im Mund durch die Schleimhäute aufgenommen. Der Rest des magensäure-resistente Vitamin wird dann vom Darm resorbiert. Zu grosse Mengen werden dann über die Nieren und Blase wieder ausgeschieden. Selbst dort hilft das Vitamin noch Entzündungen zu reduzieren.

### Warum weiss das niemand?

Die Pharma gibt sich alle Mühe, diese Infos zu unterdrücken. Das Buch „Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt – aber wir Menschen“ ist in der Schweiz sogar verboten. In USA versuchte man sogar die Vitamine rezeptpflichtig zu machen, was aber dank aktiver Bevölkerung nicht gelang. Eigentlich sollte man doch meinen, dass die Vitaminhersteller diese Theorie unterstützen sollten, um ihre Produkte besser zu verkaufen. Bei genauerem hinschauen stellen wir aber fest, dass die gleichen Firmen auch Herzmedikamente usw. herstellen. Der Gewinn beim Verkauf dieser Medikamente ist um ein Vielfaches höher, als der Gewinn bei den preiswerten Vitaminen. Darum ist die Pharma gar nicht an gesunden Patienten interessiert.

### Medien, unsere Informationsquellen

Als Erstes müssen wir uns überlegen, woher wir heutzutage unsere Informationen

nehmen. Die meisten Menschen informieren sich heute über die Medien (TV, Radio, Zeitung und Plakate). Wir müssen uns dabei aber immer bewusst sein, woher die Medien die Informationen nehmen und welche Interessen dahinter stecken. Betrachten wir die Medien aus Sicht des Marketings, so sehen wir schnell die Zusammenhänge. Ein



neues Produkt muss auf den Markt! Ist kein Bedürfnis für dieses Produkt vorhanden, so muss es die Marketing-Abteilung schaffen. Am einfachsten geht das über die Angst der Leute. Wenn man Medienberichte genauer betrachtet,

dann sieht man den Aufbau sehr deutlich. Als erstes wird mit Beispielen wie Epidemien Angst eingeflösst, in einem zweiten Schritt eine für den Durchschnittsbürger plausible Erklärung der Zusammenhänge aufgezeigt und am Schluss die Lösung (das Produkt) präsentiert. Da Geld für solche Aktionen vorhanden ist, bestimmt das Marketing, welche Berichte in den Medien erscheinen und welche nicht.

### Empfehlungen und Tipps

Im Zusammenhang mit dem Vitamin C gibt es doch einige Tipps, die das Leben vereinfachen und es gilt auch einiges zu beachten.

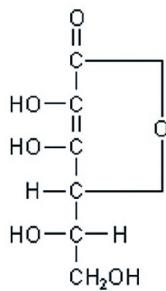
- Fieberbläschen (Herpes Viren) und Schnupfen lassen sich mit herkömmlichen Mitteln kaum erfolgreich behandeln. Nimmt man stündlich 1g Vitamin C, so verschwinden die Bläschen oder der Schnupfen innert Stunden. Das heisst aber nicht, dass bei einer Erkältung die Bettruhe nicht nötig ist. Setzt man das Vitamin abrupt ab, so kommen die Symptome wieder zurück.
- Esterified Vitamin C (unter Anderem mit den Mineralien Kalzium, Magnesium, Potassium, Natrium und Zink angereichert) geht schneller ins Blut und ist somit für schwere Krankheiten besser geeignet.
- Aspirin und Vitamin C sollten nicht zusammen genommen werden. Auch Kautabletten mit Vitamin C sind zu vermeiden, weil sie den Zahnschmelz angreifen.
- Vitamin C und Kupfer werden für die Aufnahme von Eisen benötigt.
- Vitamin C als reine Ascorbinsäure ist in

Drogerien sehr preiswert. In anderen Produkten läuft es unter der Bezeichnung E300 (Konservierungsmittel).

- Vitamin C reduziert das schlechte Cholesterin LDL (low-density lipoproteins) und erhöht das gute Cholesterin HDL (high-density lipoproteins).
- Vitamin C wirkt blutdrucksenkend, fördert die Heilung von Wunden und ist auch für die Dentinbildung sehr wichtig.
- Die meisten Früchte verlieren in einer Woche etwa die Hälfte des Vitamin C. Nur bei der Rinde (Rote Bete) ist es umgekehrt. Sie produziert mit der Lagerung eigenes Vitamin C.
- Direkt nach der Einnahme des Vitamin C sollten die Zähne nicht geputzt werden, damit die Zahnoberfläche durch die Säure nicht verletzt wird.

