

Gesundheitsbrief • Vitamin C

Vitamin C – das Multitalent?

Früher war der Vitamin C- Mangel als Skorbut bekannt. Das Vitamin hat ein sehr breites Wirkspektrum zum Schutz des Organismus. Es ist wasserlöslich und reagiert mit Sauerstoff und verhindert dadurch die Bildung von freien Radikalen.

Ein erhöhter Vitamin C-Bedarf entsteht durch oxidativen Stress, wie er zum Beispiel bei Infektionskrankheiten, Entzündungen, dauerhaften Stresssituationen, Leistungssport, Allergien und vielem mehr auftreten kann.

Aufgaben des Vitamin C

Es wirkt als Antioxidans, hilft bei der Entsäuerung, unterstützt unter anderem den Bewegungsapparat (Kollagenbiosynthese, Knochenstoffwechsel, Knorpel, Gelenke (Arthritis, Arthrose, Schmerzreduktion), Muskulatur, Zahnhalteapparat, Bandscheiben, Haut), das Immunsystem (Stimulierung der Phagozytose der Leukozyten), den Fettstoffwechsel, das Hormon- und Nervensystem.

Die Effekte von der Wirksamkeit sind Abhängig von der Gabe. Orale Gabe sind nicht so effektiv wie parenterale Gaben, die den Verdauungstrakt umgehen.

Eine hochdosierte Gabe kann bakteriostatische und antivirale Effekte erzielen. Es wird auch oft in der Onkologie eingesetzt und kann die Symptome der Therapie reduzieren.

Quellen von Vitamin C sind Obst und Gemüse, besonders aus biologischem Anbau. Es ist immer auf eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise (Umgang mit Stress) zu achten. Eine zusätzliche Gabe speziell von hochdosiertem Vitamin C sollte immer die Ausnahme sein.

Die parenterale Gabe hat eine schnelle Bioverfügbarkeit und keine Resorptionsbarriere im Darm. Die therapeutische Dosis wird im Blut erreicht.

Und sie unterstützt auch bei Burnout-Syndrom und chronisches Erschöpfungs- oder Fatiguesyndrom (CFS).

Für die Anwendung, Dosierung und Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren Heilpraktiker oder Arzt.

Für weitere Fragen rufen Sie an oder schauen Sie einfach bei uns vorbei, z.B. im Internet unter www.hp-doblies.de.

„Jeder Patient trägt seinen Arzt bereits in sich. Wir Ärzte haben unsere schönsten Erfolge, wenn wir Mittel und Wege finden, diesen „inneren“ Arzt des Patienten an die Arbeit zu schicken.“

Albert Schweitzer