NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Vitamin C -

ein Multitalent für unseren Organismus

Für einmal stehen an dieser Stelle nicht die Schüsslersalze, sondern ein Vitamin im Vordergrund. In letzter Zeit wurden Studien publik, die das wohl bekannteste Vitamin überhaupt als eine Art Placebo hinstellten. Das veranlasste Jo Marty (JM) zu einer Stellungnahme. Die Fragen stellte Maria Pelloni (MP).

MP: Überzeugte Verfechter von Vitamin C glauben an den Schutz vor Krankheiten wie Grippe und andere Infektionen durch das von Nobelpreisträger Linus Pauling postulierte Einnehmen des «Wundervitamins C» in hohen Dosen. Kritiker halten 60 – 100 mg Vitamin C täglich als absolut ausreichend und spotten über das Einnehmen von Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel bzw. in Form von Ascorbinsäurepräparaten. Wie sehen Sie das?

JM: Also, zunächst ein paar unangezweifelte Fakten: Vitamin C ist eines der wichtigsten so genannten Antioxidans. Es schützt Zellen, Enzyme und andere Biomoleküle vor Angriffen von rasenden, ungepaarten Radikalen. Anders gesagt, es verhindert die Zerstörung oder das quasi ranzig werden von Fetten in der Zellmembran. Und es bewahrt sogar viele andere Vitamine vor Zerfall (Oxidation). Diese chemische Fähigkeit ist ja auch Grund dafür, weshalb Ascorbinsäure, also Vitamin C, in zahllosen Fertignahrungsmitteln als Zusatzstoff beigefügt wird. Ebenso in Kosmetikas, Konfitüren, Süssigkeiten und Getränken finden Sie Ascorbinsäure in der Inhaltsangabe. Immer aus demselben Grundschutz vor Oxidation.

MP: Woher kommt eigentlich der Name des Vitamins: Ascorbinsäure?

JM: Ein englischer Arzt entdeckte im 18. Jahrhundert, dass frisches Obst, Beeren und Kohlarten einen Stoff enthalten müssen, der die Seefahrer vor einem sehr unangenehmen Phänomen bewahrte, dem Ausfallen der Zähne beispielsweise, also Skorbut. 150 Jahre später nahm die britische Seefahrerbehörde den dringenden Rat des Arztes auf, wonach die Seefahrer viel Obst und Kohl – als Sauerkraut – mit auf die Reise nehmen müssen. Man hatte den Stoff im Gemüse nun identifiziert und nannte ihn «Anti-Skorbut-Säure», heute Ascorbinsäure. Vielleicht dauert es weitere 150 Jahre, bis die Ernährungsgesellschaft der deutschsprachigen Länder höhere Zufuhr von Vitamin C empfehlen (lacht).

MP: Können Sie für die Leser kurz die wichtigsten Funktionen von Vitamin C für den menschlichen Organismus aufzählen?

JM: Den Rundumschutz vor freien Radikalen erwähnten wir bereits. Zudem leistet es zusammen mit Eisen, Zink und weiteren Elementen eine hervorragende Unterstützung gegen virale und bakterielle Infektionen. Denn Vitamin C steigert die Produktion von Interferon und stimuliert das Immunsystem zur Herstellung von gezielten Antikörpern. Die weissen Blutkörperchen enthalten von allen Körperzellen am meisten Vitamin C. Man weiss heute, dass das vielseitige Immunvitamin die Bildung von weissen Blutkörperchen mitsteuert. Ein anderer wichtiger Aspekt von Vitamin C ist, dass es die Eisenaufnahme aus dem Darm erlaubt und fördert und einen erheblichen Beitrag zur Eisenverwertung leistet. Von allen Vitaminen ist Vitamin C das wichtigste zur Synthese von Kollagen- und Elastinfasern, also für den Aufbau und Erhalt von Zähnen, Haut, Knorpel, Nägeln, Haaren etc. Es ist bei der Entsorgung von Stoffwechselendprodukten (Toxinen, sprich Schlacken) aus dem Zellzwischengewebe ein Hauptakteur und es verhindert die Bildung von schädigenden Nitrosaminen im Magen-Darm-Trakt.