### Verschiedene Vitamin C Qualitäten

Normalerweise gibt es in Drogerien oder Apotheken nur die Ascorbinsäure. Dieses reine und synthetisch hergestellte Vitamin



Die Ascorbinsäure nach der Synthese

ist aber sehr sauer. Esterifizierte C (Ester-C) wurde so hergestellt, dass es nicht wie die normale Ascorbinsäure sauer ist. Somit ist Ester-C für den Darm und die Zähne wesentlich besser verträglich und für den Körper leichter aufzunehmen.

Diese Form von Vitamin C nennt man auch Calciumascorbat.

In Kaufhäusern finden wir Brausetabletten mit Vitamin C. Diese muss man aber oft genau studieren, weil sie oft nur um die 100mg pro Tablette enthalten. In Drogerien gibt es Brausetabletten mit 1000mg. Trotzdem ist reines Vitamin C zu empfehlen, den die Brausetabletten enthalten viele Stoffe wie Geschmacks- und Farbstoffe, die bestimmt mehr schaden wie nützen.

Natürliche Quellen für das Vitamin C enthalten zusätzlich Bioflavonoide welche die Wirksamkeit des Vitamin C um das 20fache erhöhen. Eine gute natürliche Vitamin C Quelle ist der Sanddornsaft.

### Haltbarkeit von Vitamin C

Vitamin C ist hitze- und lichtempfindlich und sehr sensibel gegen Sauerstoff. Darum sollten wir möglichst wenig unserer Nahrung kochen. Bei der Lagerung von Früchten sinkt der Vitamin C Gehalt pro Woche etwa auf die Hälfte. Am besten essen wir möglichst viel frisch. Je frischer das Gemüse ist, desto mehr Vitamin C ist darin enthalten. Auch durch das Verkleinern unserer Nahrung erhöhen wir die Angriffsfläche für den Sauerstoff, welcher das Vitamin C zerstört. Ein besonders schlechtes Beispiel stellt der bereits geschnittene Salat im Supermarkt dar.

### Vitamin C und Neurodermitis

Da die Vitamin C reichen Zitrusfrüchte von Neurodermitikern schlecht vertragen werden, empfehle die Ascorbinsäure aus der Drogerie einzunehmen. Als Neurodermitiker muss man besonders darauf achten, dass man den Körper nicht übersäuert.

### Asthma und Vitamin C

Weil das Vitamin C freie Radikale fängt und Entzündungen hemmt, hilft es, das Asthma zu reduzieren.

### Das Auge und Vitamin C

Mit genügend Vitamin C lässt sich der graue Star verhindern. Die Trübung der Linse entsteht durch Vitamin C Mangel im Auge. Etwa 1 Gramm pro Tag kann diese Trübung bereits stoppen und sogar auflösen. Mit Dosen von bis zu 30 Gramm pro Tag kann auch der Augendruck deutlich gesenkt werden.

### Die Psyche und Vitamin C

Für die Psyche und das Wohlbefinden ist das Vitamin C sehr wichtig. Es ist bei sehr vielen Stoffwechselforgängen beteiligt und fördert dadurch auch die Glückshormone. Zudem hält es das Gehirn wach und munter.

### Der Zucker und Vitamin C

Da Glukose (Zucker) und das Vitamin C ähnlich aufgebaut sind, kämpfen Sie um die gleichen Stellen im Körper. Somit lagern sich bei Menschen, die viel Zucker oder Weissmehl essen, mehr Zuckermoleküle als Vitamin C im Gewebe ab. Darum sind solche Personen auch viel anfälliger auf Erkältungen. Das Vitamin C hilft auch das Körpergewicht stabil zu halten.

### Wie entstehen Vitaminmängel?

In unserer Ernährung gibt es viele Möglichkeiten. Die Ärzte behaupten zwar, dass es in den industrialisierten Ländern kein Vitamin Mangel gibt, was aber überhaupt nicht stimmt. Gerade bei uns entstehen Mängel durch folgende Faktoren:

- Fertignahrung
- Kochen und erhitzen
- Lange Lagerung
- Rauchen
- Schlechte Resorption im Darm
- Belastungen aus der Luft

Jede Zigarette verbraucht im Körper etwa 25 Miligramm Vitamin C um die freien Radikale einzufangen.

