

## Der 4. April ist der Tag des Vitamin C

Vitamin C kann angeblich alles! Infekten vorbeugen, chronische Krankheiten heilen, schwere Blutvergiftungen bessern, die Abwehrkräfte aktivieren, das Immunsystem stärken, Müdigkeit verhindern, Energie stiften... Ein absoluter Alles-Könner und ein zauberhaftes Wundermittel! Viele Menschen lassen es sich daher auch nicht nur als Tabletten verschreiben, sondern glauben an eine stärkende, noch bessere Wirksamkeit, wenn man es sich durch eine (privat-)ärztliche Leistung über die Vene verabreichen lässt. Klingt unglaublich! Doch was genau ist denn dran an all dem Zauber? In diesem Artikel erklären wir Ihnen aus hausärztlicher Sicht, was es mit dem sagemuwobenen Vitamin C tatsächlich auf sich hat, wann eine Einnahme sinnvoll erscheint und was uns Studien dazu berichten.

### Wie kommt der Mensch an sein Vitamin C?

Manche Tiere sind in der Lage, Vitamin C selbst im Körper zu produzieren, der Mensch kann das nicht. Die Aufnahme von Vitamin C erfolgt beim Menschen allein durch die Nahrung. Dabei sind die natürlichen Quellen von Vitamin C vor allem Obst und Gemüse. Vitamin C ist in sehr vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten, daher ist ein Vitamin C Mangel in unseren Breitengraden äußerst selten. Durch die Verdauungsprozesse im Dünndarm wird Vitamin C vom Körper aufgenommen. Im Blut wird es, im Gegensatz zu anderen Spurenelementen, „frei“ transportiert, ohne die Bindung an ein sogenanntes „Transportprotein“. Einen Vitamin C Speicher gibt es im menschlichen Körper nicht. Vitamin C findet sich allerdings in großen Mengen in den Organen, in denen es als „Hilfsmittel“ für Enzyme und deren Aktivität benötigt wird. Eines dieser Organe sind beispielsweise die Nebennieren, welche als paariges Organ die Funktion tragen, lebenswichtige Hormone herzustellen.

### Wofür braucht der Mensch überhaupt Vitamin C?

Vitamin C ist ein wichtiger Bestandteil von verschiedenen körpereigenen, biochemischen Reaktionen. Hier gilt es als sogenanntes „Antioxidans“. Das bedeutet, dass es freie chemische Einzelverbindungen „einfängt“, die für den Körper und dessen Stoffwechselprozesse schädlich sind.

Zudem spielt Vitamin C im Stoffwechsel der Enzyme eine wesentliche Rolle. Es ist dabei ein „Baustein“, welcher für den Ablauf von Enzymreaktionen benötigt wird.

Zusammenfassend kann man sagen: Ohne Vitamin C geht es nicht! Dann fallen einem beispielsweise die Zähne aus, man bekommt Wundheilungsstörungen, ist ständig erschöpft, müde oder deutlich anfälliger für Infekte. Die Krankheit, die diese Mangelzustände zeigt, heißt Skorbut und ist uns nur noch aus alten Seefahrgeschichten bekannt, da wir ganz natürlich über die Nahrung genug Vitamin C aufnehmen.

### Wann ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin C aus ärztlicher Sicht sinnvoll?

Die schnelle Antwort lautet: Fast nie! Wie bereits mehrfach erwähnt, reicht die Menge an Vitamin C für uns aus, die wir über die Nahrung zuführen. Eine Ausnahme ist beispielsweise ein Eisenmangelzustand, bei dem die ärztliche Indikation gestellt wurde, Eisen in Tablettenform zuzuführen. Vitamin C hilft dem Körper dabei, dass zusätzlich eingenommene Eisen besser aufzunehmen. Außerdem gibt es aktuelle Studien, die einen Benefit von hoch-dosierter Vitamin C Zufuhr für kritisch kranke Patienten auf der Intensivstation beweisen. Dies stellt natürlich eine medizinische Sondersituation dar, der wir in der hausärztlichen Medizin nicht gegenüberstehen.

Im Falle einer unausgewogenen Ernährung, beispielsweise bei Stress oder Diät, können

Multivitaminpräparate sinnvoll sein, allerdings nicht in hochdosierter Form. Diese sollten zusammen mit einer Mahlzeit oder danach eingenommen werden. Im Falle von Vitamin C sollte eine Tagesdosis von 100 mg nicht überschritten werden.

### Wann ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin C aus ärztlicher Sicht nicht sinnvoll?

Bei Erkältungsinfekten ist eine Besserung der Symptomatik durch die Einnahme von Vitamin C wissenschaftlich nicht bewiesen, entgegen aller Informationen aus der Werbung! Hochdosierte Gaben, insbesondere auch über die Vene, sind generell abzulehnen, da sie dem Körper eher schaden als nutzen können. Eine hochdosierte Einnahme von Vitamin C ist zwar nicht giftig für den Körper, allerdings besteht die Gefahr einer Steinbildung in den ableitenden Harnwegen. Dies ist eine zu vermeidende medizinische Komplikation! Auch bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise, die eine Reduktion des Erkrankungsrisikos oder eine längere Lebensdauer durch die Einnahme von Vitamin C belegen. Aus all diesen Gründen empfehlen wir Ihnen auch keine (teuren) Produkte, die diesbezüglich frei im Handel zu erwerben sind.

Zusammenfassend kann man feststellen, dass es nur sehr wenige Ausnahmestände gibt, in denen aus ärztlicher Sicht eine zusätzliche Vitamin C Einnahme gerechtfertigt ist. Wir raten Ihnen daher dazu, sich nicht durch Werbung zu diesem Thema in die Irre führen zu lassen!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen wie immer jederzeit in unserer hausärztlichen Sprechstunde zur Verfügung.

Ihr Team vom MVZ Renard & Kollegen

Autorin: Dr. med. Charlotte Kinateder, Fachärztin für Allgemeinmedizin, 28.3.2023

### Quellen:

Amboss miamed, digitale Bibliothek, Zugriff am 28.3.2023

Smollich, M. (Hrsg.): Ernährungspraxis Frauen und Männer, Beratungswissen kompakt

Raschka, C., Ruf, S.: Sport und Ernährung