Bildquelle: de.freepik.com

NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

MP: Aha, wird deshalb die Vitamin-C Einnahme empfohlen bei z. B. Hauterkrankungen, Rheuma, Asthma oder Gefässbeschwerden? Wieso hält dann die Gesellschaft für Ernährung bei den 60–100 mg fest?

JM: 100 mg ist einfach die Dosis, die Skorbut zu verhindern mag, also knapp darunter gibt es Zahnprobleme. Will man aber mit Vitamin C schützende – also antioxidative Wirkungen erreichen, reichen 100 mg bei Weitem nicht aus. So viel ist heute sicher.

MP: Tiere produzieren – von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen – den Tagesbedarf an Vitamin C selber. Bei Krankheiten bis zu 10–15 g pro Tag. Wieso ist das beim Menschen anders?

JM: So genau weiss man das nicht. Man nimmt an, dass unsere biologischen Ahnen als reine Vegetarier viel Vitamin C aufnahmen und die Energie für die aufwendige Produktion körpereigener Ascorbinsäure getrost eingespart bzw. anderweitig investiert werden konnte. Anders gesagt: Es war ein Vorteil. Der Verlust der Ascorbinsäuresynthese im Körper bedeutete bei sehr Vitamin-C-reichen Speisen ein Selektionsvorteil in der Entwicklungsgeschichte.

«Wer es nicht schafft, auf den «normalen» Tagesbedarf an Vitamin C zu kommen, sollte viel mehr Gemüse, Beeren und Obst essen.»

MP: Gelingt es denn heute, mittels Nahrung genügend Vitamin C aufzunehmen?

JM: Das ist eine Frage des momentanen Bedarfs. So sind beispielsweise Broccoli, Grünkohl, Sauerkraut, Paprika, Spinat, Sanddorn, Mango, Johannisbeere, Obst etc. hervorragende Lieferanten von Vitamin C. Wer es also nicht schafft, auf den «normalen» Tagesbedarf an Vitamin C zu kommen, sollte viel mehr Gemüse, Beeren und Obst essen.

MP: Jetzt sind Kritiken laut geworden, die vor zu viel Vitamin C warnen.

JM: Ja, z. B. dass Vitamin-C-Zufuhr zu Nierensteinen führen können. Das sind alle samt theoretische Überlegungen und Hochrechnungen, die mit den physiologischen Äquivalenten rein gar nichts zu tun haben. Ärgerlich finde ich, dass in der Augenheilkunde trotz sehr überzeugender Erfahrung beim grauen Star und anderen Augenbeschwerden Vitamin C, Lutein, Zeaxanthin, Zink wieder von der Therapieliste gestrichen wurden.

MP: Was also empfehlen Sie?

JM:

1. Gemüse, Beeren, Obst geniessen
2. Leistungssportler, Menschen in belasteten Lebensphasen und Stresssituationen:

Schüsslersalze

- Nr. 3 Ferrum phos.
- Nr. 5 Kalium phos.
- Nr. 7 Magnesium phos.
- Nr. 8 Natrium chlor.

Vitamin C und für einige Wochen 200–1000 mg

Zink 10 mg

Denn viel Zeitgenossen schaffen es nicht, auf den Mindestbedarf von ca. 100 mg zu kommen. Da haben es auch Eisen und andere Spurenelemente sehr schwer, ihre wichtigen Wirkungen im menschlich-en Organismus zu entfalten. Deshalb bei Problemen mit dem Eisen-, Zink-, Mangan-Spiegel – dringend an Vitamin C denken. Kann heissen: Sofort Kohlgerichte in den Speiseplan fest einbauen und allenfalls Vitamin C als Präparat zuführen.

MP: Danke, Jo Marty, für dieses Gespräch.

