

Gesund mit Diehm

# Vitamin C – Der Booster für's Immunsystem

**Für die einen ist es ein Wunder-Vitamin, das gegen fast alles hilft. Andere halten es für überbewertet. Wissenschaft und Forschung sind sich einig: Der Mensch braucht Vitamin C. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling war vor einem halben Jahrhundert der Überzeugung, Vitamin C helfe nicht nur gegen Erkältungen sondern wirke unter anderem auch vorbeugend gegen Krebs. Er selbst soll viele Jahre lang viel zu viel des Vitamins zu sich genommen haben und wurde – geistig und körperlich fit – 93 Jahre alt. Ob das extrem überdosierte Vitamin C die Ursache dafür war, halte ich für fraglich. Fest steht: Vitamin C ist wichtig und gut für unseren Organismus.

## Der Treibstoff unseres Immunsystems

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das unser Körper nicht selbst herstellen kann. Es beeinflusst zahlreiche Prozesse im menschlichen Körper, am wichtigsten ist jedoch seine Wirkung auf das Immunsystem, das ohne Vitamin C nicht funktionieren kann. Mit chemischem Namen heißt Vitamin C Ascorbinsäure. Der Begriff Ascorbin stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „ohne Skorbut“. Als eine der bekanntesten Vitamin C Mangelerscheinungen fürchteten besonders Seeleute früher Skorbut, das in industrialisierten Ländern heute aber so gut wie nicht mehr vorkommt.

Vor Krankheiten schützt Vitamin C, weil es aktiv an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt ist. Eine zentrale Funktion spielt es außerdem als „Fänger“ der freien Radikale, die – unter anderem verursacht durch Umweltbelastungen – in unserem Körper ständig Zellen und Gewebe angreifen.

## Wie viel Vitamin C brauchen wir?

Die Frage, wie viel Vitamin C unser Körper braucht und ob wir nicht genügend mit der normalen Nahrung aufnehmen, spaltet die Wissenschaft seit Jahrzehnten.

Fest steht: Vitamin C ist in vielen Kräutern und Gemüsen enthalten, besonders viel übrigens in Petersilie, Paprika, Sauerampfer sowie Rosen- und Grünkohl und natürlich in Obst. Viele denken bei Obst und Vitamin C zuerst an Zitrusfrüchte, aber beispielsweise Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C pro 100 Gramm als Orange, Zitrone und Co. Zu den Vitamin-C-haltigsten Früchten zählen außerdem schwarze Johannisbeeren, Hagebutten und als Spitzenreiter die Acerola-Kirsche ([Lesen Sie hier mehr zum Thema Vitamin C-reiche Lebensmittel](#)).

Wer sich gesund ernährt, nimmt – so ist man sich heute überwiegend einig –

genügend Vitamin C mit der täglichen Nahrung auf. Doch können Umwelteinflüsse, Rauchen aber auch Stress den Bedarf an Vitamin C erhöhen.

## Kann zu viel Vitamin C helfen oder schaden?

Je nach Geschlecht, Alter und Lebensumständen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zwischen 100 und 150 mg Vitamin C pro Tag. Wer zuviel Vitamin C zu sich nimmt, kann – so lange er nicht an einer Veranlagung zu Nierensteinen leidet – nicht viel verkehrt machen, da überflüssiges Vitamin C vom Körper im Harn ausgeschieden wird.

## Positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen

Dass Vitamin C dabei neben der Stärkung der Immunkraft auch über weitere positive Eigenschaften verfügt, haben in den vergangenen Jahren zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

- Bereits in den 1970er Jahren haben mehrere Laborstudien eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen nachgewiesen.
- Wissenschaftlich nachgewiesen wurde auch, dass Menschen mit einem geringen Vitamin C-Spiegel häufiger an Parodontose und Zahnfleischentzündungen erkranken.
- Finnische Forscher haben im American Journal of Clinical Nutrition darüber berichtet, dass Vitamin C die Gefahr schwerer Herzerkrankungen reduziert.
- Und erst jüngst haben Wissenschaftler der Arizona State University herausgefunden, dass Studienteilnehmer, die eine geringe Konzentration von Vitamin C im Blut aufwiesen, 25% weniger Fett verbrannten als diejenigen mit einem hohen Vitamin C-Spiegel. Vitamin C kann also auch beim Abnehmen helfen.

Darüber hinaus gibt es zahllose Veröffentlichungen, die von positiven Wirkungen bei Wundheilung, zur Vorbeugung vor Arteriosklerose, Parkinson oder Alzheimer, sogar einer geringeren Hautalterung und vielem mehr berichten.