

# Vitamin C — für Ihr Immunsystem

**Vitamin C ist ein lebenswichtiges Vitamin, welches gerade jetzt besonders wichtig ist! Speziell für das Immunsystem!**

Vitamin C ist aber nicht nur für unser Immunsystem erforderlich, es hat auch eine zentrale Bedeutung beim Aufbau von Kollagen (Haut, Sehnen, Bindehaut, Knochen) und Carnitin (Stoffwechsel, Zellenergie), ist an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt und ist unentbehrlich für die Eisenaufnahme, sowie für den Aufbau von bestimmten Botenstoffen und Hormonen. Vitamin C, kombiniert mit Vitamin D3 und K2, sind wesentlich in der jetzigen Zeit.

Laut zahlreichen Studien bringt Vitamin C unserer Gesundheit viele Vorteile. Es schützt uns vor Infektionen und stärkt unsere Abwehrkräfte (auch nach intensiver körperlicher Betätigung), sorgt für eine normale Funktion der Blutgefäße und trägt sogar zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Bei einem Vitamin-C-Mangel kommt es zu Zahnfleischentzündungen, Gelenk- und Gliederschmerzen, Blutergüssen, allgemeiner Müdigkeit, Leistungsmin- derung, Depressionen und Muskelschwäche.

Das Immunsystem wird geschwächt und man wird anfälliger für Infektionen. Dann kann eine chronische Lungenschädigung durch freie Radikale drohen und damit nachhaltige Störung des Sauerstoffaustausches. Gerade in dieser Corona-Intensivzeit ist Vitamin C somit die wichtigste Prävention überhaupt.

Unser Körper kann Vitamin C nicht selbst herstellen. Diese Tipps helfen Ihnen einem Vitamin-C-Mangel vorzubeugen.

- Gute Vitamin-C-Lieferanten bei Obst sind Acerolabeeren, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Gojibeeren, Sanddorn, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Kiwi, Mango, Papaya, Ananas und rote Beete.
- Vitamin-C-Quellen bei Gemüse sind Gemüsepaprika, Petersilie, Gartenkresse, Fenchel, Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Brokkoli, Sprossen, grüne Bohnen und Erbsen, rohes Sauerkraut und Kartoffeln.
- Vitamin C hat einen hohen Säuregehalt, doch in Obst und Gemüse ist die Säure an natürliche Säurepuffer – Bioflavonoide Hesperidin und Rutin – gebunden, welche sie gut verträglich machen. Natürliches Vitamin C wird basisch verarbeitet, es entsteht Natriumbicarbonat während der Vitamin C Verstoffwechslung, also reine Base im Verdauungstrakt (alkalisch).
- Vitamin C als Nahrungsergänzung muss natürlichen Ursprungs sein. Nahrungsergänzungen, mit synthetisch hergestelltem Vitamin C, sind in einer aggressiven Form und können den empfindlichen Schleimhäuten des Verdauungstraktes schaden. Deshalb sollte auf diese Nahrungsergänzungen verzichtet werden.

Ich empfehle ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel, welches auf synthetische Vitamine verzichtet. Ideal in Kombination mit Vitamin D3 und K2.

Ihr Dr. Alfred Gruber



Laut zahlreichen Studien bringt Vitamin C viele Vorteile für unsere Gesundheit.

Unser Körper kann Vitamin C nicht selbst herstellen. Deshalb muss es über die Ernährung aufgenommen werden.