



## Vitamin A

Laut Prof. Hans-Konrad Bieselski, Universität Hohenheim Stuttgart, nehmen wir zu wenig Vitamin A und Beta Carotin (Vorstufe von Vitamin A) über die Nahrung auf. Dadurch fehlen wichtige Schutzfunktionen, zum Beispiel für die Haut gegen zu intensive Sonnenbestrahlung (Hautkrebs). Auch stärkt Vitamin A das Immunsystem. Gerade in der heutigen Zeit ein wichtiger Faktor.

Aus dem 2. Hohenheimer Ernährungsgespräch:

Für die regelmäßig wiederkehrenden Schreckensmeldungen zu Gefahren, die angeblich von Vitaminen ausgehen, seien nicht zuletzt die Forscher verantwortlich. Diese würden zunehmend versuchen, durch spektakuläre Theorien, die ohne Beweisführung auf reinen Beobachtungsstudien oder Reagenzglasversuchen beruhen, eine Publikation zu erreichen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8 - 1 mg Vitamin A (Retinol) täglich oder 2-4mg Beta Carotin

Inzwischen hätten Studien ergeben, dass die Umwandlungsfähigkeit von Beta Carotin zu Vitamin A immer weiter sinkt. Momentan geht man von einem täglichen Bedarf an Beta Carotin von 22mg aus.

Raucher sollten unbedingt vor Einnahme von Ergänzungsmitteln einen Test machen lassen. Eine zu hohe Dosis kann hier negative Folgen haben.



## Vitamin C (hier Sanddorn)

**Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidationsmittel** Es fängt freie Radikale im Blut, im Gehirn, in den Körperzellen und direkt im Zellkern ab und macht sie unschädlich.

**Vitamin C ist ein Gefäßschutz.** Es wirkt vorbeugend bei allen mit Arteriosklerose verbundenen Krankheiten (Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzattacken), da es das Blut dünnflüssig hält und somit den Blutfluss normalisiert. Darüber hinaus hält es die Innenwände der Arterien glatt, so dass Cholesterin oder andere Substanzen sich dort nicht anlagern können.

**Vitamin C kräftigt das Bindegewebe.** Es verschweißt Eiweiß und andere Substanzen zu Kollagenfasern und kräftigt so das Bindegewebe. Kollagen sorgt für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen, sowie für die Festigkeit von Zähnen und Knochen. Narbengewebe besteht ebenfalls aus Kollagen, weshalb Vitamin C auch für die Wundheilung so bedeutend ist.

**Vitamin C verbessert die Calcium- und Eisenaufnahme** Kalzium und Eisen werden in Verbindung mit Vitamin C besser aufgenommen. Das in Milz und Darmwänden gelagerte Eisen wird durch das Vitamin C wieder in die Blutbahn gebracht und kann dort zum Sauerstofftransport und zur Stärkung des Immunsystems nutzbar gemacht werden.

**Vitamin C reguliert Hormonausschüttung** es ermöglicht die Ausschüttung von Hormonen wie Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, Stresshormone und Wachstumshormone

**Vitamin C entgiftet** Vitamin C aktiviert die Leberenzyme, die für den Abbau von Giftstoffen verantwortlich sind. Dadurch kann es Gifte wie Cyanide, Formaldehyd und Acetaldehyd, Nitrosamine und Nikotin unschädlich machen.

**...und vieles mehr** Darüber hinaus regt es die Fettverbrennung in der Muskulatur an, steigert die Reaktionsbereitschaft, die Konzentration, die Entspannung, sorgt für positive Stimmung und vieles mehr...

Der Körper profitiert am meisten von dem Vitamin C-Gehalt der Lebensmittel, wenn sie in rohem Zustand und möglichst frisch verzehrt werden, da sowohl bei der Lagerung, als auch beim Erhitzen erhebliche Mengen an Vitamin C verloren gehen.

### **Natürliches Vitamin C**

Im Obst und Gemüse ist das Vitamin C an Mineralien und an die Bioflavonoide Hesperidin und Rutin gebunden, die unter anderem auch als natürliche Säurepuffer fungieren und das Vitamin trotz seines hohen Säuregehaltes sehr gut verträglich machen. Darüber hinaus erhöhen sie die Vitamin C-Aufnahme im Körper bis um das Zwanzigfache. Je reifer die Pflanze ist, umso mehr Vitamin C enthält sie.

### **Synthetisches Vitamin C**

Auf die synthetisch hergestellte Ascorbinsäure sollte möglichst verzichtet werden, da das Vitamin C in dieser Form isoliert in den Körper gelangt - ohne seinen natürlichen Verbund, sowie ohne jegliche natürliche Information. Zudem wirkt diese Säure äußerst aggressiv auf die empfindlichen Schleimhäute entlang des Verdauungssystems.

