

## Vitamin C - Wissenswertes und Graphik

Version: 21. April 2017

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Vitamin-C	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	Frische Früchte: Hagenbutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte Frisches Gemüse Kohl, Tomaten, Kartoffeln	Schwäche, Mattigkeit, geschwollene Gelenke, Muskel Schmerzen, verminderte Infektionsresistenz, Zahnfleisch Blutungen, Blutungen, Skorbut	Synthese von Collagen, Elektronen Transport, Antioxidans, Kohlenhydrat- synthese, Zellschutz
	<b>Besonderes</b>		
<p>Die Resorption beginnt schon in der Mundhöhle. Da der menschliche Körper Vitamin-C selbst nicht herstellen kann, muss der Bedarf über die Nahrung oder mit Nahrungsergänzungsmitteln gedeckt werden. Mangel Erscheinungen führen langfristig zu Skorbut. Sie können bei Fehl- und Mangelernährung (falsche Diäten, Alkoholismus...) beziehungsweise bei erhöhtem Bedarf (Schwangerschaft, Rauchen...) auftreten. Durch seine antioxidative Wirkung schützt es andere sehr wichtige Enzyme wie z.B. das Glutathion vor Oxidation: Zellteilungs-Kontrolle = Krebs-Schutz.</p> <p>Vitamin-C wird durch Lagerung und Kochen leicht zerstört. In Kohl Arten ist das Vitamin in einer Vorstufe gespeichert (Ascorbigen). Kochen begünstigt hier die Entstehung. Im Verein mit Vitamin-B6 und Niacin steuert Vitamin-C die Produktion von Carnitin. Carnitin spielt eine grosse Rolle bei der Fett Verbrennung in der Muskulatur. Die Eisen Resorption im Dünndarm wird begünstigt durch Vitamin-C.</p>			

### Vitamin C ist ein *Allrounder Vitamin*:

Es ist vor allem ein Antioxidans, das die Zellen vor *Freien Radikalen* schützt. Das Immunsystem wird durch Vitamin-C gestärkt, und es spielt eine wichtige Rolle im Aufbau von Bindegewebe und Knochen. Der gesamte Stoffwechsel, die Blut Gefässe, das Zahn Fleisch, die Haut, die Sehstärke und die Nerven profitieren von Vitamin-C. Weitere positive Wirkungen zeigt Vitamin-C bezüglich Stimmungslage, Schlaf, Konzentration und viele mehr.

### Vitamin C- Ascorbinsäure: Für ein starkes Immunsystem

1. Schutz-Vitamin -Schutz vor *Freien Radikalen*
2. Raucher-Vitamin, bei übermässigem Alkohol Konsum
3. Vermindert das Thrombose Risiko
4. Bei langfristiger Einnahme von Medikamenten
5. Bei Schwermetall Belastung
6. An allen Wachstumsvorgängen beteiligt
7. Beschleunigt Heilungsprozesse
8. Bei Leistungsschwäche
9. Schützt das Cholesterin vor der Oxidation
10. Vitamin C wird auch bei Erkältungen eingesetzt

### Vitamin C und Krebs

Vitamin-C vermag der Entartung gesunder Zellen zu Krebs Zellen und deren Ausbreitung entgegen zu wirken. Eine Umkehr des Entartungsprozesses zu gesunden Zellen konnte von Wissenschaftlern gezeigt werden. Vitamin-C schützt die empfindliche DNA-Struktur des Zellkerns vor Beschädigung. Offenbar besteht eine direkte Wirkung auf Krebs-auslösende Substanzen, in dem es diese inaktiviert. Vitamin-C festigt auch das Bindegewebe, was die Metastasierung erschwert. Vitamin-C stärkt neben der zellulären Immunantwort auch

die Abwehr auf der hormonellen Seite: Erhöhung der Serum Konzentrationen der Immunglobuline. Ein hoher Vitamin-C Spiegel stellt somit einen ausgezeichneten Schutz dar gegen Krebs.

***Und noch etwas, das man wissen muss:***

*Die Abbau Produkte von Vitamin-E sind toxisch und müssen wieder zu Vitamin-E regeneriert werden mit Vitamin-C im Verein mit Coenzym Q10. Dabei wird aber Vitamin-C toxisch und muss seinerseits regeneriert werden mit Selen, Kupfer und Zink. Nach oben gibt es weitere Stufen (15 insgesamt), auf welcher je mehr nach oben je mehr Stoffe ins Spiel kommen, die sich gegenseitig helfen.*

