

Vitamin C

Vitamin C ist aktiv beteiligt in rund 15.000 Stoffwechselabläufen im Menschen (also sehr wichtig), ohne Vitamin C läuft nichts im Immunsystem. Als Feuerwehr gegen freie Radikale ist Vitamin C sehr hilfreich. Der Mensch muss es zu sich nehmen (Nahrung) - kann es selbst nicht herstellen (wohl aber Tiere).

In der Pflanze entstandene Vitamine kommen **niemals einzeln** vor. Man findet die in einer Pflanze entstandenen **Vitamine immer nur im Verbund**, zusammen mit anderen Vitaminen.

„**Vitamine sind Teamplayer**“. **Vitamin C ist wasserlöslich. Damit C dich nicht übersäuert sollst du in zeitlichem Abstand auch Vitamin E (weil fettlöslich) und Selen zu dir nehmen.**

Beachte den großen Unterschied zwischen **Ascorbinsäure** (künstlich, rechtsdrehend und für Dich schädlich) und **Vitamin C aus der Natur, die linksdrehend ist**. Verzichten Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit konsequent auf Produkte, deren Zutatenliste "**Ascorbinsäure**" aufweist, denn das ist allermeist synthetisch hergestelltes rechtsdrehendes Vitamin C. Sie werden erstaunt sein, in wie vielen Fertigprodukten diese Chemie Verwendung findet. Machen Sie um alle Fertigprodukte einen großen Bogen, denn neben der Ascorbinsäure sind darin noch viele weitere Zusatzstoffe enthalten, die Ihrer Gesundheit alles andere als förderlich sind. Paleo verzichtet auf Fertigprodukte aus der Fabrik.

Nur Vitamin-C aus natürlichen Quellen hat eine gute Wirkung (= linksdrehend); pflanzlich z. B. aus Acerolakirsche, Camu-Camu, Hagebutte, Sanddorn, oder aus tierischen Produkten...); hingegen ist synthetisch hergestelltes, rechtsdrehendes Vitamin-C (Ascorbinsäure) zu meiden wie Gift (trotz der chemisch gleichen Formel).

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ascorbinsaure-ia.html>

<https://www.vivanutria24.de/vivanutria/pulver/camu-camu/>

Synthetisch hergestellte Vitamine meiden:

Alle chemischen Moleküle sind von Natur aus räumlich (dreidimensional) gebaut und liegen meistens in zwei sogenannten **Stereo-Isomeren** vor. Stereo-Isomere haben grundsätzlich **die gleiche atomare Struktur** – und damit auch **die gleiche Summen-Formel** –, unterscheiden sich aber durch die räumliche Anordnung ihrer Atome (etwa wie rechte und linke Hand); ihre Struktur-Formeln sind also spiegelbildlich. Stereo-Isomere: ihre Moleküle drehen polarisiertes Licht in eine bestimmte Richtung, was unter dem Mikroskop sichtbar wird. Die meisten chemischen Substanzen liegen nun in zwei oder drei Formen vor: einer **optisch links-drehenden** (*laevogy*, von *laevus*, lat.: *links*, und *gyros*, griech.: *Kreisel*), einer **optisch rechts-drehenden** (*dextrogy*, von *dexter* = *d-*, lat.: *rechts*), und einer optisch inaktiven Mischung, in der die beiden optisch aktiven Formen in annähernd gleicher Menge enthalten sind. Diese optisch inaktive Mischung nennt man in der Chemie **Racemat**.

Vitamin C: Nur die linksdrehende Form (nur die aus natürlichen Quellen stammende Form) **ist die im Organismus physiologisch aktive Form**; die rechtsdrehende Form (Ascorbinsäure) und das Racemat sind therapeutisch unwirksam. In der Medizin ist die **Stereo-Isomerie** von zentraler Bedeutung für die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bzw. Gefährlichkeit von Medikamenten.

Häufig liegen in medizinisch-physiologisch wirksamen, natürlichen oder synthetisierten chemischen Substanzen die beiden Isomere nicht einzeln und getrennt, sondern zusammen als stereo-chemisches Zweikomponenten-Gemisch [Racemat] vor. **Im menschlichen Organismus ist aber immer nur eine der beiden spiegelbildlichen Formen positiv wirksam; die andere ist im besten Fall unwirksam**, im ungünstigsten Fall aber **schädlich**: **deshalb sind die meisten künstlich hergestellten {synthetisierten} Vitamine unwirksam oder sogar schädlich** – denn sie können nur in ihrer Spiegelform synthetisiert, künstlich hergestellt werden. In diesem Fall muss man die schädliche der beiden ver-

einigen Spiegelformen entfernen [Racemat-Trennung]. Das hat man bei dem Schlafmittel **Contergan** unterlassen.

Vitamin C ist das wichtigste aller Vitamine, die wir aus unserer Nahrung aufnehmen, schon alleine wegen seiner Rolle bei der **Bildung von körpereigenem Kollagen und des Bindegewebes**. Der Mensch - im Gegensatz zu den meisten Säugetieren, kann in seiner Leber **kein Vitamin C** erzeugen.

