

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Oktober 2003

Thema: Vitamin C – 2. Teil von 2 Teilen

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

hier erscheint nun der 10. 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 seiner Probleme 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.

Vitamin C -Teil 2

Quizfrage:

Welches Lebensmittel enthält am wenigsten Vitamin C?

- a) Rote Paprika
- b) Schwarze Johannisbeere
- c) Neuseeländische Kiwi
- d) Zitrone

Bei welchen Erkrankungen/Störungen kann ich Vitamin C anwenden?

Jeder Gesunde kann vorbeugend die oben genannten drei Gramm Vitamin C nehmen.

Achtung: Wenn Sie längere Zeit mehrere Gramm Vitamin C einnehmen und Sie wollen damit aufhören, so sollten Sie die Dosis langsam über mehrere Wochen ausschleichen. Der Körper könnte sonst bei abruptem Absetzen sogar in einen Mangel geraten.

Bei verzögerter Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen.

Alle bakteriellen oder viralen Infekte sollten Sie frühzeitig und hoch dosiert mit Vitamin C behandeln (siehe Newsletter 01/03).

Bestimmte Giftstoffe (z.B. Schwermetalle wie Quecksilber, aber auch Nikotin und manche Pharmaka) werden unter Vitamin C besser verstoffwechselt und ausgeschieden.

Krebsvorbeugung mit Vitamin C im Grammbereich, Krebstherapie unter ärztlicher Kontrolle im Zehngrammbereich, evtl. auch Vitamin C-Infusionen.

Bei Arthrose (Gelenkverschleiss) zur Förderung der Kollagen- und Knorpelbildung.

Bei Arthritis (z.B. Rheuma) als Oxidationsschutz wegen des hohen Anfalls freier Radikale bei Entzündungen.

Bei allen anderen Entzündungen (z.B. Colitis, Asthma, Multiple Sklerose, Neurodermitis) verbraucht der Körper - je nach Stärke der Entzündung - mehr Vitamin C

- O Zur Vorbeugung und Behandlung von Arteriosklerose wegen des Oxidationsschutzes. Nur oxidiertes Cholesterin lagert sich an die Gefäßwände ab.
- O Bei schlechter Vitamin C-Versorgung kann Vitamin C zur Cholesterinsenkung beitragen.
- O Bei Allergien fördert Vitamin C den Abbau von Histamin, welches bei der Allergiereaktion eine entscheidende Bedeutung hat. Vitamin C sollten Sie bei Allergien hoch dosiert (mind. 5 g) und zusammen mit Kalzium (mind. 1 g) einnehmen. Auch Vitamin C-Infusionen kommen hier in Frage.
- O Beim Katarakt (Grauer Star) haben Vitamin C-Dosen über 300 mg über mehrere Jahre eingenommen eine Schutzwirkung.
- O Bei chronischer Hämodialyse (Blutwäsche mit künstlicher Niere) und bei längerer Ernährung über Infusionen sollte zusätzlich Vitamin C zugeführt werden.
- O Erhöhter Methämoglobingehalt im Kindesalter sowie Harnsteine aus Cystin sind weitere, eher seltenere Anwendungsgebiete.

Welche Nebenwirkungen hat Vitamin C?

