

Vitamin C als wirkungsvolles Immunstimulanz

Positive Effekte bei Krankheit, Altern und Wohlbefinden

Durch seine hervorragende Eigenschaft als Immunstimulanz gewinnt Vitamin C – vor allem die parenterale Gabe – nicht nur in der Onkologie und Rheumatologie zunehmend an Bedeutung, es kann auch die Rekonvaleszenzzeit nach bakteriellen oder viralen Infekten verkürzen und den natürlichen Alterungsprozess verzögern.

Vitamin C und das Immunsystem

Bis heute ist eine Vielzahl von Artikeln erschienen, die sich mit der antioxidativen Eigenschaft des Vitamin C beschäftigen, und zusammenfassend kann gesagt werden, dass sowohl für die humorale als auch für die zelluläre Immunabwehr durchgehend über eine positive Wirkung des Vitamins berichtet wird.

Schützt Vitamin C vor Erkältungskrankheiten?

Linus Pauling gehörte sicherlich zu den bekanntesten Pionieren auf dem Gebiet Vitamin C und Erkältungskrankheiten. In seinem Buch „Vitamin C and the Common Cold“ – erschienen 1970 – propagierte er bereits die Einnahme hoher Dosen Vitamin C, um sich wirkungsvoll vor diesen Krankheiten zu schützen.

Besonders Personen, die schweren physischen oder psychischen Belastungen ausgesetzt sind, kann eine hochdosierte Vitamin C-Gabe vor Erkältungen und deren möglicherweise schweren Folgen schützen.

Dass Vitamin C sich positiv auf den Verlauf von Erkältungskrankheiten auswirkt, wurde an 21 Placebo-kontrollierten Studien nachgewiesen.

Ergebnis: eine im Durchschnitt 23prozentige Reduktion der Symptome und eine Verkürzung der Dauer der Erkältung.

Alterungsprozess

Freie Radikale, die ein hohes Potential haben, an biologischen Systemen Schäden anzurichten, werden als eine der wichtigsten Ursachen für den Alterungsprozess angesehen. Ascorbinsäure als wasserlösliches, antioxidatives Vitamin kann somit den Alterungsprozess verlangsamen.

Die zudem mit dem Alter schwächer werdende Immunantwort kann darüber hinaus durch eine adäquate Gabe von Vitamin C aufgefangen werden.

Kataraktprävention

Diese mit dem Alter häufig einhergehende Katarakt, kann in ihrer Ursache eine verminderte antioxidative Versorgung des Organismus haben. Dadurch erklärt es sich, dass hohe Dosen an Vitamin C protektiv auf die Linse wirken. Eine Studie aus dem Jahre 1995 zeigte, dass eine 58%ige Kataraktreduktion bei regelmäßigen hochdosierter Vitamin C –Einnahme erreicht werden kann.

Antivirale Eigenschaften

In-vitro-Studien konnten schon bei gängigen Virustypen für das Vitamin C in hochdosierten Form einen eindeutig antiviralen Effekt nachweisen.

Bei HIV-positiven Patienten ließ sich ein signifikant niedrigerer Spiegel von Vitamin C und anderen antioxidativen Stoffen nachweisen, was auf einen erhöhten oxidativen Stress und einer verminderten antioxidativen Abwehr schließen lässt.

Vitamin C optimiert somit die unspezifischen Abwehrmechanismen und bietet damit eine große Chance, die Resistenz gegen HIV-Infektionen zu stabilisieren bzw. post infectionem die Progredienz zu beeinflussen.

Ausblick

Vitamin C und das Immunsystem – durch seine positive Wirkung auf das Immunsystem kann eine hochdosierte parenterale Vitamin C-Gabe vielfach von Nutzen sein und einen positiven, in Einzelfällen heilenden Effekt auf den Menschen in Bezug auf Krankheit, Altern und Wohlbefinden ausüben.