Bildquelle: de.freepik.com

Gesund und Vital durch den Winter

Sobald die kältere und dunklere Jahreszeit beginnt, halten wir uns seltener im Freien auf, erleben wir und damit unser Organismus weniger Farben, weniger Licht und somit weniger Energie für die Funktionen der Haut, des Immunsystems, der Drüsen und des Stoffwechsels. Meist sind wir im Herbst und Winter auch weniger in Bewegung. Durch diese Veränderungen in der Umwelt und in unserem Verhalten verlangsamt sich der Stoffwechsel. Die Folge davon ist eine weniger rasche und weniger effiziente Aufnahme von Nährstoffen. Durch diese Umstellungen bilden sich mehr Säureprodukte. Der Abbau dieses Säureüberschusses bedeutet für den Metabolismus grössere Anstrengung. Wir erfahren diesen Vorgang als Müdigkeit, als höhere Anfälligkeit für Erkältungen, Schnupfen, Katarrhe. Der Organismus vermag der Tätigkeit gewisser Bakterien und Viren nicht mehr genügend adäquat zu begegnen. Typische Winterbeschwerden sind die Folge. Was ist zu tun?

Folgerichtige Verhaltensregeln:

- Bewegung
- Licht-Aufenthalt, Spaziergänge trotz Kälte
- Sauerstoffzufuhr: lüften zu Hause, im Büro, frische Luft im Auto
- Vitale Nahrungsmittel: Wintergemüse, insbesondere Kohlgemüse, Getreide, z.B. Hafer, Roggen etc.
- Ruhephasen planen und bewusst einhalten
- Mineralstoffe nach Dr. med. W. H. Schüssler nutzen

Schüsslersalze gezielt und erfolgversprechend eingesetzt

Physikalische Parameter der Winterzeit (Licht, Temperatur) verändern die Funktionsprozesse des Stoffwechsels und des gesamten Organismus.

Nr. 4 Kalium chloratum D6

Ein wichtiges Mittel durch den Winter kann die Nr. 4 Kalium chloratum bedeuten.

Vor allem dann, wenn Katarrhe, Müdigkeit, Heiserkeit immer wieder plagen. Kalium chloratum gibt den Impuls auf die Bronchialäste, damit sich dort Kalziummoleküle lösen. Diese verbinden sich mit Wasser, und so entstehen Faserstoffe. Diese wiederum dienen dem Organismus als Substanzen, um Entzündungsstoffe, Stoffwechselendprodukte, Gifte usw. zu neutralisieren (vereinfachte Beschreibung). Ebenso nutzt der Organismus Kalium chloratum, um die Drüsenarbeit zu unterstützen. Denn Kalium chloratum gilt in der Biochemie als Betriebsstoff der zellulären Ribosomen. Diese Zellaggregate knüpfen Aminosäuren zu Antikörpern, Enzymen und Botenstoffen zusammen. Deshalb ist Kalium chloratum auch als «DAS Drüsenmittel» bekannt. Um also Gifte, Abbausubstanzen und Fremdstoffe zu eliminieren, ist der Körper in der Lage, Gegengifte (Antikörper) aus Verbindungen von Kalium chloratum, Wasserstoff- und weiteren Atomen zu bilden. Diese Stoffe können sich an Wasser anheften. Dadurch entstehen unschädliche Stoffe. Dieser chemisch komplexe Prozess wird Hydrolyse genannt. Das ist der grundsätzliche Vorgang aller Entgiftungsabläufe. Ganz ähnlich verhält es sich mit Nr. 8 Natrium chloratum. Nr. 10 Natrium sulfuricum wirkt genau entgegengesetzt. Dieses Salz entzieht den abzubauenden Substanzen die Flüssigkeit und bringt sie so über den Darm, die Nieren, die Haut und die Atmung zur Ausscheidung. Nr. 4 Kalium chloratum ist somit das erste Salz, wenn es darum geht, die Schleimhäute und die Entgiftungsleistung zu entlasten bzw. zu unterstützen. Auf der Ebene der Indikationen bedeutet dies:

Kalium chloratum wird eingesetzt bei:

- Nasenkatarrhen
- Stockschnupfen
- Husten
- Heiserkeit
- zähem/weissem Schleim
- Schwellungen im Kehlkopfbereich

Weitere Indikationen beziehen sich auf virusbedingte Beschwerden wie beispielsweise Lippenbläschen (Fieberblasen), Aphten etc.

