Vitamin C

Geschichte

1928 isolierte Dr. Albert Szent-Györgyi Vitamin C aus Nebennierenrindengewebe und nannte die unbekannte Substanz „Hexuronsäure“. Zur gleichen Zeit isolierte Dr. C Glenn King an der Universität von Pittsburgh dieselbe Verbindung aus Zitronen und nannte sie „Vitamin C“, später von Chemikern „Ascorbinsäure“ bezeichnet. Sie findet sich vornehmlich in pflanzlichen Produkten, vor allem in schnellwachsenden Früchten und Gemüse (Kiwi, Orangen, Zitronen, Paprika, Broccoli). Auch Kartoffeln enthalten viel Vitamin C. Heute wird Vitamin C als essentieller Nahrungsbestandteil anerkannt. Sein Tagesbedarf ist stark abhängig von der individuellen Lebenssituation.

vielfältige biochemische Eigenschaften

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft sind mehr als 300 enzymatische Stoffwechselvorgänge bekannt, die ohne Vitamin C nicht ablaufen könnten. Absoluter Mangel an Vitamin C würde daher in wenigen Monaten zum Tod führen. Vitamin C stimuliert die Bildung des Stoffwechselaktivators „Adrenalin“, welches die Aufspaltung von überschüssigen Fettzellen erleichtert und so den Abbau überflüssiger Pfunde unterstützt. Darüber hinaus spielt Vitamin C eine große Rolle im Eisenstoffwechsel. Einerseits kann seine Zufuhr die Aufnahme und Verwertung des Nahrungseisens verachtfachen, andererseits kann bei ungenügender Versorgung mit Vitamin C Eisen in unserem Organismus nicht ausreichend gespeichert werden. Ohne diese ausreichende Eisenversorgung ist unser Organismus auch mit lebensnotwendigem Sauerstoff unterversorgt. Zu den wenigen

Säugern, die kein Vitamin C selbständig produzieren können, gehört auch der Mensch (außerdem Affe und Meerschweinchen). Andere Säugetiere (Hunde, Katzen, Hasen, Ziegen) produzieren unter Normalbedingungen täglich die 5- bis 30-fache Menge im Vergleich zu den Dosierungen, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen. In Streßsituationen erhöhen diese Tiere noch einmal um ein vielfaches, um schädliche Folgen abzufangen. Der Mensch jedoch hat keine Möglichkeit, in solch einer Situation vermehrt Vitamin C aufzunehmen. Überdies regt Vitamin C die Neubildung von Collagen an. Dieses Eiweißgewebe verleiht der Haut ein frisches Aussehen. Durch schlechte Durchblutung und übermäßige Bildung von Fettzellen im Unterhautfettgewebe entsteht Cellulitis. Vitamin C hilft Fettzellen aufzuspalten und die Durchblutung zu aktivieren.