Ein Beispiel extremen Mangels an Vitamin C ist **Skorbut**, eine Krankheit, bei der die Bildung von körpereigenem Kollagen durch den Organismus eingeschränkt ist.

Synthetisch hergestellte Ascorbinsäure, die weltweit in vielen Produkten enthalten ist (zur Haltbarmachung), kann durch den menschlichen Organismus schlecht aufgenommen werden; ihre regelmäßige bzw. übermäßige Einnahme kann negative Nebenwirkungen hervorrufen. http://www.collagen-bioactive.com/index.php?main_page=product_info&products_id=28

(Überhaupt gilt: **Vorsicht vor Säuren**: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

Nimm nur natürliches (=links-drehendes) Vitamin C aus natürlichen Quellen - und mit zeitlichem Abstand dazu auch Vitamin E und Selen, sonst führt C zu einer Übersäuerung!

Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C sind zwei unterschiedliche Produkte.

Warnung: Als Nahrungsergänzung in jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter **ist die Ascorbinsäure** für wenig Geld erhältlich. In der Natur sucht man jedoch vergebens **nach dieser isolierten Ascorbinsäure**. Sie befindet sich weder in Pflanzen noch Bäumen und sie wird auch nicht auf dem Acker angebaut. Ascorbinsäure kann ausschließlich nur im Labor produziert werden.

Es handelt sich bei der Ascorbinsäure und dem **Vitamin C** nicht um dieselbe Substanz.

Fälschlicherweise wird auch der Begriff Ascorbinsäure im Zusammenhang mit den vielen gesundheitlichen Auswirkungen des Vitamin C verwendet, ohne dass auf den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Substanzen hingewiesen wird.

Reine Ascorbinsäure wird ausschließlich im Labor hergestellt

Die Ascorbinsäure ist nämlich keineswegs ein komplettes Vitamin, sondern vielmehr nur die äußere Schicht eines vollständigen Vitamin C-Komplexes. Nur diese äußere Schicht kann im Labor nachgebaut werden, so dass sie aufgrund ihrer chemischen Struktur zwar mit der Ascorbinsäure des kompletten Vitamins identisch ist, aber leider nur mit diesem Teil des Vitamins.

Da das komplexe Umfeld des Vitamins, mit den zahlreichen Endprodukten der zuvor durchlaufenen Vorstufen, Zwischenstufen und Abbaustufen **nicht vorhanden ist** wird deutlich, dass die Wirkung der chemischen Ascorbinsäure mit der des kompletten Vitamins keinesfalls vergleichbar sein kann. Synthetische Substanzen sind nicht ungefährlich.

Damit der Körper von den gesundheitlichen Vorzügen des Vitamin C optimal profitieren kann, **muss es im kompletten, natürlichen Verbund vorliegen**.

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ascorbinsaeure-ia.html>

Beachte: Linus Pauling hatte seine Erfolge mit Vitamin C **nur weil er es intravenös nahm**.

Oral eingenommen kann C zu viel, wertlos oder in Verbindung mit Eisen sogar schädlich wie ein Chemotherapeutikum sein.

Warum hat die Natur Vitamin C ausgewählt?

Die allermeisten Lebewesen können Vitamin C selbst herstellen und auch leichter als alle anderen Vitamine. Pflanzen und Tiere stellen es einfach **selbst** aus Fructose her, und der ist als Rohstoff immer vorhanden. Kein Wunder also, dass die Evolution dieses Vitamin ausgewählt hat, um es **überall** im Stoffwechsel und als Antioxidant (gegen freie Radikale) einzusetzen.

Nur Mensch und Affe können selbst kein Vitamin C produzieren, sie brauchen Vitamin C aus der Nahrung, aus Pflanzen, Obst oder Fleisch (Leber...) und zwar lebensnotwendig.

Seit einer Veränderung an den Genen sind wir Menschen auf die Zufuhr von Vitamin C angewiesen.

Vitamin D und Vitamin C sind überlebenswichtig, und sind sogar hilfreich gegen Krebs.

"Vitamin C intravenös" verabreicht ist **gegen Krebs effektiver als jede Chemotherapie** (Strunz, Ulrich "Das neue Anti-Krebs-Programm" Nov. 2012; Seite 104 f) Dasselbe sagt Dr. Matthias Rath **"Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen!"** 336 Seiten; **Die Wirkung von Vitamin C**

Matrosen hatten zu wenig an Pflanzen und Obst und Frischfleisch und so entwickelten sie Skorbut! (China hatte schon vor 400 Jahren auf seinen Handelsschiffen "Soya-Plantagen", um Vitamin-C auf See selber herzustellen!) In unserer heutigen High-Tech-Zivilisation achten wir zu wenig auf Vitamin-C

Durch Überzüchtung, Lagerung, weltweiten Transport und das Kochen gehen fast 90% des Gehaltes an Vitamin C vom Obst verloren. Man müsste schon außergewöhnlich viel Obst essen!

