

Recycling - wie oft? - Ich konnte keine Antwort auf meine Frage finden, wie oft ein Ascorbinsäuremolekül recycelt werden kann – unendlich oft?

Vermutlich nicht; denn es gibt biocemische Prozesse im Körper, bei denen Vitamin-C-Moleküle effektiv verbraucht werden.

Als Folge des endlichen Recyclings wären also irgendwann die Vitamin-C-Bestände im Körper verbraucht (das wasserlösliche Vitamin C wird in Mengen von bis zu maximal 5 Gramm an verschiedenen Orten im Körper gespeichert, zum Beispiel in den Leukozyten). Und wenn dann kein Vitamin C mehr im Körper ist, verlaufen viele Prozesse nicht mehr so optimal, wie sie mit Vitamin C verlaufen würden. Es ist schlicht keine Munition gegen Viren mehr vorhanden, kein Material, das Toxine neutralisiert, kein Material für die Synthese von Kollagen ...

Mir erschien es deshalb folgerichtig, dass ich meinem Körper deutlich mehr als 100 Milligramm gebe, jeden Tag, unabhängig davon, ob ich Sport plane oder Stress haben werde oder oder oder ... Mein Körper soll so viel „Munition“ und Gegengift und Radikalfänger haben, wie er braucht. Und wenn nicht alles verbraucht wird, geht es halt über die Nieren in die Toilette. So dachte ich 1992, 2002, 2012, und so denke ich auch heute. Die Nebenwirkung von zu viel Vitamin C ist also ein geldlicher Verlust in Höhe einiger Cent pro Tag, die positive „Nebenwirkung“ von zu viel Vitamin C ist eine stets ausreichende Reservemenge im Körper für Zeiten hohen und höchsten Bedarfs.

Wo wird Vitamin C im menschlichen Körper gespeichert?

<https://www.netdokter.at/laborwerte/vitamin-c-8513>

>> Organe und Gewebe wie die Nebenniere, die Hypophyse, die Augenlinse, die Milz und das Gehirn speichern das über die Nahrung aufgenommene Vitamin C. Auch befinden sich in den menschlichen Leukozyten sowie im Plasma erwähnenswerte Mengen an Vitamin C.

Bei vollständiger Auffüllung aller Vitamin-C-Speicher im Körper beträgt der Gehalt durchschnittlich zwischen 1.500 und 5.000 Milligramm.

Erst bei einem Vitamin-C-Gehalt von 300 bis 400 Milligramm treten klinische Mangelsymptome auf. <<

4.000 Milligramm pro Tag - Ich nehme vier Mal täglich eine Tablette. Spüre ich, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, nehme ich abends zwei bis drei Tabletten und nach einigen Stunden nochmals zwei Tabletten. Zwar steigt mit der Menge Vitamin C in der Dosis zwar der Anteil des nicht aufgenommenen Vitamin C, aber absolut ist die Menge, die mein Körper zur Verfügung hat, immer noch deutlich erhöht.

Verteilung meiner Dosierungen – Als ich in den 90er Jahren mit täglichen Vitamin-C-Mengen über 1.000 Milligramm anfang, habe ich zunächst die billigste Variante probiert, Ascorbinsäure in Pulverform. Sofort habe ich gelernt, dass mein Körper nur eine begrenzte Aufnahmekapazität hat ... schnell saß ich jedes Mal auf der Toilette und erfreute mich eines rasanten Stuhlgangs!

Schnell bin ich auf teurere Pillen umgestiegen, die das Vitamin zeitverzögert freigeben. Solche Tabletten benutze ich heute ausschließlich, 1000-Milligramm-Tabletten, die sich Stunden verdaut werden. Allerdings sind diese Tabletten heute deutlich preiswerter.

Effekte meiner hohen Vitamin-C-Mengen

Erkältungen - Jede Erkältung klingt schneller ab und verläuft weniger stark.

Haut - Am besten sieht man die positive Wirkung der Hochdosierung seit 1992 in meinem Gesicht, an meinen Händen, an meiner Haut: Ich habe extrem wenige Falten im Gesicht, so gut wie keine Altersflecken auf den Händen, glatte Haut am ganzen Körper! Ich bin überzeugt, dass dies daran liegt, dass mein Körper für die Kollagensynthese in den letzten 30 Jahren Ascorbinsäure im Überfluss hatte!

Vitamin C - TEXTE, EMPFEHLUNGEN, MEINUNGEN

Im Internet gibt es *grundsätzlich verschiedene* Publikationen zu Vitamin C und der Frage, wieviel Vitamin C der Mensch denn täglich braucht und ob viel Vitamin C positive Effekte hat.

Nachstehend habe ich einige Links zu Webseiten aufgeführt, dort können Sie bei Interesse selbst nachlesen oder weiterlesen.

