

Vitamin C ist aktiv beteiligt in rund 15.000 Stoffwechselabläufen im Menschen (also sehr wichtig), ohne Vitamin C läuft nichts im Immunsystem: siehe auch: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

als Feuerwehr gegen freie Radikale ist Vitamin C sehr hilfreich (möglichst ergänzt mit OPC).

Aber beachte: Nur natürliches Vitamin-C hat gute Wirkung (z. B. aus Acerolakirsche, Hagebutte, Sanddorn... oder aus tierischen Produkten) -

künstlich hergestellte Ascorbinsäure ist eher schädlich: <http://www.juiceguy.com/Vitamin-C-is-a-fake.shtml>

Vitamin C, das ist Ascorbinsäure, ist eine Festkörpersäure (Kristalle). C wirkt antioxidativ (gegen Oxidation). C ist sehr gut wasserlöslich und kristallisiert in Form farbloser Kristalle.

Beachte: Künstliches, synthetisches Vitamin C ist eine Säure, sie führt zu Anzeichen von Übersäuerung, Muskelkrampf usw. (Gepufferte Form ist harmloser) **Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle"** warnt vor unüberlegter Einnahme von Vitaminen!

Überdosierung mancher Vitamine kann ausgesprochen schädlich sein z. B. beim fettlöslichen Vitamin A, aber auch beim wasserlöslichen **Vitamin C: "Fehlgeburten** bei 16 von 20 schwangeren Frauen, die an drei aufeinanderfolgenden Tagen je 6 Gramm Vitamin C eingenommen hatten" (Überdosierung, Seite 40)

Warum hat die Natur Vitamin C ausgewählt?

Die allermeisten Lebewesen können Vitamin C leichter herstellen 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 (sowie ein paar rare Exoten) **können selbst kein Vitamin C produzieren**, sie **brauchen Vitamin C aus Pflanzen, Obst oder Fleisch (Leber...) und zwar lebensnotwendig.**

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

Matrosen hatten zu wenig an Pflanzen und Obst und Frischfleisch und entwickelten 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 sieht es mit dem Vitamin-C-Nachschub nicht so gut aus.

Obst: **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...

Beachte: Dr. W. Lutz "Leben ohne Brot".

Bei einem Mangel an Vitamin-C ist die Infektabwehr bei vielen Menschen 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 **fett-haltigen Zellteilen ihren Arbeitsplatz.** Vitamin C unterstützt andere Antioxidantien

(besonders SELEN). Es übernimmt freie Radikale von Vitamin E und hilft so, Vitamin E einzusparen. Dadurch wird Vitamin C zu einem der **wichtigsten Radikalfänger** im Körper.

OPC, ein Antioxidans (Anthogenol aus Traubenkernen, Traubenschalen, ...) wertet Vitamin C stark auf. Synthetisches Vitamin-C ist fast nur mit solchen "Flavonoiden" wirksam.

Vorsicht: **Synthetisches Vitamin-C** ist wohl chemisch und äußerlich praktisch identisch mit dem natürlichen, aber doch **eher schädlich**, man soll solches nur zur Konservierung von Fleisch benutzen
Buch von **Anne Simons "Gesund länger leben durch OPC. Der natürliche Vitalstoff..." gegen freie Radikale.** <http://www.cellvit.at/> <http://www.anthogenol.at/>

Nahrungsergänzungen: Hinweis www.feelgood-shop.com (natürliches Vitamin C in Kapseln, gepuffert, usw)

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 (siehe Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle" Seite 111). Ich nehme kein C-Pulver in Tee, oder Nahrung, Suppe... wegen der Zähne.

Vitamin C (Ascorbinsäure) – 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

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 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 kohlenhydrat- und säurearme Kost** (z. B. Schaub)

Neutralisieren Sie Nitrate: Viele Menschen setzen heute Wasserfilter gegen Nitrate im Wasser ein. Sie gelangen über **Düngemittel** in Gemüse und in Trinkwasser. Wurst wird Nitritpökelsalz (E 205 - E 252) zugesetzt. Raucher nehmen durch Zigaretten eine **4-fache** Nitratmenge auf. Nitratverbindungen werden für **bis 60%** der umweltbedingten **Krebsarten** verantwortlich gemacht.

