

**Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel**  
**ISSN 1611-3624**

**Ausgabe September 2003**

**Thema: Vitamin C – 1. Teil von 2 Teilen**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der neunte naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

**Quizfrage:**

Wie bezeichnet man die Vitamin C-Mangelkrankheit?

- a) Beri-Beri
- b) Pellagra
- c) Podagra
- d) Skorbut

**Wofür brauchen wir Vitamin C?**

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans. Es schützt biologische Strukturen vor Angriffen von freien Radikalen (aggressiven Molekülen) und vor Oxidationsprozessen. Vereinfacht gesagt, schützt es Gewebe und wichtige Moleküle (z.B. Zellmembranen, LDL-Cholesterin) vor dem Ranzigwerden. Es schützt sogar andere Vitamine (z. B. Vitamin E) vor Oxidation. Darum ist es als Ascorbinsäure auch vielen Nahrungsmitteln als Lebensmittelzusatzstoff beigefügt (schauen Sie einmal auf die Inhaltsangabe industriell gefertigter Nahrung). Weitere Wirkungen:

- Es verbessert auch die Eisenaufnahme aus dem Darm.
- Es hat eine Schlüsselstellung bei der Kollagensynthese und ist daher wichtig für Aufbau und Erhalt von Haut, Zähnen, Nägeln und Haaren.
- Vitamin C verhindert die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen im Magen-Darm-Trakt.
- Vitamin C stärkt das Immunsystem gegenüber bakteriellen und viralen Infektionen, indem die Produktion von Antikörpern und Interferon sowie die Funktion der weißen Blutkörperchen gefördert wird (diese enthalten von allen Körperzellen bei Weitem am meisten Vitamin C).

Der Körper hat keine nennenswerten Vitamin C-Speicher. Wir müssen es also praktisch täglich in der benötigten Menge zuführen. Wenn wir längere Zeit kein Vitamin C aufnehmen, entsteht bereits nach wenigen Tagen ein bedeutsamer Vitamin C-Mangel. Das Immunsystem wird schwach, wir werden infektfälliger. Die Kollagenbildung ist beeinträchtigt, darum fallen z. B. die Zähne aus.

Ein englischer Landarzt erkannte schon im 18. Jahrhundert, dass frisches Obst und Gemüse einen Stoff enthalten müsse, der diese für die Seefahrernation England und die einzelnen Seeleute unangenehmen Erscheinungen verhindern kann. Er forderte, dass alle Schiffe viel Obst, Gemüse und Sauerkraut bunkern und die Seeleute regelmäßig damit versorgt werden sollten. Es dauerte "nur" 150 Jahre, bis die britische Admiralität diesen Vorschlag aufgriff. Möglicherweise braucht es dieselbe Zeit, bis sich neue Erkenntnisse durchsetzen, die eine höhere Zufuhr von Vitamin C fordern.

Wenn Vitamin C so gesund ist, warum streiten sich die Wissenschaftler eigentlich so heftig um die richtige Dosis? Und was ist überhaupt die "richtige Dosis"?

Niemand kann heute genau sagen, wie viel Vitamin C wir täglich wirklich benötigen. Die Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde vor einigen Jahren von 75 auf 100 mg täglich heraufgesetzt. Orthomolekulare Mediziner, also Ärzte, die sich mit den "richtigen Nährstoffen", mit Nahrungsergänzungen, professionell befassen, fordern hingegen ein bis mehrere Gramm täglich. Linus Pauling, der zweifache Nobelpreisträger und "Vitamin C-Papst" nahm täglich 30 g ein! Wir wissen nicht, ob er recht hatte, aber als er mit weit mehr als 90 Jahren starb, hatte er immerhin einen großen Teil seiner Kritiker überlebt...

100 mg ist die Dosis, die sicher einen Vitamin C-Mangel vermeidet. Nicht mehr und nicht weniger. Wollen wir hingegen antioxidative Effekte erzielen, den Körper damit möglicherweise vor Krebs, Herzinfarkt, Rheuma, Asthma und weiteren Erkrankungen schützen, von denen wir heute wissen, dass sie mit Oxidation zu tun haben, so reichen diese 100 mg wohl bei Weitem nicht aus.

Was wenige wissen: Vitamin C ist im Tierreich gar kein Vitamin, da es Hunde, Katzen, Pferde, fast alle Tiere selbst herstellen können. Lediglich das Meerschweinchen, die Menschenaffen, der Mensch und wenige andere Tierarten sind auf eine regelmäßige Zufuhr von außen angewiesen. Wir nehmen heute an, dass unsere Vorfahren vor mehreren Millionen Jahren reine Vegetarier mit einer sehr hohen Vitamin C-Aufnahme waren. Sie waren also gar nicht mehr auf die Eigenproduktion angewiesen. Durch eine Mutation verlor unser direkter Ahne die Fähigkeit der Vitamin C-Produktion. Dies erwies sich aber als Vorteil, da die hierfür aufgewendete Energie für etwas anderes verwendet werden konnte. Der Verlust der Vitamin C-Synthese bedeutete also bei sehr vitamin C-reicher Kost einen Selektionsvorteil in der Evolutionsgeschichte.

