

Vitamin C und Zink: Stärkung des Immunsystems und mehr...

Welche Funktionen erfüllt Ascorbinsäure im Körper?

Antioxidans: Vitamin C befindet sich in allen Zellen, in Körperflüssigkeiten und Blut, wo es selbst oxidiert, um Zellen und Körpersubstanzen vor freien Radikalen zu schützen. Es verhindert die Oxidation von Folsäure und Vitamin E und ist beteiligt an der Umwandlung von Kupfer zur Superoxiddismutase, einem antioxidativen Enzym.

Eisenaufnahme: Vitamin C begünstigt die Resorption von Eisen im Körper erheblich.

Kollagenproduktion: Bei Vitamin-C-Mangel entsteht schwaches Bindegewebe in Haut, Gelenken, Muskeln, Knochen und Blutgefäßen.

Hormonproduktion: Die Produktion des Schilddrüsenhormons und der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ist abhängig von genügender Vitamin-C-Versorgung

Carnitinsynthese: Ascorbinsäure wird zusammen mit Niacin und Vitamin B6 zur Produktion von Carnitin benötigt, das zur Energiegewinnung aus Fetten dient. Ein Mangel kann zu Ermüdung und Muskelschwäche führen.

Herstellung von Neurotransmittern (Nervenbotenstoffe): Auch für die Herstellung von Serotonin und Noradrenalin, wichtigen Überträgersubstanzen im Gehirn, wird Vitamin C gebraucht

Histaminspiegel: Ascorbinsäure hilft den Histaminspiegel zu kontrollieren. Unzureichende Vitamin-C-Zufuhr erhöht den Histaminspiegel, der wiederum Krankheiten wie Allergien, Asthma, Magengeschwüre und bestimmte psychische Krankheiten verschlimmert.

Leber: Vitamin C regt das Enzymsystem der Leber an, welches das Blut entgiftet und toxische Substanzen ausscheiden hilft wie z.B. Schwermetalle, Pestizide, Medikamente und Lebensmittelzusätze.

Welche Funktionen erfüllt Zink im Körper?

Antioxidans: Zink schützt die Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale. Außerdem verhindert es in genügenden Mengen Schwermetallvergiftungen. Diese können sonst Zink von seinen Enzymplätzen verdrängen und zudem zellschädigende Radikalreaktionen auslösen

Hormone: Zink ist wesentlich für den Stoffwechsel der Geschlechtshormone, der Schilddrüsenhormone, der Wachstumshormone, des Insulins und der Gewebenhormone (Prostaglandine)

Immunsystem: Zink ist beteiligt an der Regulierung der Immunantwort
Enzyme: Zink ist an Synthese und Funktion von mehr als 300 Enzymen beteiligt, es ist für die betreffenden Stoffwechselforgänge unabdingbar. Es kann auch hemmend oder beschleunigend in den Stoffwechsel eingreifen. Ebenso ist der Auf- und Abbau von Nucleinsäuren bei der Zellteilung zinkabhängig.

Ungenügende Aktivität kann zu einer Störung des Säure-Basen-Haushalts und vermehrter Natrium- und Wasserausscheidung führen.