60 bis 150 Milligramm Nitrate nehmen wir **täglich** auf. Nitrate an sich sind **nicht** krebserregend, sondern die daraus entstehenden **Nitrosamine**. **Vitamin C verhindert zuverlässig die Umwandlung von Nitraten in krebserregende 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 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 leider häufig **zu niedrige Vitamin-C-Blutwerte**. Der Grund ist, dass das vorhandene Vitamin C in der **Lunge** mobilisiert wird, um dort die Schadstoffe und die freien Radikale aus dem Zigarettenrauch abzufangen.

Verheißungsvoll: Vitamin C halbiert die Krebshäufigkeit! (auch Selen, OPC, u. a. Radikalfänger) 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: Länger leben mit natürlichem Vitamin C:** das ist keine Alchemie. **Zusätzliche Antioxidantien** gegen freie Radikale senken die Häufigkeit von **Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Das zahlt sich in längerer Lebenszeit aus. Eine Langzeitstudie an 11.000 Amerikanern zeigt: **800 Milligramm zusätzliches Vitamin C täglich** erhöhten die Lebenserwartung **um 5 Jahre**.

"Vitamin-C im "Salz-Streuer" ??: Vorsicht:

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 die Ascorbinsäure (Vit C) mit dem Zahnschmelz in Kontakt. Ich nehme C nur in Kapsel- oder Tablettenform. Vitamin C schützt Ihren Magen vor Krebs fördernden Substanzen aus Gebratenem und vor anderen Schadstoffen.

Wenn erste Erkältungssymptome auftreten . . . sollten Sie Ihr Immunsystem schärfen. Die Hälfte aller EU-Bürger ist im Winter erkältet oder bekommt eine **Bronchitis**. Wie Sie aus der Werbung wissen, soll Vitamin C helfen, das zu verhindern. Aber: Wie gut hilft es tatsächlich? Und in welcher Dosis?

Da **Erkältungen jeden** betreffen, lohnt es, die Vitamin-C-Studien zu Erkältungen genauer zu beleuchten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum **Tiere nie eine Erkältung** bekommen? Sie produzieren **20- bis 30-mal mehr** Vitamin C im Darm, als die "Deutsche Gesellschaft für Ernährung" (glauben Sie denen nicht alles!) den Deutschen **zubilligt!** Die von der DGE empfohlene Dosis von täglich **100 Milligramm** Vitamin C bewahrt sie vielleicht vor Skorbut, aber **sicher nicht vor einer Infektion** mit Erkältungsviren in der Straßenbahn. Besonders interessant ist die Tatsache, dass Tiere ihre Vitamin-C-Produktion bei einem Infekt um das **6-fache ankurbeln!**

Bei Bakterien, Viren, Grippe, empfiehlt sich aber auch das Oxidans: MMS von Jim Humble

Nimm nur natürliches Vitamin C: günstige Quellen sind Acerola, Hagebutte, ... Leber... gelber Paprika, Broccoli.

Machen Sie bei einem Infekt **schnell Ihr Immunsystem wieder fit:**

hochwertiges Eiweiß (wie z.B. MAP) sowie hoch dosierte Vitamin- und Mineralstoffpräparate gehören als Grundausstattung in jede Hausapotheke. Versetzen Sie so Ihr Immunsystem in die Lage, eine Infektion schnell zu bekämpfen.

1. Eiweiß: In allen drei Hauptmahlzeiten soll jeweils auch Eiweiß enthalten sein (besonders abends)!

2. Vitamine: Wenn Sie krank sind, sollten Sie mehrmals am Tag ein Multivitaminpräparat einnehmen. Die wasserlöslichen Vitamine sind schnell verbraucht.

3. Mineralstoffe: Zu viel Kalzium fördert Osteoporose. Wichtiger ist täglich:

1 x 500 mg Magnesium

1 x 200 µg Selen

2 x 30 mg Zink

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 Nährstoffe**. **90% des Vitamin C in Lebensmitteln gehen durch Lagerung und Verarbeitung verloren.** Eigentlich lässt sich nicht genau sagen, wie viel Vitamin C tatsächlich auf ihrem Teller ist.

Eiweiß, alle Vitamine, Mineralstoffe unterstützen das Immunsystem.