- Auch bei einer Zufuhr von 10 g - das ist das Hundertfache der empfohlenen Dosis - ist Vitamin C meist gut verträglich. Auf einige Nebenwirkungen müssen wir dennoch achten:
- O Ist die Dosis zu hoch, so rauscht es einfach durch und wir bekommen Dünnpfiff. Dann sollten wir die Dosis zurücknehmen, bis sich der Stuhl wieder normalisiert. Nebenbei: Bei akuten Entzündungen vertragen wir oft ein Mehrfaches dessen, was sonst zu Durchfall führen würde - wir nehmen dann mehr auf und verbrauchen auch mehr.
 - O Wer magenempfindlich ist, kann Probleme bei der Einnahme größerer Mengen bekommen (Vitamin C = Ascorbinsäure). Sie sollten dann eine Vitamin C-Kapsel einnehmen, die sich erst im Dünndarm auflöst (z.B. Cetebe®) oder ein gepuffertes Vitamin C (z.B. Kalzium- oder Natriumascorbat). Diese Alternativen kosten allerdings mehr als zehnmal soviel wie herkömmliches Vitamin C-Pulver. Eine sehr preisgünstige Alternative erfahren Sie weiter unten.
 - O Wer Vitamin C als in Flüssigkeit gelöstes Pulver oder Brausetablette einnimmt, sollte anschließend den Mund gut ausspülen. Die Ascorbinsäure kann sonst den Zahnschmelz angreifen.
 - O Immer wieder wird berichtet, dass hohe Dosen von Vitamin C zu Nierensteinen führen. Diese Befürchtung resultiert aus theoretischen Überlegungen und konnte in Experimenten nicht erhärtet werden.
 - O Genauso werden immer wieder einmal pro-oxidative Effekte (also kein Schutz, sondern eine Förderung des "Ranzigwerdens") von Vitamin C aus Laborversuchen abgeleitet. Dies konnte bisher aber nur in Reagenzglasversuchen, die wenig mit der biologischen Wirklichkeit zu tun haben, gefunden werden. Insgesamt überwiegen eindeutig die anti-oxidativen Wirkungen.

Ist natürliches oder künstliches Vitamin C besser?

- Das beste Vitamin C ist das, welches wir im natürlichen Verbund des Lebensmittels aufnehmen. Reich an Vitamin C sind:
- O Obst, besonders Johannisbeeren, Sanddorn, Hagebutten, Kiwi, Zitrusfrüchte und der Vitamin C-Weltmeister, die Acerola-Kirsche
 - O Gemüse, besonders Paprika, Brokkoli, alle Kohlsorten (z.B. Sauerkraut)
 - O Frische Kräuter, besonders Petersilie
 - O Kartoffeln
 - O Von den tierischen Lebensmitteln haben nur Leber und Niere einen nennenswerten Gehalt.

Bei Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten gilt: Vermutlich ist natürliches Vitamin C (z. B. aus der Acerola-Kirsche) um einige Prozent wirksamer, wenn es noch im Verbund mit den natürlichen Flavonoiden vorliegt. Hierdurch wird die Aufnahme wohl etwas gesteigert. Überzeugende Studien gibt es hierzu allerdings meines Wissens nicht. Ist die Ascorbinsäure erst einmal in der Blutbahn - und auch synthetisches Vitamin C gelangt nachweislich dorthin - kann der Körper selbstverständlich nicht mehr erkennen, ob das Ascorbinsäuremolekül aus der Acerola oder der Retorte stammt. Die Frage nach natürlichem oder synthetischem Vitamin C ist für mich weniger eine medizinisch-wissenschaftliche als eine ideologische Frage. Wer die natürliche Herkunft favorisiert und dafür einen mehr als zehnmal so hohen Preis zu bezahlen bereit ist, soll guten Gewissens zum natürlichen Vitamin C greifen. Der Konsument von "Billig-Vitamin C" braucht deshalb kein schlechtes Gewissen zu haben - es wirkt (fast) genauso gut.

Tipp: Wenn Sie die Ascorbinsäure nicht vertragen, so können Sie sich selbst einfach und preisgünstig ein neutralisiertes Vitamin C herstellen. Wenn Sie 100 g Vitamin C Pulver mit 48 g Natriumbikarbonat mischen, so erhalten Sie neutrales Natriumascorbat. Nehmen Sie dazu 50 g Natriumbikarbonat minus ½ Teelöffel. 1 Teelöffel dieser Mischung enthält etwa zwei bis drei Gramm Vitamin C.

Achtung: In Wasser gelöst, schäumt dieses Natriumascorbat stark auf. Es schmeckt fade und nach nichts. Trinken Sie dieses Pulver daher am besten in Fruchtsaft. Wenn Sie mehr als 1 Teelöffel Natriumbikarbonat vor dem Mischen wegnehmen, neutralisieren Sie den größten Teil der Ascorbinsäure, aber nicht alles. Die Lösung behält daher einen leicht sauren, zitronenartigen Geschmack. Die fertige Natriumascorbat-Pulver-Mischung sollten Sie unbedingt trocken lagern, am besten in einer verschließbaren Dose oder einem Glas.

