

Die Wahrheit über Vitamin C – Teil 6 und Ende der Serie

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute nun zum Abschluss der Serie über Vitamin C einige sehr wichtige und wenig bekannte Tatsachen zur Wirkung und Bedeutung von Vitamin C. Damit schließe ich – vorerst – das Thema Vitamin C ab. Ich bin aber ziemlich sicher, dass wir gelegentlich weitere wichtige Informationen zu diesem Vitamin erörtern werden. Denn es handelt sich um das wichtigste Vitamin überhaupt, welches uns zur Verfügung steht.

Ich werde immer wieder gefragt, welches Vitamin C ich denn nun empfehlen würde. Diese Antwort möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Unser Calciumascorbat ist meine erste Wahl. Hier liegt Vitamin C in einer in der Natur vorkommenden Form vor und es zudem noch basisch, denn ich lese immer wieder, dass Vitamin C ja sauer sei und den Körper übersäuern würde. Das ist allerdings nicht richtig: Vitamin C führt ganz sicher nicht zu Übersäuerung. Aber das ist schon wieder ein neues interessantes Thema - für später.

Vitamin C und Lysin – unentbehrlich für ein funktionierendes Bindegewebe

Die nun folgenden Informationen zu Vitamin C sind weniger geläufig. Sie wurden uns freundlicherweise vom Internisten Dr. med. Gottfried Lange zur Verfügung gestellt und von uns zusammengefasst.

Wir wissen aus den vorherigen Ausführungen bereits, dass Vitamin C benötigt wird, um Kollagenfasern im Körper zu produzieren und auch, um die einzelnen Fasern zu stabilen Faserbündeln zu vernetzen. Unser Bindegewebe besteht aus Kollagenfasern (griech. kolla = Leim), die eine große Zugfestigkeit haben und kaum dehnbar sind, und aus einer formlosen Grundsubstanz, in die Bindegewebsfasern und Bindegewebszellen eingelagert sind. Ein Mangel an Vitamin C führt zu Bindegewebsschwäche. Somit ist die Verfügbarkeit von genügend Vitamin C Voraussetzung für Aufbau und optimale Instandhaltung, für Festigkeit und Elastizität des Bindegewebes. Auch die Aderwände bestehen aus Bindegewebe.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Aminosäure Lysin. Da sie der Körper nicht selbst herstellen kann, muss er Lysin mit der Nahrung aufnehmen. Lysinmangel führt ebenso zur Bindegewebsschwäche. Zitat Dr. Lange: „Heutzutage besteht ein weitverbreiteter Mangel sowohl

an Vitamin C als auch an Lysin.“

Etwa ein Drittel des Körpers besteht aus Bindegewebe bzw. Stützgewebe, unterteilt in Bindegewebe, Knorpelgewebe, Knochengewebe und Fettgewebe. Es handelt sich um Gerüstgewebe, das man auch als Zwischenzellgewebe oder extrazelluläre Matrix bezeichnet. Kollagen ist das Protein, das die Zellen zusammenhält, stabile Blutgefäße aufbaut, die Grundlage für Struktur und Stabilität der Knochen liefert, die Stabilität von Geweben und Organen bewirkt und bestimmte Hautschichten bildet. Kurz gesagt, Bindegewebe verleiht dem Körper Struktur. Ein Kollagenfaserbündel von 1 mm Durchmesser trägt ein Gewicht von 10 Kilo.

Das weichere, zellreiche Bindegewebe (lockeres Bindegewebe) schiebt sich in die Spalten anderer Gewebe, unterteilt, umhüllt und verbindet Organe, und führt ihnen Nerven und Blutgefäße zu (kleine Blutgefäße enden stets im Bindegewebe, von dort werden die Zellen mit Nährstoffen versorgt und Schlacken werden abtransportiert). Derberes Bindegewebe bildet Sehnen, Bindegewebshüllen (Fascien) und Bänder.

Die aus Kollagenfasern gebildeten Blutgefäße und äußeren Umhüllungen der Organe sind sehr stabil und widersetzen sich stärkerer Dehnung.

Physiologischer Abbau von Kollagenfasern: Wie gelangen Immunzellen durch geschlossene Blutgefäßwände in umliegende Organe oder Makrophagen (Fresszellen) durch ein Organ zum Einsatzort, beispielsweise zu einer Entzündung? Oder spezieller: Wie kommt jeden Monat eine reife Eizelle durch den geschlossenen Eierstock in den Eileiter?

Da Kollagenschichten sehr stabil sind, gibt es kein „Durchdrängeln“. Oben beschriebene Vorgänge kommen nur durch enzymatische Bindegewebsverdauung zustande. Mittels kollagenverdauender Enzyme, den Kollagenasen, wird die Wand des Blutgefäßes oder des Eierstocks punktuell verdaut, der Durchtritt kann erfolgen. Danach wird die Öffnung durch Kollagensynthese sofort wieder verschlossen. Im Körper sind bindegewebsverdauende und bindegewebsreparierende Enzymsteuerungen genau ausbalanciert.

Krankhafter Abbau von Kollagenfasern: Durch neuere Forschung wissen wir, dass sich ausbreitende krankhafte Vorgänge die Bindegewebsverdauung benutzen und sich nur dadurch ausbreiten können. Das gilt sowohl für die Ausbreitung von Infektionen im Körper, als auch für chronische Entzündungen, Allergien, Arteriosklerose und Krebs.