Mit **Vitamin C und E (und OPC) stabilisieren die Immunzellen**

Die Fresszelle sichert sich selbst mit **Vitamin E und C**, damit sie nicht platzt. Die Immunzellen haben deswegen einen **40-fach höheren Vitamin-C-Gehalt** als andere Blutzellen.

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.

Immunforschung: 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!

B-Vitamine für die Immunapotheke

Nicht nur die Antioxidantien, sondern auch **B-Vitamine** sind für ein schlagkräftiges Immunsystem wichtig, da sie sehr stark an der **Vermehrung** von Immunzellen beteiligt sind. B-Vitamine steuern den **Eiweißeinbau** und die **Vervielfältigung der DNA von Immunzellen**. Der Verbrauch von **B-Vitaminen** erhöht sich deswegen **immer** bei Infektionen. HIV-Patienten haben durch den verstärkten Bedarf daher fast **immer zu niedrige Vitaminblutwerte**, genau wie Patienten mit einer **Grippe** oder anderen Infektionen.

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 niedrige 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!**

Ihr Immunsystem braucht also im Krankheitsfall **kein Aspirin**, sondern schnell verfügbare Nährstoffe.

Bei Allergien: Auch hier hilft Vitamin C: Allergien sind 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). Doch leider haben diese Medikamente eine **unangenehme** Nebenwirkung: **Man wird müde.**

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!

Bis zu 20% der Allergiker haben **zu niedrige Vitamin-C-Blutwerte!**

Schützen Sie sich vor Zellschäden und Schadstoffen.

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 in den letzten 20 Jahren **verdoppelt**.

Das empfehlen Experten: Oberer Bereich – 2 Gramm Vitamin C täglich

9 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.

Beachte: <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?

Es könnte 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.

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. Mindestens 4 Millionen Deutsche (ca. 400.000 Österreicher) leiden daran. Damit ist die Blutzuckerkrankheit 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**.

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)

Sie sind so jung wie Ihre Blutbahnen

Wenn Ihr Transportsystem durch Plaques und Ablagerungen eingeschränkt wird, **steigt Ihr 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 zugesetzt. 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 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 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:

Anti-Aging für das Immunsystem: Ernährung, Vitamine und Sport mit Professor *Gerhard Uhlenbruck*, Direktor des Instituts für Immunbiologie der Universität zu Köln. Er ist Experte in den Bereichen Immunologie, Krebs und Sportmedizin.

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. Sollten Freizeitsportler mehr Vitamine nehmen?

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, 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 DGE-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.** Da bringt mehr tatsächlich auch mehr! Das muss man wissen. Ich bin nicht gegen die DGE, dort sitzen schlaue Leute (die aber meist 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!**

Sie würden also einen Sicherheitspuffer bei der Vitaminzufuhr zugrunde legen?

Ich denke ja! Auch ich bin ein Mensch, der immer wieder behauptet, allzu viel ist ungesund. Dafür stehe ich auch. Aber für diesen Bereich, denke ich, ist das die Ausnahme von dieser Regel. Wir wissen heute um die Bedeutung des oxidativen Stresses so viel, dass man sagen kann:

mit den Werten, die die DGE empfiehlt, kommen wir leider nicht mehr hin.

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

Heute wissen wir, dass Vitamine nicht nur ein paar Funktionen im Stoffwechsel haben, sondern auch als Antioxidantien gegen freie Radikale wirken und für reibungslose Abläufe im Hormon- und Immunsystem unerlässlich sind. Für viele Ärzte waren Vitamine in den 80-er Jahren während ihres Studiums langweilig. **Die präventive Bedeutung von Vitaminen kommt 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.

Quelle: Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 183 Seiten; 3., komplett überarbeitete Auflage: April 2008; ISBN: 978-3830422808 <http://www.juiceguy.com/Vitamin-C-is-a-fake.shtml>

Was ist OPC: Es hilft gegen freie Radikale!

OPC ist der wichtigste Vitamin-C-Partner und stark Anti-Oxidativ (Antioxidantien).

Man trifft man es in Pflanzen, immer nur gemeinsam mit Vitamin C an. OPC ist die Abkürzung für **Oligomere ProCyanidine** ein farbloser Bitterstoff, ein sogenanntes Flavanol. Es gehört entfernt zu der Gruppe der Flavonoide od. Bioflavonoide. <http://www.cellvit.at/frames1.htm>

Durch die Verarbeitung und lange Lagerung unserer Lebensmittel, ist OPC aus unserem Essen fast vollständig verschwunden.

1. **OPC aktiviert und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C.** Da Vitamin C 95% unseres Stoffwechsels beeinflusst, kann man diese Erkenntnis nicht hoch genug bewerten. Aber auch die Vitamine A und E sind in seiner Gegenwart bis zu 10-mal so lange aktiv.
2. **OPC bindet sich im Gegensatz von Vitamin C an Protein (Eiweiß), speziell an Kollagen und Elastin.** Diese beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße in unserem Körper werden auch vor dem vorzeitigen Abbau durch die Enzyme (Kollagenase und Elastaase) geschützt. Es ist z.B. bereits 24 Stunden nach Verzehr in der Lage, **die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße zu verdoppeln.**
3. **OPC normalisiert indirekt die Gefäßelastizität** (ist gegen Cholesterinablagerung); normalisiert die Aggregation der Blutplättchen (normalisiert also die "Verklumpungsneigung des Blutes") und verbessert dadurch die Fließeigenschaften.
4. OPC reguliert indirekt die Histamin-Produktion (Entzündungs-Auslöser) und verhindert damit eine Überreaktion (keine oder sehr abgeschwächte Reaktion bei Asthma und Allergie).
5. **OPC ist eines der mächtigsten Antioxidantien, 18-mal so stark wie Vitamin C und 40-mal so stark wie Vitamin E (in vitro). OPC beseitigt freie Radikale (hilft gegen das "Ranzig werden" und Altern).**
6. OPC wird genau so schnell vom Körper aufgenommen wie Vitamin C, innerhalb Bruchteilen von Sekunden direkt über die Mundschleimhaut, den Magen und den Dünndarm und ist nach wenigen Minuten im Blut nachweisbar. Das zeigt, wie wichtig OPC für den Organismus ist.

7. OPC ist so klein, dass es - wie auch Vitamin C - die Bluthirn- u. Rückenmark- Schranke passieren kann, **so in unser Gehirn u. Rückenmark gelangt wo es unsere wertvollen Nervenzellen vor Oxidation (vor freien Radikalen) schützen kann. (Alzheimer, Parkinson und Multiple Sklerose, Epilepsie, Senilität)**
8. OPC erreicht seine höchste Konzentration im Blut nach ca. 45 Minuten, um dann innerhalb von 72 Stunden vollständig verbraucht zu werden.

Salvestrol ist noch wirkungsvoller als Resveratrol (OPC) Anthogenol

Untersuchungen der beiden Forscher Burke und Potter ergaben, dass sich die Aktivität von Resveratrol mit zunehmender Dosierung verringert. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse verwarfen sie Resveratrol als möglicherweise brauchbares Salvestrol. Darüber hinaus ist Resveratrol ein sehr instabiles Molekül, das sich fortwährend in ein anderes Isomer verwandelt, so dass es für die Interaktion mit einem anspruchsvollen substratspezifischen Enzym wie CYP1B1 nicht geeignet ist.

Die Forscher wiesen nach, dass Resveratrol für therapeutische Zwecke hinsichtlich der Interaktion mit dem Enzym CYP1B1 offensichtlich nicht geeignet ist, da beim Überschreiten einer bestimmten Resveratrol-Konzentration eine negative Feedback-Reaktion (das Ergebnis des Prozesses hat einen hemmenden Einfluss auf den Prozess) auftritt, bei der das Enzym nicht mehr mit Resveratrol reagiert...

<http://salvestrol.at/salvestrol-350-bis-2-000-punkte/zurino-salvest-gold-cyp1b1/>

Salvestrol: <http://www.horusmedia.de/2010-salvestrole/salvestrole.php>

Unser Organismus kann sich selbst von Tumorzellen befreien und Krebs heilen: dazu braucht er spezielle, bioaktive Pflanzenstoffe, wie sie ein natürlich gewachsenes Obst und Gemüse liefern kann.