«Ohne Kalium chloratum läuft im Organismus nichts wie es laufen sollte»

Bildquelle: de.freepik.com

NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Die Verdauungsorgane lassen sich mit Nr. 4 Kalium chloratum ideal unterstützen, weil jede Schleimhaut zur Gewinnung von Kalium abgebaut werden kann. Somit ist Kalium chloratum bei nahezu allen Problemen mit Schleimhäuten heranzuziehen: verschiedenste Formen von Katarrhen, Beschwerden der Verdauungsorgane und Stoffwechselvorgänge, Husten, Heiserkeit, Ausfluss, Erkältungen, Schwellungen der Schleimhäute, überempfindliche Schleimhaut usw. Versteht man den Zusammenhang von Kalium chloratum in seiner umfangreichen Bedeutung für die Funktionsweise der Schleimhaut, der Abläufe in den Drüsen und für das Funktionieren der Ribosomen zu wenig, scheint es verwirrend, weshalb ein und dasselbe Mittel derart vielfältige, ja zahllos anmutende Indikationen auf sich vereinen kann. Ist man sich jedoch bewusst, welche zentrale Rolle dieses Elektrolyt (Kalium chloratum) auf den Zustand aller Schleimhäute hat, und bezieht man das zwingende Vorhandensein von Kalium chloratum auf die Funktion ALLER(!) Drüsen mit ein, und berücksichtigt man die Regulationsfähigkeit von Kalium chloratum auf die Hydrolyse (Entgiftungsprozesse, Neutralisierung von schädigenden Substanzen), wird einem klar: «Ohne Kalium chloratum läuft im Organismus nichts wie es laufen sollte». Interessant Alle typischen, traditionellen Wintergemüse enthalten viel Kalium chloratum: Kohl, Knollensellerie, Sauerkraut, alle sogenannten Wurzelgemüse, Maronen. Genauso bergen alle sogenannten Entgiftungs- oder Entschlackungstees ein gutes Mass an Kalium chloratum: Löwenzahn, Wegwarte, Schachtelhalm, Brennnessel etc. Nüsse, Kerne, Gerste, Roggen, Grünkorn, Senf, Linsen sind weitere wertvolle Kalium chloratumLieferanten. In vielerlei Hinsicht lassen sich auch Übereinstimmungen der biologischen Wirkungsweise von Kalium chloratum mit Nr. 8 Natrium chloratum finden.

Deshalb schreibt die Lehre der richtigen Kombination der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler vor, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung folgende Salze einzunehmen:

- **Nr. 3** Ferrum phosphoricum
- **Nr. 4** Kalium chloratum
- **Nr. 8** Natrium chloratum
  und evtl.
- **Nr. 10** Natrium sulfuricum

Mit dieser Mischung hat eine Erkältung kaum eine Chance, sich im Organismus festzusetzen.

Kurztipps Fast jede Erkältung ist mit einem unangenehmen Husten verbunden. Wenn verschiedene Hausmittel und Medikamente dagegen nicht oder zu wenig geholfen haben, versuche man es mit einer Mischung aus Sanddorn (Bild oben) und Honig. Entweder stellt man das Sanddornmus selber her oder kauft Sanddornmus und vermischt dies mit Blütenhonig. Mehrmals am Tag davon einen Teelöffel voll; lange im Mund behalten, und der Husten lindert sich sehr bald.

Winterhilfe in Kürze:
Schnupfen

Allgemeines Mittel: vor allem bei sogenanntem Fliessschnupfen	**Nr. 8 Natrium chloratum**
Stockschnupfen	**Nr. 4 Kalium chloratum D6** evtl. mit **Nr. 6 Kalium sulfuricum D6** und **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6**
Bei gelblichen Absonderungen und Eiter, Absonderungen die übel richen	**Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** **Nr. 9 Natrium phosphoricum D6** **Nr. 11 Silicea D12**
erst wenn Eiter fliesst und sichtbar wird	**Nr. 12 Calcium sulfuricum D6**
Fieber/erhöhte Körpertemperatur	**Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** *anfangs halbstündlich 2–3 Tabl.* *später 3–5 mal täglich 3 Tabl.*

Bildquelle: de.freepik.com