Jeder zweite Deutsche führt zu wenig Vitamin C zu

Heute sind wir (in der Regel) keine Vegetarier mehr und haben bereits Probleme, unsere tägliche DGE-Empfehlung zu erfüllen. Nach der mehr als zehn Jahre alten Nationalen Verzehrsstudie schafft es etwa die Hälfte der Bevölkerung nicht, selbst die eher mickrige Vitamin C-Dosis von (damals noch) 75 mg zu erfüllen. Das ist eigentlich eine Schande für die Bemühungen unserer Ernährungswissenschaftler und Diätberater! 75 mg erreichen wir bereits mit einer Kiwi oder einem Caipirinha. Diese Studie zeigt, wie ungesund sich der Durchschnitt der Bevölkerung ernährt.

Die Studie (bei anderen Nährstoffen schaut es teilweise noch katastrophaler aus) verschwand dann rasch in irgendwelchen Schubladen, die Ergebnisse wurden nie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Warum nicht? Konsequenterweise müsste fast die gesamte Bevölkerung ihre Ernährung komplett umstellen oder wir müssten alle Nahrungsergänzungen schlucken - beides ist gesundheitspolitisch nicht erwünscht.

Wenn wir wirklich wissen wollen, wie viel Vitamin C wir benötigen, so schauen wir doch einfach ins Tierreich. Wie viel Vitamin C bilden denn 75 kg schwere Säugetiere täglich? Egal ob wir kleine Kälber oder große Hunde untersuchen: 75 kg schwere Säugetiere produzieren täglich etwa ein bis zwei Gramm Vitamin C. Und wenn sie krank sind, sogar weit mehr als zehn Gramm! Das scheinen die optimalen Dosen zu sein.

Mit einer sehr, sehr obst- und gemüsereichen Kost können wir tatsächlich an ein Gramm herankommen. Mehrere Gramm sind auf Dauer kaum realisierbar. Wir sollten also alle mit weit mehr Obst und Gemüse als derzeit durchschnittlich verzehrt wird eine gute Vitamin C-Grundlage bilden (auch wegen der vielen anderen, wertvollen, so genannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe). Ganz sicher gehen wir, wenn wir etwa drei Gramm zusätzlich einnehmen. Da die Halbwertszeit (die Zeit, in der die Hälfte abgebaut oder ausgeschieden wird) von Vitamin C im Körper nur wenige Stunden beträgt, sollten wir diese Dosis auf drei Portionen verteilen, z.B. dreimal täglich ein Viertel Teelöffel Vitamin C-Pulver in Wasser oder Fruchtsaft. Bei Erkrankungen, insbesondere bei Entzündungen (z.B. Erkältung, Rheuma, Multiple Sklerose, Asthma usw.) sowie nach Operationen und bei Krebs benötigen wir ein Mehrfaches hiervon.

In der nächsten Ausgabe des "Newsletter Naturheilkunde" erfahren Sie, bei welchen Erkrankungen Sie Vitamin C sinnvoll einsetzen können und was Sie bei der Einnahme beachten sollten.

Wenn Sie einen Termin für unsere naturheilkundliche Privatambulanz wünschen, so vereinbaren Sie diesen bitte mit Frau Böttger:  
boettger@habichtswaldklinik.de oder Tel. 0561-3108-102

Haben Sie medizinische Fragen zu einer ambulanten oder stationären Diagnostik oder Therapie, so wenden Sie sich bitte persönlich an mich:  
schmiedel@habichtswaldklinik.de oder Tel. 0561-3108-101

Wegen formaler oder kassentechnischer Fragen zu einer stationären Aufnahme, kontaktieren Sie bitte Frau Sotzek: sotzek@habichtswaldklinik.de oder Tel. 0561-3108-622

Kennen Sie andere naturheilkundlich Interessierte, für die dieser Newsletter in Frage kommt. Geben Sie diesen doch unsere e-mail, bei der der Newsletter kostenlos abonniert werden kann oder teilen Sie uns einfach deren e-mail-Adresse mit:  
boettger@habichtswaldklinik.de

### **Vorträge der Inneren Abteilung im Oktober 2003:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

- 02.10.03 Cholesterin, Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung
- 09.10.03 Naturheilkunde zwischen Seriosität und Scharlatanerie
- 16.10.03 Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin, Teil 1?
- 23.10.03 Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin, Teil 2?
- 30.10.03 Was Sie schon immer über Übergewicht wissen wollten, bisher aber nie zu fragen wagten

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Landgraf-Karl-Saal

- 10.10.03 Stress und Stressbewältigung  
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 17.10.03 Natürlich frei von Verstopfung  
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

- 24.10.03      Praktische Tipps bei chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthma bronchiale  
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 31.10.03      Kalzium – gut für Knochen und Zähne  
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>  
(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>  
(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps und ältere Newsletter.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>  
(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:  
[boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de](mailto:boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de)

**Auflösung der Quizfrage:**

Richtig ist d) Skorbut!

Beri-Beri ist der Vitamin B1-Mangel. Pellagra ist der Vitamin B3-Mangel. Podagra ist eine Falle gewesen, die nichts mit Vitaminen zu tun hat, es ist die altertümliche Bezeichnung für Gicht. Lediglich der Skorbut, den Sie sicherlich alle aus den Seefahrerromanen kennen ist der korrekte Begriff für eine Krankheit, die nach längerer Abwesenheit von Vitamin C entsteht. Symptome des Skorbutes wurden übrigens schon vor mehr als 3500 Jahren im ägyptischen Papyrus Ebers beschrieben. Das war doch heute einfach, oder? Haben Sie´s gewusst?