Salvestrole heißen diese speziellen sekundären Pflanzenstoffe, die Bestandteil des natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze sind. Sie werden dann gebildet, wenn das Gewächs von Krankheitserregern angegriffen wird. Befällt beispielsweise ein Pilz eine Frucht, bildet die Pflanze an der Angriffsstelle ein für diesen Krankheitserreger spezifisches Salvestrol, das sich dann in der Schale der Frucht und besonders in der angegriffenen Stelle befindet. Genau diese Schutzstoffe der Pflanze aber benötigen wir in unserer Nahrung, damit sich unser Organismus schützen kann: nämlich insbesondere gegen die Bedrohung durch Krebs. Und nehmen wir genügend dieser Salvestrole zu uns, kann ein Tumor sogar zum Verschwinden gebracht werden – mit nichts anderem als natürlicher Nahrung. Das Fatale dabei ist: Konventionell angebautes Gemüse, Früchte und Kräuter werden mit künstlichen „Pflanzenschutzmitteln“ gespritzt und bilden daher selbst kaum noch die eigenen Schutzstoffe. So enthält unsere heutige Kost nur noch sehr wenig Salvestrole.

Alpha-Liponsäure kann zu Recht als echtes Multitalent bezeichnet werden! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Alpha-Liponsäure vor schädlichen freien Radikalen schützt und so den weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten und dem Alterungsprozess bestens entgegenwirkt. Sie hat einen positiven Einfluss auf: Diabetes und dadurch bedingte Nervenschäden, Krebs, HIV und AIDS, Alzheimer und Parkinson, Schwermetall- und Pilzvergiftungen, Rauchen und schädliche Umweltgifte und insbesondere auf die Zellalterung. Alpha-Liponsäure kann sogar andere Antioxidanzien recyceln (z. B. Vitamin A, C, E), sodass diese weiter aktiv ihre Wirkung im Körper entfalten können. **Josef Pies Alpha-Liponsäure – das Multitalent. Gegen freie Radikale, Umweltgifte, Zellalterung.** ISBN 978-3-86731-034-5; 3. Überarbeitete Neuauflage 2008, 88 Seiten, (15 x 21,5 cm)

ASTAXANTHIN Gegen verborgene Entzündungen! starkes Antioxidans:

Sie können das e-book herunterladen von www.jim-humble-mms.de/

Astaxanthin ist sehr gut gegen Entzündungen aller Art, starkes Antioxidans, bestes Karotin Verbesserung der Sehleistung, gegen Sonnenbrand...

Bücher:

Anne Simons "Gesund länger leben durch OPC. Der natürliche Vitalstoff..." gegen freie Radikale. 7. Auflage: 2007; ISBN: 978-3-9806746-3-8 (**OPC nach Dr. Masquelier "Anthogenol" ergänzt und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C; es ist ein anti-aging**)

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)

Klaus Oberbeil "Fit durch Vitamine: Alle Biostoffe im Überblick - Ihre positiven Wirkungen für mehr Vitalität und Wohlbefinden - Die besten natürlichen Vitaminlieferanten" 232 Seiten, 2007

Oberbeil "Vorsicht, Salz!: Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können" Herbig 2010; Oberbeil "Fett macht fit" 2010

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

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

Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 176 Seiten, Juli 2009; ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin D.pdf](#)

Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen. Sonnenlicht verhindert ... Osteoporose, Trübsinn, Demenz und andere Krankheiten. Sonnenlicht ... spendet Energie und Lebensfreude". www.hygeia.de

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

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 184 Seiten; Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: April 2008; ISBN: 978-3830422808; www.jopp-online.com

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ISBN: 3-935767-25-0 (Die Niere braucht Salz) Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB
[wasserliteratur.pdf](#) Wasser: http://josef-stocker.de/H2O_concept_Wasseraufbereitung.pdf

Steigenberger, Heide "HISTAMIN. Genießen trotz Unverträglichkeiten" 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3, erw. Auflage 2008; 260 Seiten (Ein Mineralpräparat befreit von pathogenen Keimen, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall, und hilft auch gegen Krebs-Blutparasiten Trichomonaden) siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

Lutz, Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808

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?](#)

Synthetisches Vitamin C ist (chemisch identisch, aber) nur sinnvoll in Verbindung mit [Bioflavonoiden](#) **OPC!**
Vitamin C soll man in natürlich vorkommender Form (organische Bindung) zu sich nehmen:
Hagebutte, Acerola-Kirsche, Sanddorn, ...

Die ganze Bücherliste siehe: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

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

16. Juni 2011