

# *Vitamin-C- Infusion*



**Wie hoch ist Ihr Bedarf?**

# Wie hoch ist Ihr Bedarf?

## *Wussten Sie, dass...*

- die meisten Tiere Vitamin C im Stoffwechsel in großen Mengen selbst herstellen können?
- wir Menschen diese Fähigkeit im Laufe der Evolution verloren haben?
- für uns die regelmäßige Zufuhr von Vitamin C lebensnotwendig ist?



Eine der bekanntesten Erkrankungen durch Vitamin-C-Mangel kennen Sie bestimmt: SKORBUT

Gerade im Mittelalter erkrankten viele Seeleute daran. Dann wurde es Pflicht auf jeder Seefahrt Vitamin-C-haltige Früchte, wie z. B. Zitrusfrüchte, mitzunehmen.

## *Was ist eigentlich Vitamin C?*

- Wird auch **Ascorbinsäure** genannt.
- Ist ein **wasserlösliches Vitamin**.  
Deshalb ist keine Speicherung im Körper möglich.

*Fazit: Decken Sie täglich  
Ihren Vitamin-C-Bedarf!*

# Vitamin C für Sie!

## *Wie viel Vitamin C brauchen Sie?*

Ideal ist eine ausgewogene Ernährung mit 5-mal frischem Obst und Gemüse am Tag.

**Schaffen Sie das in der heutigen schnelllebigen Zeit?**



**Vitamin-C-reiche Lebensmittel enthalten diese Vitamin-C-Mengen in 100 Gramm:**

Sanddorn	450 mg
Schwarze Johannisbeere	180 mg
Paprika	139 mg
Zitrone	53 mg

*Doch wie hoch ist Ihr Bedarf, wenn Sie einen Infekt haben?*

**Tiere, deren Körper unter Stress steht, erhöhen ihre Vitamin-C-Synthese um das 4- bis 5-fache.**

*Und wie werden Sie aktiv?*

# Ihr Radikalfänger - Vitamin C

## *Nutzen Sie Radikalfänger!*

### **Radikalfänger**

- schützen unsere Körperzellen
- neutralisieren besonders aggressive und schädliche Stoffwechselprodukte
- sind somit Gegenspieler von „freien Radikalen“

## *Den bekanntesten Radikalfänger kennen Sie:*

### *Vitamin C!*

**Gerade diese Lebensbedingungen oder -situationen können die Bildung von freien Radikalen erhöhen:**

- Infekte
- Schwerstarbeit
- Hoher emotionaler Stress
- Zigarettenrauch (aktiv, passiv)
- Fehl- und Mangelernährung
- Entzündungen
- Einnahme bestimmter Medikamente

**Hier kann die normale Zufuhr an Vitamin C nicht mehr ausreichen.**

*Ein Ausgleich über eine  
zusätzliche Gabe von Vitamin C  
ist hier sinnvoll!*

# Vitamin C – Ihr Leistungspaket

## *Was leistet Vitamin C in Ihrem Körper?*

### **Vitamin C**

- ist Aktivator für den gesamten Zellstoffwechsel
- schützt Sie vor zu vielen freien Radikalen – aggressiven Verbindungen, die unsere Zellen schädigen und altern lassen



## *Wie nimmt Ihr Körper Vitamin C auf?*

**Aufnahme z. B. über die Ernährung oder zusätzliche Zufuhr (Tabletten, Pulver)**

Um Vitamin C nutzen zu können, muss es mit Hilfe sogenannter Transporter-Moleküle über den Dünndarm aufgenommen werden.

**Aber: Die Anzahl dieser Transporter-Moleküle ist begrenzt!**

- Deshalb ist nur eine begrenzte Aufnahme von Vitamin C über die Nahrung möglich
- Ein zugeführter Überschuss an Vitamin C wird ungenutzt ausgeschieden

*Die Alternative bei starkem  
Vitamin-C-Mangel:*

*Die Vitamin-C-Infusion*