Der Steinzeitmensch bekam etwa 40-mal mehr Vitamin C, als wir heute aufnehmen. Aus dem Fleisch und Fett der Tiere hatte er viel mehr Vitamine und Mineralien, als wir heute mit Obst...

Bei einem Mangel an Vitamin-C ist die Infekt- und Krebsabwehr nicht optimal.

Die vielen Eiweißbausteine des Menschen (Muskeln, Enzyme, Immunabwehr, usw.) können nur bei gleichzeitigem Vorhandensein von **Magnesium + Vitamin-C + Aminosäuren** synthetisiert werden!

Bei den Antioxidantien gibt es eine Aufgabenteilung. Vitamin C fängt die freien Radikale in **allen wässrigen** Teilen in und um die Zellen ab.

Vitamin E und die **Karotinoide** haben dagegen in den **fetthaltigen Zellteilen ihren Arbeitsplatz.**

Vitamin C unterstützt andere Antioxidantien (besonders SELEN). Es übernimmt freie Radikale von Vitamin E und hilft so, Vitamin E einzusparen.

Überdosierung von **Vitamin C erfolgte eigentlich nur bei** schwangeren Frauen, die an drei aufeinanderfolgenden Tagen je 6 Gramm Vitamin C eingenommen hatten.

Säureschäden an Zähnen: Pirlet warnt vor "Vitamin-C und Zitronenwahn" wegen der Säuren, die auf dem Weg bis zur Verbrennung in der Zelle Säureschäden anrichten. Zähne bei der Einnahme schützen.

Vitamin C – die Hauptfunktionen als Antioxidant:

schützt Zellteile, Organe, andere Vitamine, Eiweißbausteine **vor freien Radikalen**

ist beteiligt an 15.000 Stoffwechselabläufen:

ist aktiv in der Hormonproduktion,

beteiligt an der Produktion von Nervenbotenstoffen, (hilft auch gegen Depressionen)

hilft zur Stabilisierung der Psyche

wichtig für die Herstellung von Kollagen für **Bindegewebe, Sehnen, Knochen** (mit Magnesium!!)

hilft gegen Geschwüre, Zahnfleischbluten... (Klaus Oberbeil)

aktiv in der Fettverbrennung, da an der Bildung von Carnitin beteiligt,

fördert die Eisenaufnahme im Körper,

aktiviert die Folsäure

ist ein natürliches Antihistaminikum; **Als Schadstoffentsorger:**

aktiviert die Entgiftung der Leber, die Schadstoffe aus dem Blut filtert,

bindet sich an Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und andere Schadstoffe,

verhindert die Umwandlung von Nitraten in krebserregende Nitrosamine

Grauer Star: Einerseits wegen Zuckerkonsum, der die Eiweiße verklebt, andererseits C-Mangel. **Wie viel Vitamin C brauchen Sie, um Ihre Augen zu schützen?**

Bei einer täglichen Aufnahme von bis zu 1000 Milligramm Vitamin C steigt der Vitamin-C-Gehalt Ihrer Augenlinsen noch an! Wir empfehlen auch deswegen mindestens 1000 Milligramm natürliches Vitamin C (mit OPC) täglich einzunehmen! Sie können damit den schützenden Vitamin-C-Gehalt im Auge verdreifachen.

In 10 Vitamin-Studien mit insgesamt **80.000** Teilnehmern ließ sich der **Altersstar um 40 bis 50% vermindern**. Bei einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin C über 10 Jahre **verringerte** sich die Linsen-trübung sogar um **83%** gegenüber den Studienteilnehmern, die **kein** Vitamin C einnahmen.

Vor allem **Diabetiker und Raucher** sollten mehr Vitamin C einnehmen, denn ihre Vitamin-C-Blutwerte sind um **40% niedriger**, ihr Risiko, Augenschäden davonzutragen, ist deshalb **3-mal höher**. **Sehr wichtig ist eine kohlenhydratarme, säurearme Kost** (z. B. Schaub; Peter Mersch; W. Lutz)

Neutralisieren Sie Nitrate: Viele Menschen setzen heute Wasserfilter gegen Nitrate im Wasser ein. 60 bis 150 Milligramm Nitrate nehmen wir **täglich** auf. Nitrate an sich sind **nicht** krebsauslösend, sondern die daraus entstehenden **Nitrosamine**.

Vitamin C verhindert zuverlässig die Umwandlung von Nitraten in krebsauslösende Nitrosamine. Je mehr zusätzliches Vitamin C ausschließlich für diesen Einsatz zur Verfügung steht, **desto besser**. **Das ist ein wahrer Grund, warum wir insgesamt eine Zufuhr von bis zu 1000 Milligramm (möglichst natürliches) Vitamin C am Tag empfehlen.**

Damit tragen wir der **erhöhten** Schadstoffbelastung Rechnung.

