

Dr. med. Harald Bresser

Facharzt für Dermatologie und Venerologie
 Facharzt für Anesthesiologie

Zusatztitel der Ärztekammer: Allergologie,
 Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Akupunktur

Zertifizierte Qualifikationen: Lasertherapie, Ambulante
 Operationen, medizinische Kosmetik



derma-Praxis

[Anfahrt](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Sitemap](#)

Peschelanger 11

81735 München

Tel: 089 - 677 977

Fax: 089 - 625 61 34

[Home](#)

[Infos zur Praxis](#)

[Index A-Z](#)

[Leistungsspektrum](#)

[Hautkrankheiten](#)

[Naturheilkunde](#)

[Akupunktur](#)

[Bach-Blütentherapie](#)

[Blutegel](#)

[Eigenbluttherapie](#)

[Entgiftung](#)

[Homöopathie](#)

[Immunstimulation](#)

[Krebsvorbeugung](#)

[Naturheilverfahren](#)

[Orthomolekulare Medizin](#)

[Pflanzliche Therapie](#)

[Phytotherapie](#)

[Regulationsthermographie RT, RCT](#)

[Sauerstofftherapie nach Ardenne](#)

[Symbioselenkung, Darmsanierung](#)

[Teebaumöl](#)

[Venentraining](#)

[Vitamin C Hochdosistherapie](#)

[Ästhetische Medizin](#)

[Hautkrebs](#)

[OPverfahren](#)

[Allergie und Umwelt](#)

[Häufige Fragen/FAQ](#)

[Service / Links / Impressum](#)

Vitamin C Hochdosierung

von Dr. med. Harald Bresser, Hautarzt, München

Vitamin C - Hochdosis-Therapie

Vitamin C ist das bekannteste Vitamin überhaupt. Seine krankheits-vorbeugende Wirkung kennt fast jeder aus eigener Erfahrung. Vitamin C im warmen Zitronensaft oder im frischen Orangensaft zählt zur alltäglichen Behandlung und Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Der Nutzen von Vitamin C in hohen Dosen geht aber weit über die Wirksamkeit dieser Volksmedizin hinaus.

"Was ist Vitamin C?"

Vitamine sind Bestandteile unserer Nahrung, die für die Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen lebensnotwendig sind. Im menschlichen Körper finden sich besonders hohe Depots von Vitamin C in der Hirnanhangdrüse, der Nebenniere, der Augenlinse, im Gehirn, der Leber und den weissen Blutkörperchen (Immunzellen). Es gibt kaum eine Erkrankung, die nicht durch Vitaminmangel entstehen kann. Der Mangel an Vitamin C führte früher bei längeren Seereisen, Expeditionen und Kriegen zu schweren Krankheiten und Todesfällen (mit Zahnausfall, Blutungen, Muskel- und Gelenkschmerzen uvm.). Diese gefürchtete Skorbutkrankheit der Seeleute wurde besiegt, als etwa 1790 die spanische Admiralität befahl, jeder Seefahrer müsse täglich frischen Zitronensaft trinken. Erst 1932 wurde Vitamin C jedoch richtig entdeckt. Der zweifache Nobelpreisträger Prof. Linus Pauling erkannte in den 70iger Jahren, dass hohe Dosen Vitamin C für die Vorbeugung und Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten geeignet sind.

" Vitamin C und Ernährung"

Der menschliche Organismus kann - im Gegensatz zu den meisten Tieren - das essentielle Vitamin C nicht selbst herstellen. Wir müssen es daher über die Nahrung zu uns nehmen. Besonders viel Vitamin C findet sich in frischen Früchten und Gemüse. Tierische Lebensmittel enthalten wenig davon. Hitze und Licht zerstören Vitamin C. Beim Kochen beispielsweise werden über 50% des Vitamin zerstört. Auch langes Lagern und ungesunder Landbau vermindern den Vitamingehalt der Pflanzen drastisch. Der Vitamingehalt fast aller Früchte und Gemüsesorten hat in den letzten Jahren durch Massenanbau, unreifes Ernten und lange Transport- und Lagerwege deutlich abgenommen. Das ist einer der wesentlichen Gründe dafür, warum wir selbst bei einer ausgewogenen Ernährung unmerklich in einen Vitaminmangel hineinrutschen können.

