

**Von:** Bernd Michael [mailto:bermi-29@gmx.de]

**Gesendet:** Dienstag, 2. Juni 2009 21:21

**An:** Hugo Schurgast

**Betreff:** Ascorbinsäure - Vitamin C - Ester C

Sehr geehrter Herr Schurgast,

darf ich Ihnen im Zusammenhang mit der Supplementierung von Nährstoffen eine Frage stellen.

Da für mich das Vitamin C eines der bedeutendsten Vitamine für den menschlichen Körper ist, habe ich mich darüber allseits informiert und vor ca. einem Jahr mit der Supplementierung begonnen (1.330 mg in Form eines natürlichen Multivitaminpräparates ["Green Source"] und 2.000 mg als reines Vitaminpräparat ["Vitaplex C-1000" Ascorbinsäure/Acerola]). Die ersten "Auswirkungen" sind das Verschwinden meiner Baumfrühblüherallergie und ein gesundes Körpergewicht durch optimale Fettverbrennung.

In der letzten Zeit bin ich auf neue Vitamin C-Produkte gestoßen, die unter dem Namen "Ester C" angeboten werden und eine pH-neutrale Verbindung aus Ascorbinsäure und Kalziumkarbonat darstellen, auch als Calciumascorbat bezeichnet. Sie beruhen auf einem amerikanischen Patent aus dem Jahre 1989.

Nach den Händlerangaben soll es wesentlich schneller und vor allem länger bioverfügbar (geringe Ausscheidung) sowie verträglicher für Magen- und Darm sein. In der aktuellen Ausgabe von "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" (11. Auflage) habe ich zu dieser Vitamin C-Form nichts gefunden.

Hier meine Frage:

Wie bewerten Sie diese Produkte und deren Wirksamkeit für den menschlichen Körper?

Ich bedanke mich im voraus und verbleibe mit den besten Grüßen

**Bernd Michael**  
**Königs Wusterhausener Str. 29**  
**15741 Bestensee**  
**Tel.: 033763-61693**  
<mailto:bermi-29@gmx.de>

**Von:** Hugo Schurgast [h.schurgast@burgerstein.ch]  
**Gesendet:** Donnerstag, 18. Juni 2009 07:18  
**An:** Bernd Michael  
**Betreff:** AW: Ascorbinsäure - Vitamin C - Ester C

Sehr geehrter Herr Michael,

Bitte entschuldigen Sie zunächst meine verspätete Antwort (Kongress-Besuch USA).

Die von Ihnen erwähnten Vitamin C-Präparate (Acerola-Fruchtpulver, Kalziumascorbat, Ester-C) halte ich für wichtige und gute Alternativen zu konventionellen Vitamin C-Präparaten. Wie Sie bereits in Ihrem Schreiben erwähnen, besitzt jede dieser Vitamin C-Zubereitungen gewisse Vorteile:

Acerola: höhere Bioverfügbarkeit, längere Verweilszeit im Körper, Synergien mit im Lebensmittel enthaltenen Sekundärstoffen und Spurenelementen (z.B. höhere antioxidative Kapazität).

Kalziumascorbat, Ester-C: pH-Neutralität (dies ist vor allem bei Vitamin C-Dosierungen im höheren Gramm-Bereich ein Vorteil gegenüber der reinen Ascorbinsäure), Bioverfügbarkeit

Bei parenteraler Anwendung (z.B. bei der begleitenden Supplementierung in der Onkologie, aber auch bei massiven Infekten) kommt in der Praxis häufig Natriumascorbat zum Zug (v.a. auch wegen seiner pH-Neutralität).

Die von Ihnen festgestellten Wirkungen von Vitamin C bei Allergien sind in der Literatur gut bekannt. Man weiss, dass 2-3 g Vitamin C pro Tag den Blut-Histaminspiegel innert weniger Tage signifikant reduzieren. Leider wird diese zuverlässige Wirkung in der Praxis noch viel zu selten umgesetzt.

Ich habe mir notiert, dass wir in der Neuauflage des Burgerstein-Buches die verschiedenen Vitamin C-Quellen ausführlicher beschreiben sollten.

Ich bedanke mich sehr für Ihren Hinweis und hoffe, dass ich Ihnen mit meinen Ausführungen dienen konnte.

Viele Grüsse aus der Schweiz!

H. Schurgast

Hugo Schurgast  
eidg.dipl.Apotheker  
wissenschaftlicher Leiter  
Tel. +41 55 220 12 20

**Antistress AG**, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, Fluhstrasse 30, CH-8640 Rapperswil-Jona  
Telefon +41 55 220 12 12 Fax +41 55 220 12 13 [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)