Mit Vitamin C aus der Natur können Sie auch **die Ausscheidung von Quecksilber und Blei aktivieren**. Quecksilber kommt vor allem **aus Amalgamplomben** in den Körper und wird dann im Gehirn für **20 Jahre gespeichert**. Wenn 8 Ihrer Zähne mit Amalgam gefüllt sind, nehmen Sie automatisch etwa 10 Milligramm Quecksilber pro Tag auf.

Blei stammt vor allem aus Abgasen und aus **Tabakrauch**. Die Bleiwerte im Blut von Rauchern können mit 1000 Milligramm Vitamin C täglich, um **81% gesenkt** werden. Raucher haben häufig **zu niedrige Vitamin-C-Blutwerte**.

Vitamin C halbiert die Krebshäufigkeit: Gladys Block vom nationalen amerikanischen Krebsforschungsinstitut stellte eine Zusammenfassung von 47 Studien über **zusätzliches Vitamin C und Krebs** vor. Bei 34 Studien wurde die Krebshäufigkeit **vermindert**.

Eine Langzeitstudie an 11.000 Amerikanern zeigt:

800 Milligramm zusätzliches Vitamin C täglich erhöhte die Lebenserwartung um 5 Jahre.

Vitamin C schützt Ihren Magen vor Krebs fördernden Substanzen aus Gebratenem und vor anderen Schadstoffen. Dr. M. Rath hat wissenschaftliche Belege, dass Vitamin C mit anderen Mikro-Nährstoffen die Ausbreitung von Krebs stoppt: http://josef-stocker.de/krebs_dr_Rath.pdf

Vitamin C-Pulver in einem Salzstreuer! Das klingt gut: Es verhindert den rasanten Vitaminverlust von Salaten, da Vitamin C andere empfindliche Vitamine, wie z.B. Folsäure, schützt. Aber der Pferdefuß: Dadurch kommt Vitamin C (eine Säure) mit dem Zahnschmelz in Kontakt. Ich nehme C nur in Kapsel- oder Tablettenform zum Schlucken.

Mineralstoffe: Wichtig ist täglich: 500 mg Magnesium; 200 µg Selen; 30 mg Zink **Magnesium-Citrat** zur milden Entsäuerung: http://josef-stocker.de/citrat_helden.pdf

Auf die Menge kommt es an! Was braucht Ihr Immunsystem im Notfall?

Bei Grippe, Schnupfen, Infekt und allen anderen Krankheiten sowie nach Operationen verbrauchen Sie **mehr Eiweiß, mehr Vitamine, Mineralstoffe**. Mit **Vitamin C und E stabilisieren sich die Immunzellen**.

Nur wenn Fresszellen **voll** gesogen sind mit Vitamin C und genügend Vitamin E in ihren Zellwänden haben, können sie freie Radikale abschießen. Am Anfang der Abwehrschlacht wird Vitamin C **sehr schnell aufgebraucht**, und sein Gehalt in den Immunzellen **fällt stark ab**. Sättigen Sie also Ihre Immunzellen **richtig mit Vitamin C**, damit diese **optimal** arbeiten können.

Immunsystem: Wie bereits beschrieben, kann man mittels eines hochauflösenden Mikroskops erkennen, wie eine Fresszelle **Bakterien und Viren verschlingt** und diese dann mit freien Radikalen bombardiert! Genau dasselbe passiert auch, wenn Sie eine Grippe (Grippeviren!) haben, Sie können die Fresszellaktivität enorm anregen, wenn Sie große Mengen an Antioxidantien zuführen.

Antioxidantien für die VIREN-Abwehr

Auch bei akuten **Hepatitisinfektionen** (wie Gelbsucht) werden Vitamin-C-Infusionen eingesetzt. Wie stark Antioxidantien die Schlagkraft des Immunsystems beeinflussen, zeigt sich bei der **chronischen Hepatitis-B-Virusinfektion (Gelbsucht)**. Bei **5%** der Patienten bekommt das Immunsystem die Virenvermehrung nicht in den Griff und bildet immer**neue** Hepatitisviren. Eine Studie aus dem Jahr 2001 zeigt, dass mit **300 Milligramm Vitamin E** über einen Zeitraum von 12 Monaten bei der Hälfte der Patienten die Virenproduktion **gestoppt** werden konnte. Es waren **keine** VIREN mehr nachweisbar, und die Leberwerte normalisierten sich. In der Gruppe ohne Vitamin E schaffte dies kein Patient!

Wie dramatisch sich ein **Vitamin B₁₂-Mangel** auf das Immunsystem auswirkt, zeigt sich in einer Studie mit mehreren 100 HIV-Infizierten. In der Gruppe der HIV-Patienten mit **niedrigen** Vitamin-B₁₂-Werten erkrankten innerhalb von **9 Jahren doppelt so viele** mit dem Vollbild der Immunschwächekrankheit (Aids) wie in der Gruppe der HIV-Patienten mit **normalen** Vitamin-B₁₂-Werten.

Vegetarier haben grundsätzlich zu niedere Werte an Vitamin B₁₂ (siehe Klein www.hygeia.de)

Kampf den VIREN: Was können wir aus diesem Wissen der HIV-Forschung lernen?