"Wie wirkt Vitamin C?"

Allein in den letzten 10 Jahren sind über 5000 wissenschaftliche Arbeiten über Vitamin C erschienen. Vitamin C gilt als Aktivator des gesamten Zellstoffwechsels. Es stärkt die Abwehrkräfte und eliminiert aggressive Abfallprodukte der Zellen ("freie Radikale": freie Radikale schädigen das Erbgut, die Zellwände und wichtige Eiweissstoffe; sie sind für Rheuma, Gefäßverkalkung und Krebs verantwortlich). Vitamin C fördert die Heilung von Knochen, Haut und Wunden, regelt den Fettstoffwechsel, die Entgiftungssysteme des Körpers und das Hormon- und Nervensystem.

"Was ist die Hochdosis-Vitamin C Behandlung?"

Vitamin C ist chemisch eine Säure ("Ascorbinsäure"). Die Aufnahmefähigkeit des Dünndarms für Vitamin C ist begrenzt: je mehr Vitamin C wir über die Nahrung oder als Tablette essen, um so mehr wird prozentual mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Aus diesem Grund sollte man Vitamin C in mehreren kleinen Dosen von 100 - 200 mg über den Tag verteilt zu sich nehmen. Multivitaminpräparate enthalten meist unter 100 mg Vitamin C; die stärksten Vitamin C Tabletten enthalten 500 mg. Beim Genuss hoher Dosen als Sprudeltablette o.ä. kommt es zu Magenunverträglichkeit, schlimmstenfalls zu Durchfall. Andere Nebenwirkungen von Vitamin C sind nicht bekannt. Bei erhöhtem Vitamin C Bedarf bietet es sich daher an, das Vitamin direkt ins Blut als Infusion zu geben.

"Wann ist eine Vitamin C Infusion sinnvoll?"

Offiziell wird eine Aufnahme von 75 mg Vitamin C täglich für ausreichend gehalten. Diese Dosisempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert sich allerdings am jungen, gesunden Menschen ohne erhöhten Vitamin-Bedarf. Eine heilende oder krankheitsvorbeugende Wirkung ist erst bei wesentlich höheren Dosen zu erwarten. Für die volle Sättigung der Körperspeicher von 3000 mg mit Ascorbinsäure wäre eine Mindestzufuhr von 200 mg täglich erforderlich. Im Vergleich zu Tieren, die Vitamin C selbst produzieren, müsste unser Körper täglich 2- 4 g bilden - unter Stressbedingungen sogar 15 g.

In vielen Situationen ist der Bedarf an Vitamin C erhöht: z.B. bei Leber- und Tumorkrankheiten, akuten Infekten, Gefässerkrankungen, Rheuma, Allergien, Diabetes, in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Rauchern und nach Alkoholgenuss, bei Sportlern, ständigem Stress, bei der Einnahme von Medikamenten.

Ältere Menschen benötigen grundsätzlich mehr Vitamine als Junge, weshalb Vitamin C ein wichtiger Bestandteil jeder "Anti-Aging"-Therapie ist.

Bei einseitiger Ernährung, falschen Diäten, nach Magen-Darmerkrankungen erhält der Körper fast immer zu wenig des Vitamins. Bei ungenügender Zufuhr entleeren sich die Vitamin-Lagerstätten im Körper nach und nach. Anfangs bemerkt man nur diffuse Beschwerden: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Appetitlosigkeit, schlechtere Wundheilung, Infektneigung und Abwehrschwäche, Eisenmangel.

Als langfristige Spätschäden des chronischen Vitaminmangels vermutet man heute Gefäßverkalkung und Rheuma, brüchige Knochen und vorzeitige Alterungserscheinungen, Allergien usw. Zur Vorbeugung vieler dieser Beschwerden ist die Vitamingabe sinnvoll. Auch als vorbeugende Massnahme gegen Krebs, Herz-Kreislaferkrankungen und Infektionen im Rahmen der "Anti-Aging-Medizin" werden sehr hohe Vitamin C Dosen empfohlen. Sehr gut lässt sich Vitamin C mit der Ozon- und Sauerstofftherapie verbinden, da es die Verwertung des Sauerstoffs im Stoffwechsel fördert.

[nach oben](#)

[Druckversion](#) • [Seite weiterempfehlen](#)