### Meine Erfahrungen

Seit einigen Jahren nehme ich täglich Vitamin C. Schon nach einigen Tagen spürte ich eine deutlichere Besserung des Asthmas. Erkältungen kenne ich seit etwa 10 Jahren nicht mehr, trotz Umgang mit erkälteten Menschen, Velofahren mit nassen Haaren usw. Ich fühle mich auch meistens wirklich fit. Sicher ist nicht alles nur dem Vitamin C zuzuschreiben aber es trägt bestimmt seinen Anteil dazu bei. Mit Kalziumascorbat hatte ich keine guten Erfahrungen, da ich auf eine Substanz darin allergisch sein muss. Die Haut wird in kurzer Zeit deutlich schlechter.



Meine tägliche Portion Vitamin C

### Impressum

Peter Schmidt  
info@neurodermitis.ch

Vitamine	Rath 2000	Pauling 1886	DA 1989	
Vitamin C	600 - 3000	1'000 - 18'000	60	mg
Vitamin E	130 - 600	800	10	I.E.
Beta-Karotin	1660 - 8000	20'000 - 40'000	3'000	I.E.
Vitamin B1 (Thiamin)	7 - 40	50 - 100	1-1.5	mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	7 - 40	50 - 100	1.2-1.8	mg
Vitamin B3 (Niacin)	45 - 200	300 - 600	13-19	mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	40 - 200	100 - 200	4-7	mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	10 - 50	50 - 100	1.6-2	mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	20 - 100	100 - 200	2	µg
Folsäure	90 - 400	400 - 800	200	µg
Biotin	65 - 300	100 - 200	30-100	µg
Vitamin D	130 - 600	20	5-10	I.E.
Vitamin K			60-80	mg

### Mineralien

Kalzium	35	150	300-1'200	mg
Magnesium	40	200	350	mg
Kalium	20	90	2'000	mg
Phosphat	15	60	-	mg

### Spurenelemente

Zink	7	30	12-15	mg
Mangan	1.3	6	2-5	mg
Kupfer	0.33	2	1.5-3	mg
Selen	20	100	55-70	µg
Chrom	10	50	50-200	µg
Molybdän	4	20	75-250	µg
Eisen			10	mg

### Aminosäuren und weitere wichtige Zellfaktoren

Lysin	110	500		mg
Prolin	110	500		mg
Karnitin	35	150		mg
Argitin	40	150		mg
Cystein	35	150		mg
Inositol	35	150		mg
Coenzym Q10	7	30		mg
Pycnogenol	7	30		mg
Bioflavonide	100	450		mg

### Erweitert durch

Natürliches Vitamin E (Tokopherole), weitere Karotinoide und spezifische Zellfaktorenprogramme

Übersicht der wichtigsten Nährstoffe

### Quellen und weitere Infos im Internet

Für solche Themen ist das Internet ein gut geeignetes Medium. Als einziges Medium ist es kaum zensuriert.

[www.rath.nl](http://www.rath.nl)

Dr. med. Matthias Rath betreibt einen eigenen Internet-Auftritt mit vielen Informationen und der Erklärung der ganzen Theorie.

[www.neurodermitis.ch](http://www.neurodermitis.ch)

Unter dem Titel „Neurodermitis ist heilbar“ liefere ich viele Informationen zum Thema Neurodermitis.

[www.educeth.ch/chemie/diverses/vitc](http://www.educeth.ch/chemie/diverses/vitc)

Die ETH betreibt unter „EducETH – Chemie – Vitamin C“ eine sehr informative Seite zum Thema Vitamin C.

### Literatur

[Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt – aber wir Menschen](#)

Dr. med. Matthias Rath, MR Verlag

[Nie wieder Herzinfarkt](#)

Dr. med. Matthias Rath, MR Verlag

[Linus Pauling's Vitamin Programm](#)

Übersetzung von Armand Hammer, C. Bertelsmann

[Handbuch der Nährstoffe](#)

Dr. jur. Lothar Burgenstein, Haug Verlag

[Erkältungen müssen nicht sein](#)

M. O. Bruker

[Prescription for NUTRITIONAL HEALING](#)

Phyllis A. Balch, James F. Balch, AVERY

[Fit durch Vitamine](#)

Klaus Oberbeil, SüdWEST Kursbuch

[Vitamine und Mineralstoffe](#)

Karen Sullivan, Könemann

[Gesund durch Vitamin C](#)

Prof. Dr. med. Paul Lüth, ECON Verlag