Das Immunsystem funktioniert **immer nährstoffabhängig**: Je besser es versorgt ist, desto mehr Aktivität kann es entfalten. Der Bedarf an den Vitaminen C und E **verzehnfacht** sich bei Erkrankungen, um die Immunzellen ausreichend mit Antioxidantien zu panzern.

Der Eiweißbedarf steigt um bis zu **30%**, weil Immunzellen und Antikörper **verstärkt gebaut** werden müssen - dazu braucht es Aminosäuren (aus proteinreicher Mahlzeit; sie bleiben nur 5 Std. im Blut!).

Der Bedarf an den anderen Vitaminen, die an der Eiweißsynthese und der Immunzellproduktion beteiligt sind, **vervielfacht sich!**

Bei Allergien: Auch hier hilft Vitamin C: Allergien sind Über-Reaktionen des Immunsystems! Nicht nur auf Chemikalien, sondern auch auf **harmlose** Stoffe wie Pollen, Wolle, Hausstaub und Lebensmittel. Tränende Augen, Schnupfen, Hautausschläge und Migräne sind nur einige der Symptome einer Allergie. Allergien sind häufig eine **überschießende** Reaktion eines schadstoffbelasteten Immunsystems, das dramatisch auf ganz normale Stoffe in der Umwelt reagiert. Im Verlauf der allergischen Reaktion wird ein **Botenstoff – das Histamin – freigesetzt**. Es **löst** die Entzündungssymptome wie Schleimhautschwellungen, tränende Augen und **Juckreiz** aus. Die meisten Medikamente gegen Allergien versuchen, das Histamin zu **hemmen** (Antihistaminika). acrius 5 mg
Bis zu 20% der Allergiker haben **zu niedrige Vitamin-C-Blutwerte!**

Histamin:

Vitamin C vermindert die Ausschüttung von Histaminen und reguliert zusätzlich den schnelleren Abbau des Histamins – ohne Nebenwirkungen.

Eine langfristige Vitamin-C-Einnahme kann Histamin um bis zu 38% senken!

Achtung: Fructose! Fruchtzucker kann den Darm schädigen und dadurch die Bildung von DAO hindern: Steigerung der Histamin-Intoleranz durch Fructose!

<http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Asthma: Jedes 10. Kind hat es. Besonders Kinder von **Rauchern** sind betroffen. Aber auch die Zahl der **erwachsenen** Asthmatiker hat sich durch Luftverschmutzung und Schadstoffe stark erhöht.

Experten empfehlen: 2 Gramm Vitamin C täglich für den Erwachsenen. Neun Studien zu Asthma und Vitamin C zeigen die **Verminderung** von Asthmaanfällen, wenn 1 bis 2 Gramm **zusätzliches** Vitamin C **dauerhaft** eingenommen werden. Der Grund dafür ist, dass dieses Vitamin besonders aktiv in **Lunge und Bronchien** ist. Es **senkt** dort, wie auch bei anderen Allergien, die **Histaminausschüttung**. **Histamin ist in den Bronchien dafür verantwortlich**, dass sie sich zusammenziehen und so eine Atemnot provozieren. Wird die Histaminproduktion herabgesetzt, bleiben die Bronchien weit. Dafür sind jedoch **ständig hohe Vitamin-C-Spiegel** erforderlich. <http://josef-stocker.de/histamin.pdf>
Vitamin C ist außerdem an der Produktion von Bronchien erweiternden Substanzen (Prostaglandine) beteiligt. So kann es die Inhalation von lästigen Asthmamitteln zum Teil **ersetzen**.

Nach Verletzungen und Operationen

In **Wunden** sammelt sich immer besonders viel Vitamin C an, denn dort ist es für die Neubildung von **Kollagenfasern** für neue Haut zuständig. Vitamin C wird sofort aus dem Blut zu den Wunden **mobiliert**. Die Vitamin-C-Blutwerte fallen deswegen nach Operationen um **gut die Hälfte ab**. Je niedriger die Vitamin-C-Blutwerte schon **vor** der Operation waren, desto **schlechter** heilen die Wunden. 1000 bis 3000 Milligramm zusätzliches Vitamin C **beschleunigen** die Heilung des Gewebes und die **Narbenbildung**. Mit Vitamin C kurbeln Sie nach Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen Ihre **Kollagenproduktion an**.

Bei schlechtem Fettabbau

Sie machen alles, um Gewicht zu verlieren, und werden trotzdem Ihr Fett nicht los?
Streichen sie unbedingt Weizen und alle Getreide aus ihrem Speiseplan (William Davis "Weizenwampe"; Peter Osborne "Meide Getreide") JOD-Mangel kann auch schuld sein
JOD als Heilmittel http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf

Es könnte auch an zu wenig Vitamin C und Eiweiß liegen. Vitamin C ist an der Produktion von **Carnitin** beteiligt, ein **Eiweißmolekül**, das Fette in die Verbrennungsöfen der Zellen **transportiert**. Dort werden die Fette dann zu Energie verbrannt. Carnitin ist sozusagen das **Fett-Taxi** in den Brennöfen. Genug Vitamin C und Eiweiß sorgen für eine **gute** Carnitinproduktion.

Bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Viel **Stress** verlangt immer große Mengen an Vitamin C und B-Vitaminen, denn diese Vitamine sind an der Produktion von Nervenbotenstoffen wie **Noradrenalin** und **Dopamin** beteiligt. Im Extremfall kann aus Stress und unzureichender Vitaminzufuhr das **chronische Müdigkeitssyndrom** entstehen, unter dem einige ausgebrannte Manager leiden. (Burnout durch Vitalstoff-Mangel)

Bei den Müdigkeitssyndromen kommt es zu **Energielosigkeit**, schlechter Fettverbrennung und gleichzeitig zu Konzentrationsproblemen, Gereiztheit, Abgeschlagenheit und Depressionen.

Vitamin C und die B-Vitamine kurbeln die Botenstoff- und die Energieproduktion an. Deshalb werden sie eingesetzt, um das chronische Müdigkeitssyndrom zu behandeln.

Diabetes:

Diabetes ist **mehr** als nur ein erhöhter Blutzucker. Die Blutzuckerkrankheit ist die **häufigste** Stoffwechselerkrankung überhaupt. Diabetiker müssen über ihre Ernährung sowie mit Medikamenten und Insulin ihren Blutzuckerspiegel **genau steuern**. Viel schlimmer als diese Lebensumstellung sind jedoch die schweren

Folgeerkrankungen von Diabetes am **Gefäß- und Nervensystem (Gefäße in Augen, Beinen...)**. Der Grund dafür sind **die Zuckermoleküle, die viel zu lange in der Blutbahn kreisen. Sie gehen mit Eiweißstoffen und Fetten unlösliche, klebrige Verbindungen ein – die so genannten AGEs – und verkleben so die Gefäße.** (Demenz, Alzheimer, Grauer Star...)

Antioxidantien gegen die Karamellisierung

Wenn viele freie Radikale im Stoffwechsel vorhanden sind, wie z.B. bei Rauchern, wird die Produktion **der klebrigen AGEs noch angeheizt. Die zähflüssig-klebrigen Produkte**, die entstehen, kann man sich als karamellisierten Zucker zwischen den Zellen vorstellen, der die Außenmembranen der Zellen und Gefäße **zukleistert**. Außerdem führen die AGEs zu einer vermehrten Produktion von freien Radikalen, die bei Diabetikern **zusätzlich** Blutfette ranzig werden lassen und damit die Gefäße verschließen. Bei Rauchern, die gleichzeitig Diabetes haben, **erhöht** sich so das Risiko für **Herzinfarkte um das Zwanzigfache**.

Obst und Gemüse sowie **zusätzliche Antioxidantien** sind deshalb für Diabetiker besonders **wichtig**. Studien zeigen, **dass 1000 Milligramm Vitamin C die Entstehung der klebrigen AGEs um gut ein Drittel senken** können. Auch Vitamin E scheint die Entstehung der AGEs zu **verringern**.

Diabetiker brauchen Antioxidantien Außer der medizinischen Kontrolle des Blutzuckers sind Antioxidantien besonders wichtig für Diabetiker, um die Blutbahnen zu schützen. Vitamin E senkt das Risiko für Herzinfarkte, indem es verhindert, dass Blutfette ranzig werden.

Vitamin C arbeitet verbrauchtes Vitamin E wieder auf. Außerdem vermindert es zusammen mit anderen Antioxidantien die Bildung freier Radikale, die den Karamellisierungsprozess von Zucker mit Eiweißstrukturen fördern.

Antioxidantien schützen vor Augenschäden, die durch die vermehrten freien Radikale und die AGEs bei Diabetikern entstehen können. (Vitamine C und E)

Du bist so jung wie deine Blutbahnen: Bei Vitamin-C-Mangel werden sie rissig und brüchig und werden dann mit Cholesterin-Plaques abgedichtet (Dr. M. Rath).

Wenn dein Transportsystem durch Plaques und Ablagerungen eingeschränkt wird, **steigt dein biologisches Alter**. Wie ist nun das **echte** biologische Alter eines 60-jährigen Diabetikers? Er ist **uralt**, denn die großen Blutbahnen bis in die kleinste Kapillare werden jeden Tag mit zusätzlichen AGEs und **oxidierten** Fetten zugemauert. Diabetiker haben ein **4-mal** so hohes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle wie gesunde Menschen. **Auch die kleinen Gefäße, die zur Versorgung der Gliedmaßen, Niere und Augen nötig sind, werden dadurch immer enger**. So sind Diabetiker **50-mal mehr** von **Amputationen** bedroht. Tatsächlich ist **Diabetes die Ursache für 50% der Amputationen von Gliedmaßen**.

