

## **Vitamin C Therapie - hochdosiert und kombiniert**

- Entzündungen sind lebenswichtig - genau wie das Feuer
- Entzündungen müssen unter Kontrolle bleiben - genau wie das Feuer
- Vitamin C hält Entzündungen in heilsamen Grenzen!

### **1. Grundlagen**

Ohne Vitamin C ist tierisches und menschliches Leben nicht möglich.

Der Mensch ist eines der wenigen Lebewesen, dessen Körper Vitamin C nicht selbst aus Zucker/Glukose herstellen kann. Er muss es über die Nahrung aufnehmen.

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) benötigt ein gesunder Mensch 0.095 (Frau) und 0.110 Gramm (Mann) Vitamin C pro Tag. Diese Mengen können im Idealfall durch eine geeignete Ernährung abgedeckt werden. Zum Vergleich: eine Zitrone, Orange oder Grapefruit enthält in der heutigen Zeit gemäss Lebensmitteltabelle ungefähr 0.05 Gramm Vitamin C. Um den Vitamin C Bedarf abzudecken, müsste ein 70kg schwerer Mensch also täglich ca. 2 Orangen zu sich nehmen. Diese Aussage gilt nur für gesunde Menschen, ohne Mangelerscheinungen und ohne Stress.

Gemäss Arbeitsbuch Mikronährstoff-Beratung von Uwe Gröber halten einige Wissenschaftler zur Vorbeugung von Erkrankungen und zum Gesundbleiben bei Gesunden die Zufuhr von 0.2-0.5 Gramm Vitamin C pro Tag für empfehlenswert, also die doppelte bis Fünffache Menge der DGE Empfehlung.

Bei bereits vorherrschendem Vitaminmangel, Krankheiten und Stress sind diese Vitamin C Mengen nicht ausreichend. Ebenfalls nicht für Schwangere, Stillende, Raucher und Alkoholtrinker.

Die DGE-Empfehlung von 0.1 Gramm pro Tag entspräche einem Bedarf von nur 0.0014 Gramm pro kg Körpergewicht und Tag bei einem 70 kg schweren Menschen.

Viele Pflanzen und die meisten Tiere können ihr Vitamin C seit Jahrtausenden selbst aus Zucker/Glykose produzieren. Die Syntheserate bei Tieren liegt im Bereich zwischen 0.005 und 0.275 Gramm pro kg Körpergewicht. Diese Werte wurden gemessen und liegen wesentlich höher als der von der DGE für Menschen empfohlene Wert von 0.0014 Gramm pro kg Körpergewicht.

Viele Tiere stellen unter Stressbedingungen bedeutend mehr Vitamin C her als ohne Stress, nämlich um einen Faktor 5-10 höhere Werte. Die Synthese kann auf bis zu mehr als 0.2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag steigen. Hochgerechnet würde dies bei einem 70kg schweren Menschen mehr als 14 Gramm Vitamin C bedeuten. Das wären ca. 280 Orangen.

Mit der eigenen Herstellung von Vitamin C können viele Tiere automatisch einen genügend hohen Vitamin C Spiegel im Blut aufrechterhalten und so von der grossen Bandbreite der vielen und verschiedenartigen gesundheitsfördernden Wirkungen von Vitamin C profitieren.

Da der Mensch diese Fähigkeit verloren hat, ist er darauf angewiesen, genügend Vitamin C mit der Nahrung aufzunehmen. Früher erkrankten Seeleute, die keine Möglichkeiten hatten, genügend Vitamin C aufzunehmen, an Skorbut und sind oftmals an diesem Mangel gestorben. Deshalb ist für uns Menschen eine genügend hohe Zufuhr von Vitamin C für ein beschwerdefreies Leben nötig.

Vitamin C und Glukose (eine Zuckerart) sind chemisch nahe verwandt. Während Glukose süss schmeckt, ist Vitamin C sauer.

## **2. Funktion**

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine.

Die Funktionen des Vitamin C sind äußerst vielfältig. Vitamin C ist ein Universal- Schutz- und Regenerationsmittel.