Den „Missbrauch“ dieses Mechanismus schauen wir uns am Beispiel der Krebszelle an:

Damit eine fehlprogrammierte Zelle im Körper eine Krankheit verursachen kann, müssen zwei Steuerbefehle gleichzeitig wirken, nämlich Zellvermehrung und Auflösung des umgebenden Bindegewebes.

Durch Zellvermehrung allein könnte sich keine Krankheit im Körper ausbreiten, weil die Bakterien, Viren oder Krebszellen die Barriere des Bindegewebes gar nicht überwinden könnten. Beispielsweise ist eine Krebsgeschwulst gar nicht in der Lage, durch den Druck des Wachstums Kollagenfasern zu durchdringen. Solch eine bösartige Zelle bedient sich daher der Kollagenverdauung durch Enzyme.

Je mehr kollagenverdauende Enzyme eine Krebsart bildet, desto bösartiger ist sie. An den Orten größten Wachstums findet man die höchste Konzentration kollagenverdauender Enzyme, wie

immunhistologische Studien ergeben.

Die enzymatische Kollagenverdauung durch die Krebszelle ist somit Voraussetzung für

- Expansives Wachstum am Entstehungsort
- Eindringen von Krebszellen in die Blutgefäße und
- Ausbrechen von Krebszellen aus den Blutgefäßen, beispielsweise von Leberkrebszellen aus den Lungenkapillaren mit der Folge von Lungenmetastasen

Diese Vorgänge sind nur möglich, wenn Kollagenfasern enzymatisch durchtrennt werden. Dabei werden die körpereigenen Regelmechanismen überbeansprucht und schließlich erschöpft.

Kann man diesen krankhaften Kollagenabbau blockieren?

Inzwischen hat man Enzymblocker gefunden, die als Nahrungsergänzung erhältlich sind:

Lysin: Erwiesenermaßen ist die Aminosäure Lysin der wichtigste Blocker kollagenverdauender Enzyme. Sie hat unter den Aminosäuren den Stellenwert wie Vitamin C unter den Vitaminen. Lysin kann die enzymatische Auflösung des Kollagens verhindern, indem es eine Bindungsstelle besetzt. Damit kann es die Ausbreitung von arteriosklerotischen, entzündlichen, allergischen und krebstartigen Prozessen hemmen, die sich alle der Bindegewebsauflösung bedienen. Zudem ist Lysin selbst einer der wichtigsten Bausteine des Kollagens. Dr. Lange: „Sinnvolle therapeutische Lysin-Dosen beginnen bei 6 Gramm pro Tag und liegen oft bei 10 g pro Tag und mehr. Eine Überdosierung von Lysin ist ebenso wenig möglich wie eine Überdosierung von Vitamin C. Ein 70 kg schwerer menschlicher Körper enthält ungefähr 600 g Lysin als Bindegewebsbaumaterial gebunden.“

Prolin: Auch diese Aminosäure ist ein wichtiger Baustein des Kollagens. Der Körper kann sie in begrenzter Menge selbst herstellen, bei aggressiven oder chronischen Krankheiten ist er jedoch überfordert und es kommt zu Prolinmangel, weil die große Menge kollagenverdauender Enzyme einen hohen Kollagenumsatz verursachen. Daher ist es hier ratsam, Prolin als Nahrungsergänzung zu nehmen.

Vitamin C: Damit die Neuproduktion von Kollagen in genügendem Maße stattfinden kann, benötigt man auch reichlich Vitamin C. Dr. Lange erachtet tägliche Mengen zwischen 5 und 20 g als sinnvoll.

Zum Schluss noch einmal Dr. Lange wörtlich:

„Zusätzlich ist unbedingt ein ausgewogen zusammengesetztes und genügend hoch dosiertes Multi-Vitalstoff-Präparat zu empfehlen, da es sich bekanntlich um ein komplexes Stoffwechselgeschehen handelt und mindestens 45 Vitalstoffe für den Menschen absolut lebensnotwendig sind. Voraussetzung für den therapeutischen Erfolg ist, dass man diese Präparate hoch genug dosiert und lange genug verabreicht. Entscheidend für jeden Therapieerfolg ist natürlich immer der folgende Zusammenhang: Es müssen nicht nur alle benötigten Bau- und Betriebsstoffe zur Verfügung gestellt werden, sondern auch die Zellkommunikation und –koordination muss mittels der Therapie wieder einreguliert werden und damit die entgleisten Funktionen.“

Literatur:

Nachfolgend finden Sie Hinweise zu weiterführender Literatur (Sie können also selbst prüfen, ob alle unsere Informationen nun wirklich wahr sind - scherzhafte Bemerkung, aber es gibt immer noch Zeitgenossen, die lieber den Desinformations-Medien Glauben schenken):

Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008

Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Haug Verlag 2000

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag 2002

Linus Pauling: Das Vitaminprogramm, Goldmann 1992

Harald Krebs: Vitamin-C-Hochdosistherapie, Urban & Fischer 2010

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne 2007

Strunz/Jopp: Die Vitaminrevolution, Gräfe und Unzer 2003

Blaurock-Busch: Orthomolekulartherapie in der Praxis, Natura Med Verlag 1995

Ingeborg Münzing-Ruef: Kursbuch gesunde Ernährung, Heyne 2000

Dr. Gottfried Lange: Bindegewebe und L-Lysin – Vortrag

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unseren Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln