

Vitamin C wird für die Neurotransmitter-Synthese benötigt. Es stärkt daher die Nervenfunktionen.

Vitamin C, in ausreichender Menge, ist notwendig für die Samenbildung des Mannes.

Vitamin C ist notwendig für den Tyrosin-Metabolismus und ist für den Abbau zyklischer Aminosäuren unentbehrlich.

Vitamin C trägt zur Entgiftung von krebserregenden Stoffen wie den Nitrosaminen bei und vermag den Körper bei Schwermetallbelastungen zu schützen.

Vitamin C entgiftet leberschädigende Stoffe, bakterielle Toxine, und beschleunigt den Abbau von Alkohol.

Vitamin C fördert über die Beeinflussung von Gastrin die Bildung von Magensaft.

Vitamin C trägt zur Senkung des Histamingehaltes im Blut bei, der bei Allergien erhöht ist.

Vitamin C ist essentiell für die Immunabwehr. Nobelpreisträger Linus Pauling empfahl daher bei schwerer immunologischer Belastung, täglich bis zu 20 g Vitamin C, um einem Mangel vorzubeugen. Seit 1997 haben wir auch eine Erklärung für seine Hypothese. Das größte Immunsystem (90 %) ist im Darm lokalisiert. Es wird über das Gehirnhormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) und damit über unseren Kopf gesteuert. Die Bildung dieses Steuerhormons ist Vitamin C - abhängig. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit einer dauerhaften Vitamin C - Versorgung, auch über Nacht. So wie man sich fühlt, ist auch das Immunsystem.

Vitamin C beeinflusst auch die Bildung der Gehirnhormone GnRH (Zyklussteuerung bei der Frau), GHRH (Wachstum und Knochenbildung) und CRH (Stressregulation).

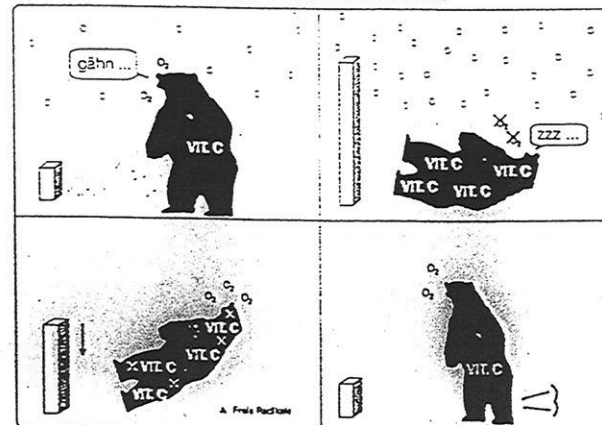
Wodurch wird Vitamin C verbraucht?

Belastungen und Stress führen im Körper zu oxidativem Stress, zur Bildung sogenannter freier Sauerstoffradikale. Diese werden in der wässrigen Phase der Zellen und der Organe vorrangig durch Vitamin C entschärft (abgefangen), bevor sie Schaden anrichten können. Vitamin C wird dabei aufgebraucht und fehlt für vitale Funktionen.

Vitamin C opfert sich außerdem für das Vitamin E, indem es die freien Elektronen vom Vitamin E - Radikal übernimmt und dadurch Vitamin E regeneriert.

Tiere und auch ein Teil der Eskimos vermögen noch selbst, Vitamin C im Körper zu bilden. Bei Stress erhöhen sie die Vitamin C - Biosynthese, um ihren Organismus vor den vermehrten freien Sauerstoffradikalen zu schützen. So hat man entdeckt, daß aus dem Winterschlaf aufwachende Tiere Riesenmengen an Vitamin C produzieren und die Vitamin C - Konzentration in der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie in den Gefäßen stark erhöhen. Damit schützen sie ihre Nerven-, Muskel- und Gefäßzellen vor dem oxidativen Stress, der durch die sauerstoffreiche Wiederdurchblutung (Reperfusion) einsetzt. So sind sie für die

Vitamin C und Winterschlaf



Aufwärmphase und die Sauerstoffaufnahme gut gewappnet. Ist der Stress vorbei, fahren sie ihre Vitamin C - Biosynthese auf ein Normalmaß herunter. Vitamin C beugt daher Schäden durch Untersauerstoffversorgung physiologisch vor.

Die Natur lehrt uns damit, den Vitamin C - Verzehr dem jeweiligen Bedarf anzupassen.

Der individuelle Vitamin C - Bedarf wird von vielen Einflußfaktoren bestimmt:

- Stress durch extreme psychische Belastung und körperliche Leistungsanforderung.
- Schwangerschaft und Stillzeit weisen einen erhöhten Vitamin C - Bedarf auf.
- Belastungssituationen wie Verletzungen oder operative Eingriffe und insbesondere bei verbrauchenden oder chronischen Krankheiten.
- Rauchen und Alkoholkonsum verbrauchen 3 - 4 mal mehr Vitamin C.
- Umweltgifte brauchen vermehrt Vitamin C auf.

Wie kann der tägliche Vitamin C - Bedarf gedeckt werden ?

Der Mensch ist fast ständig Belastungen ausgesetzt. Wachstum im Kindesalter, Pubertät, Berufs- und Familienleben, Überforderungen, Genußmittel, Umwelt, Altern und Krankheiten führen zu biologischem Stress. Unausgewogene Ernährung sowie der Verlust an Vitamin C bei der Nahrungszubereitung und Lagerung erfordern deshalb eine bewußte Nahrungsergänzung mit Vitamin C, wenn man die Schutzwirkung des Vitamin C nutzen möchte.