

# Vitamin C – Eine geliebte Legende

## Entdeckung und Eigenschaften von Vitamin C

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor. Da der Mensch im Gegensatz zu den meisten Tieren Ascorbinsäure im Körper nicht selbst herstellen kann, muss das Vitamin mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei Vitamin C-Mangel kann Skorbut auftreten. Skorbut war während Jahrhunderten Haupttodesursache auf Seereisen. Die Symptome sind Zahnfleischbluten, Zahnausfall, hohes Fieber, Muskelschwund.

Mitte des 18. Jahrhunderts bemerkte ein englischer Arzt, dass Zitrusfrüchte vorbeugend gegen Skorbut wirken, ohne aber die genauen Ursachen zu kennen. Mittlerweile weiss man, dass Vitamin C immunregulierende Eigenschaften besitzt .

1933 fand der Chemiker Tadeus Reichenstein an der Zürcher ETH einen Weg, Ascorbinsäure künstlich herzustellen. Mit der künstlichen Herstellung verband sich die grosse Hoffnung, ein einfaches und günstiges Mittel gegen Infektionskrankheiten wie Erkältung und Grippe gefunden zu haben. Zahlreiche Studien dazu wurden im Laufe der Jahre gemacht.

## Vitamin C-Legende beginnt in den 70er Jahren

In den 70er Jahren hat der amerikanische Chemiker und zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling hohe Dosen von etwa 17 Gramm / Tag von Vitamin C gegen Erkältungen und später auch gegen Krebs propagiert. Damit hat Pauling die Legende von hohen zusätzlichen Dosen begründet und die Vitaminproduktion und Konsumation ungeheuer angekurbelt. Inzwischen ist man von der Idee der Mega-Dosen wieder abgekommen und auch die Vorstellung, dass Vitamin C gegen Krebs schützt, hat sich nicht bewahrheitet. Einzig der Glaube, Vitamin C helfe als Erkältungsprophylaxe, hat sich bis heute gehalten, obschon auch diese immer wieder schulmedizinisch umstritten war.

## Vitamin C und heute

Eine neue Meta-Studie, welche 30 Studien innert 30 Jahren mit 11'350 Teilnehmern zusammenfassend akribisch ausgewertet hat, stellt nun erneut fest: Zusätzliches Vitamin C hat minimste Wirkungen auf Erkältungsvorbeugung und kann deswegen nicht als Erkältungsschutz empfohlen werden. Denn wenn der Bedarf des Organismus an Vitamin C gedeckt ist, wird überschüssiges Vitamin C über den Urin wieder ausgeschieden. Der durchschnittliche Tagesbedarf beträgt ungefähr 100 bis 200 Milligramm Vitamin C. Mehr kann der Körper gar nicht aufnehmen.

Sicher ist aber auch, dass sich Vitamin C positiv bei der Immunabwehr auswirkt, wenn ein (meist ernährungsbedingter) Mangel herrscht. Die Anhänger von Vitamin C sind allerdings der Überzeugung, dass der Mensch einiges mehr an Vitamin C aufnehmen kann und dies auch braucht. Erfahrungsberichte zeugen immer wieder von positiven Erfahrungen in der Vorbeugung und Therapie von Erkältungsinfekten. So steht Erfahrung versus evidenzbasierte Studien.

Darüber braucht nicht ins Grübeln zu kommen, wer sich ausgewogen ernährt.