Zuckerkrankte haben ein 20-fach erhöhtes Risiko zu erblinden, weil sich die kleinen Versorgungsgefäße der Netzhaut verschließen und mit **Sorbitol** anreichern. Außerdem entstehen bei Diabetikern häufig Nierenschäden, da die Versorgungsgefäße zur Niere **verstopft** werden.

Vitamin C und Zucker sind ähnlich

Tiere produzieren **aus Zucker im Darm Vitamin C**. Die beiden Moleküle sind sich **so ähnlich**, dass sie dieselben Transportmechanismen in die Zelle benutzen. Ist nun der Blutzuckerspiegel hoch, sind die Andockstellen an der Zelle besetzt, und Vitamin C hat **Probleme** in die Zellen zu gelangen. Deshalb sind bei Diabetikern die Vitamin-C-Konzentrationen in den Zellen um **30% niedriger**. Da Vitamin C in **Konkurrenz** zu den Zuckermolekülen an den Andockstellen tritt, benötigen Zuckerkrankte ein **Vielfaches** an Vitamin C, damit in der Zelle eine **optimale** Vitamin-C-Konzentration herrscht. Übrigens besetzt Vitamin C **auch** die Andockstellen für Zucker an vielen Eiweißmolekülen, die sonst zu den **klebrigen AGEs** karamellisieren können. Es **senkt** so die Entstehung der Karamellisierungsprodukte um $\frac{1}{3}$.

Bei Diabetikern werden Vitamine aus den Zellen gepumpt

Weil **nicht genug** Vitamin C in der Zelle von Diabetikern ist, sowie weitere Stoffwechselstörungen vorliegen, wird **vermehrt Sorbitol** in den Zellen produziert. Ein hoher Sorbitolgehalt in der Zelle bewirkt, dass kleinere Moleküle wie Antioxidantien und Vitamine **aus der Zelle gepumpt** werden. Dadurch **fällt** der Vitamingehalt im Zellinneren **ab**. Die Folge: Der **gesamte** Zellenergiestoffwechsel **läuft schlecht** ab, es entstehen **vermehrt freie Radikale** in den Energiezentralen der Zelle – den Mitochondrien -, die die Zelle schädigen.

Ein Interview mit Prof. Uhlenbruck:

Auch das Immunsystem altert: Wir wissen, dass das Immunsystem im Alter sozusagen abfällt.

Mit Antioxidanzien können verschiedene Teile des Immunsystems enorm an Schlagkraft gewinnen (beachte: OPC). Das sind Wirkungen, die man früher gar nicht so kannte. Für Anti-Aging-Strategien sind Antioxidantien also nicht nur für die Verminderung von freien Radikalen zuständig, sondern auch für das Immunsystem. Antioxidantien stimulieren und aktivieren das Immunsystem.

Beim Sport wird ja vermehrt Sauerstoff aufgenommen und Energie produziert. Dadurch fallen natürlich freie Radikale an.

Man muss wissen, dass sich beim Sport 2% des Sauerstoffs im Körper in toxische freie Radikale verwandeln. Und diese können natürlich Membranschäden an den Zellen verursachen, Fette oxidieren, die Erbmasse verändern und andere Zellstrukturen schädigen. Das ist ganz wichtig. Man weiß heute, dass durch die freien Radikale Muskelzellen absterben können. Was beim Sport aber auch passiert, ist eine Anpassungsreaktion: Je länger Sie über einen Zeitraum trainieren, umso mehr produziert der Körper eigene antioxidative Enzyme, um freie Radikale abzufangen. **Dafür brauchen Sie natürlich ROHSTOFFE wie Magnesium, ZINK, SELEN, MANGAN, Silizium, VITAMINE und AMINO-SÄUREN.**

Sportler sind nach starker sportlicher Betätigung häufig Erkältungsanfällig. Wie passt das mit einem verbesserten Immunsystem zusammen?

Man geht davon aus, dass Sportler durch den erhöhten Energieumsatz die 3- bis 5-fache Menge der üblichen Empfehlungen brauchen. **Was Sportler ganz besonders benötigen, sind die B-Vitamine zur Energieproduktion sowie Vitamin C und Vitamin D.** Letzteres wird sehr oft vernachlässigt. Der Grund, warum Sportler verstärkt infektanfällig sind, ist der, dass sie häufig nicht genügend Mikronährstoffe bekommen und zum anderen ihr Immunsystem durch Übertraining und nicht moderates Powertraining zu stark belasten. **Vitamin C vermindert die Infektionsrate von Sportlern erheblich.**

Ich komme wieder zurück auf meine Sicht als Immunologe: Wenn Sie sich überlegen, welche Vitamine eine immununterstützende Wirkung haben – Vitamin A, Vitamin B₆, Vitamin C, Folsäure, Vitamin E und D sowie Beta-Karotin -, **dann reicht eine Minimaldosierung (nach DGE) einfach nicht aus.**

Das muss man wissen. Ich bin nicht gegen die DGE, dort sitzen schlaue Leute (die aber meist eine viel zu geringe Dosis angeben). Aber wenn man bedenkt, wie viele Funktionen Vitamine haben und welchen oxidativen Stress, also die Abwehr gegen freie Radikale, wir bewältigen müssen, **dann reichen diese Werte einfach nicht aus!**

Warum kennen sich viele Ärzte so schlecht mit Vitaminen aus??