Teile dieses Beitrages sind dem Kapitel Nährstoffliste des "Handbuch Naturheilkunde" entnommen, welches neben vielen anderen wichtigen naturheilkundlichen Tipps auch die wichtigsten Infos über alle lebenswichtigen Nährstoffe (einschließlich Präparaten mit Preisangabe) enthält.

Vorträge der Inneren Abteilung im November 2003:

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

- 13.11.03 Herzwochen in der Habichtswald-Klinik, Teil 1
Herzinfarkt – Killer Nr. 1, Grundlagen und Diagnostik
- 20.11.03 Herzwochen in der Habichtswald-Klinik, Teil 2
Herzinfarkt – Killer Nr. 1, Cholesterin naturgemäß behandeln
- 27.11.03 Herzwochen in der Habichtswald-Klinik, Teil 3
Herzinfarkt – Killer Nr. 1, Freie Radikale und Antioxidantien, was jeder heute darüber wissen sollte

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Landgraf-Karl-Saal

- 07.11.03 Stress und Stressbewältigung
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 14.11.03 Kalzium – gut für Knochen und Zähne
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 21.11.03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 28.11.03 Natürlich frei von Verstopfung
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.)

<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

Auflösung der Quizfrage:

Richtig ist Antwort d) Zitrone!

Rote Paprika enthält etwa 140 mg/100 g Vitamin C, die Johannisbeere sogar 180 mg. 100 g Kiwi liegen mit 80 mg auch noch ganz gut, während die Zitrone abgeschlagen (zumindest von diesen vier Lebensmitteln) mit ca. 60 mg den letzten Platz belegt. Wer hätte das gedacht?

Zum Schluss möchten wir Ihnen unser Winterangebot nicht vorenthalten:

Wir freuen uns, Ihnen mit unserem **attraktiven Winterangebot** eine besondere Kombination von kompetenter medizinischer Betreuung und individueller Erholung im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes anbieten zu können.

Buchung einer beliebigen Anzahl von Tagen zu einem pauschalen Tagessatz von 98,- €

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Unterkunft im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Wunsch, Komfortzimmer mit Zuschlag)
- Vollverpflegung (Vollwert-, vegetarische oder Vitalkost oder Ayurveda-Kost)
- Medizinische Betreuung
- Routinediagnostik, Routine-Laboruntersuchungen
- Ärztlich verordnete Anwendungen
- 1 Entspannungsverfahren
- Offenes meditatives, künstlerisches und spirituelles Angebot
- Teilnahme an allen offenen Vorträgen
- 5x pro Woche kostenlose Nutzung der „Kurhessen-Therme“, die durch einen Tunnel direkt vom Haus aus erreichbar ist.
- **In der Advents- und Weihnachtszeit verwöhnen wir unsere Gäste zusätzlich mit einem besonderen Rahmenprogramm. Lassen Sie sich überraschen!**

Dieses Angebot gilt nur für Selbstzahler. Die Kosten können nicht bei der Krankenkasse geltend gemacht werden.

Für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte bieten wir an:

Übernachtung und Verpflegung für 65,- € pro Tag.

Die erbrachten ärztlichen Leistungen (auf Wunsch Chefarztbehandlung bei gesonderter Bezahlung), apparativen und Laboruntersuchungen sowie balneo-physikalischen Anwendungen werden Ihnen gesondert in Rechnung gestellt zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung:

Die Anmeldung richten Sie bitte schriftlich mit Ihrem Anreisetervinwunsch unter Hinweis auf das Angebot der Inneren Abteilung an unser Aufnahmebüro, Frau Sotzek. Sie erhalten dann umgehend Nachricht.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserem kostenlosen Servicetelefon **0800/8901100**.

gezeichnet

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Chefarzt der Inneren Abteilung

gezeichnet

K.- E. Schenk
Verwaltungsleiter