Vitamin C schützt die Gesamtheit des Organismus und bewahrt ihn vor Krankheiten und vorzeitigem Alterungsprozess.

Vitamin C schützt vor Oxidationsschäden im Körper und ist unentbehrlich für Aufbau, Festigung und Regeneration aller bindegewebigen Strukturen im ganzen Organismus.

Vitamin C kann folgende Körperfunktionen unterstützen:

- Unterhalt der Strukturen des Bewegungsapparates
- Reparaturen an der Innenwand der Blutgefässe zur Verbesserung der Elastizität und Festigkeit.

- Verbesserung der Immunreaktion bei Infektionen
- Schnellere und bessere Wundheilung
- Schutz vor Allergien
- Vitamin C ist unentbehrlich für die Heilung des Gewebes bei Entzündungen und Schmerzen aller Art (Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Gefäße, Organe, Nerven).

Wenn die Vitamin C Werte im Blut ausreichend vorhanden sind, werden langfristig viele wichtige Strukturen und Funktionen im ganzen menschlichen Körper unterstützt.

Der geforderte Mindestbedarf beträgt beim gesunden Menschen 0,9 mg/dl.

Quelle: Hume, R., Weyers, E. (1973) „Changes in leucocyte ascorbic acid during the common cold.“ *Scott Med J*, 18(1): p. 3-7. Carr, A.C.; Maggini, S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients* 2017, 9, doi:10.3390/nu9111211

### 3. Symptome

Vitamin-C-Mangel ist ein krankmachender Zustand. Ein Vitamin C Mangel kann lange symptomlos bleiben. Beschwerden zeigen sich oft erst nach langer Zeit (bis Jahre). Diese sind oft unspezifisch, können über den ganzen Organismus verteilt auftreten und sind oft schwer zuzuordnen.

Die Beschwerden betreffen u.a.

- Die Struktur und Zusammensetzung des Bindegewebes → schwaches und schlaffes Bindegewebe
- Die Knochengesundheit → Osteoporose
- Die Qualität der Blutgefäße → Schäden an der Innenwand der Blutgefäße, Arteriosklerose
- Das Immunsystem → Schwächung des Immunsystems und dadurch erhöhte Infektanfälligkeit, z.B. bei Erkältungen, durch Viren und Bakterien
- Die Anfälligkeit auf Allergien → übermäßige Reaktionen des Körpers auf Pollen, Feinstaub, Haustiere und gewisse Nahrungsmittel
- Die Effektivität der Wundheilung → Wunden heilen zögerlich und verursachen immer wieder Probleme
- Chronische Entzündungen mit Schmerzen in Gelenken, Knochen und Muskeln, entzündliche rheumatische Erkrankungen
- Die Verdauungsorgane (Magen, Darm) → Beschwerden und Entzündungen im Magen-, Darmtrakt
- Die Stresstoleranz und Depressionen → erhöhter Stresspegel, erhöhte Müdigkeit, gedämpfte Stimmung
- Onkologische Erkrankungen

Bei vielen Beschwerden findet sich ein erniedrigter Vitamin C Spiegel im Blut. Eine Unterversorgung mit Vitamin C kommt häufig vor.

#### **4. Therapie**

Eine langfristig optimale Vitamin C Versorgung kann chronische, degenerative und entzündliche Erkrankungen vorbeugen und die Lebensqualität verbessern.

Je nach Beschwerden, Vorerkrankungen und Lebenssituation sind unterschiedliche Vitamin C Aufnahmen nötig.

Im Krankheitsfall sind oft hochdosierte Vitamin C Gaben, auch kombiniert mit anderen orthomolekularen Vitalstoffen, nötig und sinnvoll.

Damit können alle Instandhaltungs- und Regenerationsprozesse im Organismus optimal ablaufen.

Gerne unterstütze ich Sie bei naturheilkundlichen Therapien und Rezepturen

Faulensee, 08.03.2024, TEN Praxis Kurt Weber