Für viele Ärzte waren Vitamine in den 80-er Jahren während ihres Studiums langweilig. **Die präventive Bedeutung von Vitaminen und das Fach "Ernährung" kommen im Studium viel zu kurz.**

Wir müssen weg von diesem nicht vernetzten Schubladendenken. **Nehmen wir zum Beispiel Vitamin D.** Es wird als Knochenvitamin etikettiert. Schublade zu. Aber: Es wirkt auch im Immunsystem und senkt das Risiko für Krebsarten wie Brust-, Darm- und Prostatakrebs... usw. Es wirkt auf viel mehr Ebenen. Quelle: Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel" 2008; ISBN: 978-3830422808

Bücher:

Levy, Thomas E. "Heilung des Unheilbaren. Vitamin C: Die Wunderwaffe der Natur" 432 Seiten; Kopp: 2/2015; ISBN: 978-3864452352 (Hoch dosierte Vitamin-C Gaben intravenös)

Strunz, Ulrich "Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab" 224 Seiten, Heyne: Nov 2012; ISBN: 978-3453200197 Beachte: **Vitamin C Seite: 104 f**

Klante, Dirk "Mir geht's gut! Was Vitamine & Co wirklich leisten" 176 pag; 2011; 978-3943300000

Rath, Matthias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen!" 336 Seiten; 4/2003; ISBN-10: 9076332541; ISBN: 978-9076332543 **Die Wirkung von Vitamin C**

Dr. Matthias Rath "Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit. Band 1: Der wissenschaftliche Durchbruch" 201 Seiten; [Dr. Rath Health Foundation](http://www.vitamine-sind-leben.de/durchbruch/index.html) 2011; ISBN: 978-90-76332-70-3

<http://www.vitamine-sind-leben.de/durchbruch/index.html> http://josef-stocker.de/krebs_dr_Rath.pdf

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Strunz / Jopp "Mineralien. Das Erfolgsprogramm: Hochleistungsstoffe für Nerven und Gehirn. Mehr Energie für Herz und Kreislauf. Wirksamer Zellschutz gegen Krebs" 2003; ISBN: 978-3453869288

Thomas Klein; R von Helden "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.

Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben" 775 (!) Seiten;

<http://www.hygeia.de/osteoporose> Dez. 2015; ISBN 978-3-939865-14 (Sehr viel über Vitamin C; D; ...)

Ohmer, Uwe "Chronische Erkrankungen erfolgreich behandelt mit der Regenerativen Mitochondrien-Medizin" 199 Seiten (Din A 4); tao.de 2013; ISBN: 978-3-95529-206-5

Eichinger, Uschi "Der Burnout-Irrtum: Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel. Burnout fängt in der Körperzelle an" 160 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3942772068 Mikro-Nährstoffe

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" 2007; 184 Seiten; ISBN: 978-3-9809573-1-1 (super: hinterfragt die DGE und die Schulmedizin)

Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie" 526 Seiten; Aurum: Nov.

2015, ISBN: 978-3899018943 (Viel "Fachchinesisch" - aber sehr gut: für Mikronährstoff-Ergänzung)

Kuklinski, Bodo "Gesünder mit Mikronährstoffen. Schützen Sie ihre Zellen vor freien Radikalen" mit Ida van Lunteren; 375 Seiten; Aurum: 2/2012; 978-3-89901-386-3; Oxidativer Stress

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" als Chelat nehmen; ISBN: 3-9501489-0-6; www.mineralmedizin.at (Mineral + Aminosäure = Chelat: bietet beste Bioverfügbarkeit);

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" ⁶2006. ISBN: 978-3-85068-324-1

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" 24. Auflage 2004; ISBN: 978-3850681391

<http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Wormer, Eberhard "Vitamin D. Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons" 256 Seiten; Kopp: März 2015; ISBN: 978-3-86445-159-1 Empfohlen!

Natürliches Vitamin C aus Camu-Camu <https://www.vivanutria24.de/vivanutria/pulver/camu-camu/>

Vitamin-C: "food state" The nutrients (vitamins and minerals) are molecularly bonded to food elements, including proteins, carbohydrates and lipids and are concentrated into food complexes. The nutrients are attached to specific protein carriers for effective delivery to their site of action.

(vitaminwelten.de) [What's the Difference?](http://vitaminwelten.de/What's_the_Difference?)

Linksdrehendes Vitamin C: <http://www.glycan-shop.com/de/storffestigkeit-vitality-energie/23-vitamine-c-pure-levogyre-100-gr-6600000074502.html>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Beachte die Säure-Wirkung nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

<http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> Magnesium = der nötige Gegenspieler zu Ca

Magnesium-Citrat zur milden Entsäuerung: http://josef-stocker.de/citrat_helden.pdf

http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf

http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf

Diese Seite ist im Internet: <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>