Zum Abpuffern der Säure muss der Körper eigene Mineralstoffe zur Verfügung stellen, was auf Dauer zu einer Entmineralisierung führen kann.

Häufiger geringe Mengen einzunehmen ist ebenfalls wichtig, da der Körper dieses Vitamin nicht speichern kann und Überschüsse über den Urin ausschwemmt.

### **Vitamin C-Mangel**

Symptome eines Vitamin C-Mangels können sein:

- Blutungen von Haut und Schleimhäuten, Zahnfleischbluten
- raue, braune, schuppige und trockene Haut
- erhöhte Infektanfälligkeit
- schlechte Wundheilung
- lockere Zähne
- Gelenk- und Gliederschmerzen
- Schwäche und Müdigkeit und dadurch Leistungsminderung
- Depressionen
- chronische Lungenschädigung durch Überhandnehmen der freien Radikale und damit nachhaltige Störung des Sauerstoffaustausches

## Überdosierung von Vitamin C

Da Vitamin C wasserlöslich ist, und ein Überschuss normalerweise mit dem Urin wieder ausgeschieden wird, sind Überdosierungen selten. Wenn der Körper aber sehr große Mengen an Vitamin C zu sich nimmt, wie es in der Werbung oft empfohlen wird, sind die Ausscheidungsorgane überfordert. Bei Patienten mit bereits vorhandenen Nierenproblemen oder einer Neigung zu Gicht, sollte eine Überdosierung unbedingt vermeiden werden. Bei Zufuhr von Vitamin C in natürlicher Form über Obst und Gemüse oder als Nahrungsergänzungsmittel natürlichen Ursprungs kann eine Überdosierung kaum erfolgen.



## Vitamin E

Meist kennt man dieses Vitamin in Verbindung mit „Schönheit“, dabei handelt es sich hier um ein Antioxidans der Spitzenklasse. Vitamin E ist kein einzelner Stoff, sondern bezeichnet eine ganze Familie von Antioxidantien (16). Es arbeitet gegen freie Radikale, die besonders gern die Zellwände angreifen. Dadurch arbeiten die Zellen fehlerhaft oder sterben.

Besonders gut arbeitet Vitamin E gegen diese freien Radikalen mit Vitamin C zusammen.

Unterschiedliche Wirkungen von Vitamin E:

- Haut
  - > erhöht den Gehalt an Kollagen
  - > unterstützt die Wundheilung
  - > verbessert oder beseitigt Narben
  - > Sonnenschutz
- Haare
  - > kräftigt das Haar und beschleunigt das Wachstum
- Adersystem
  - > hält Arterien sauber und elastisch
  - > gegen Thrombosen und Schlaganfall
- Krebs
  - > vorbeugend (schützt DNA)
  - > vermindert Tumorwachstum
  - > unterstützt das Immunsystem
- Diabetes
  - > erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen
  - > senkt den Blutdruck auf gesunde Art und Weise
- Alzheimer
  - > bewacht die Myelinscheide (schützender Mantel um die Gehirnnervenzellen)
  - > verlangsamt den Alterungsprozess
- Augen
  - > bei einer Makuladegeneration wirkt Vitamin D zusammen mit Vitamin C, Zink, Kupfer, Carotinoiden, Omega 3 und weiteren Antioxidantien

Vitamin E wirkt in unserem Körper ganz spezifisch und in Zusammenarbeit mit vielen anderen Vitaminen und Enzymen z.B. Vitamin C, Glutathion, Q 10 und vielen mehr.

Eine reine Vitamin E Pille oder entsprechende Tropfen sind nicht sinnvoll, da das „Team“ fehlt.

Hilfreich sind in der Ernährung Olivenöl und Weizenkeimöl im kalten Zustand. Zum Erhitzen eignet sich Kokosöl. Besonders wertvoll sind Mandeln, die viele, für uns hilfreiche Stoffe enthalten. Auch andere Nüsse und Samen sind empfehlenswert (Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Haselnüsse usw.)

Weiterhin bietet sich ein Pulver aus Moringa an. Täglich 10g entsprechen 30% des Tagesbedarfs. Auch hier gibt es eine Vielzahl von zusätzlichen Stoffen, die für uns wichtig sind.

**Eine gesunde Ernährung ist immer der bessere Weg. Allerdings sollte ab und zu einmal geprüft werden, wie der Körper aufgestellt ist und ob ein Mangel vorhanden ist, da die heutige Ernährung uns nicht mehr alle benötigten Stoffe ausreichend zur Verfügung stellt. Dadurch entstehen Krankheiten und Beschwerden. Auch bei Kindern konnte ich immer wieder einen Mangel feststellen.**

**Eine Messung ist schnell, schmerzfrei und ohne hohe Laborkosten möglich. Sprechen Sie mich einfach an.**