Was mein Arzt sagte - Ich habe mir ja aus der Lektüre vieler Texte der Fachliteratur und im Internet meine aktuelle eigene Meinung gebildet, *wieviel* Vitamin C für mich *wann* gut ist (s.o.). Zu dieser meiner Meinung wollte ich vor vielen Jahren mit meinem damaligen Hausarzt, einem Allgemeinmediziner in seinen späten 30er Jahren, ein Gespräch zu Vitamin C führen. Dieses Gespräch verlief vollkommen inhaltslos insofern, als er sagte, er könne mir zu den präventiven Aspekten von Vitamin C nichts sagen, er behandle letztlich ausschließlich kranke Menschen, **das** habe er gelernt. Wegen der möglichen Nebenwirkung *Nierensteine* solle ich mir keine großen Gedanken machen, die bekomme nur, wer eine entsprechende genetische Veranlagung (Anomalie) habe.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE nennt als Tagesbedarf für einen erwachsene Männer 0,110 Gramm (110 Milligramm) und für erwachsene Frauen 0,095 Gramm (95 Milligramm).

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/>

Die meisten Ärzte orientieren sich offenbar an der DGE-Empfehlung bzw. weichen insofern leicht davon ab, als sie 0,001 Gramm (1 mg) *pro kg Körpergewicht* für ausreichend halten.

Der Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling, Begründer der *Orthomolekularmedizin*, nahm täglich bis zu 18 Gramm (18.000 mg). Die orthomolekulare Medizin ist *kein* anerkannter Zweig der Medizin. Laut Wikipedia konnten in zahlreichen Studien keine der behaupteten positiven Wirkungen von Vitamin C und anderen Vitaminen auf die Gesundheit nachgewiesen werden.

Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Orthomolekulare_Medizin

Thomas E. Levy, amerikanischer Arzt, Doktor der Medizin und Rechtswissenschaften, engagiert sich in seinem Buch *Superheilmittel Vitamin C für Vitamin C* (2017), weil es nach seiner Kenntnis überzeugende Studien gibt, die belegen, dass hochdosierte Gaben von Vitamin C vor Erkrankungen schützen und diese heilen können. Levy führt viele Beispiele für die Wirksamkeit an – Sie können einen Eindruck von Levys Ansatz und Einstellung bekommen, wenn Sie den Buch-Titel googeln und zum Beispiel bei Amazon die angebotene Leseprobe lesen. Levy behauptet, dass die (amerikanische) Pharmaindustrie das preiswerte Allheilmittel Ascorbinsäure verdrängt, weil es viele teure Pharmaprodukte ersetzen könnte, aber nicht patentierbar ist und ergo keine vergleichbaren Gewinne ermöglichen würde.

In seinem Fachbuch *Vitamin-C-Hochdosistherapie* spricht *Harald Krebs*, ein Vertreter der orthomolekularen Medizin (s.o.), von einem täglichen Bedarf von 0,4 bis 3,0 Gramm bei einem gesunden Erwachsenen, der keinem Stress ausgesetzt ist. Bei Krankheit und starkem Stress erhöhe sich diese Menge auf 3 bis 17 Gramm Vitamin C, „um dieselbe Vitamin-C-Konstellation zu erreichen wie gestresste oder kranke Tiere.“

Dieses Buch richtet sich an Mediziner und Heilberufe und bietet detaillierte Anleitungen für Behandlungen. Das Buch ist daher relativ teuer. Die ersten Kapitel des Buchs, das es als eBook und als Taschenbuch gibt, behandeln Themen, die auch für interessierte Laien lesenswert sind – damit diese sich eine eigene Meinung bilden können. Wenn Sie zum Beispiel einen *Kindle* besitzen,

könnten Sie sich die kostenlose *Leseprobe* bestellen, wie ich es gemacht habe. Darin sind die ersten Kapitel enthalten.

Meine Überlegungen noch einmal in anderen Worten:

Gut, Vitamin C wird auf eine effektive Weise im Körper recycelt. Aber woher weiß die Wissenschaft, dass 1 mg pro kg Körpergewicht ausreicht?

*Recycling schön und gut, aber: der Körper kann Vitamin C nicht speichern, kann es aber auch nicht unendlich recyceln, irgendwann ist es verbraucht, nicht mehr im Körper. Dann **muss** es neu aufgenommen werden. Klingt logisch, oder?*

*Ich sehe keine Antwort auf die Frage „**Wofür** reicht 1 mg aus?“ Um Mangelerscheinungen zu verhindern? (Um Skorbut zu verhindern, sollen 10 mg ausreichen.) Wenn ich mir ansehe, an welchen Stoffwechselfunktionen und Prozessen Vitamin C beteiligt ist, **wo überall im Körper es mitmischt und zum Einsatz kommt** ([s.nächster Absatz](#)), beschleicht mich medizinisch-biochemischen Laien der Verdacht, dass auch eine weit höhere Menge im Körper recycelt werden kann und sogar recycelt werden muss.*

Hier kommt Vitamin C zum Einsatz: im Nervensystem, in Hormonen, beim Aufbau von verschiedenen Biomolekülen, bei Entgiftungsreaktionen, im Immunsystem, bei der Collagensynthese, bei oxidativem Stress. Das starke Antioxidans hilft überall dort, wo Oxidation sicher oder möglicherweise Krankheiten verursachen kann.

Vitamin C senkt das schlechte Cholesterin (LDL-) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-).