

# Synthetische oder pflanzliche Ascorbinsäure (Vitamin C)?

Anlagen:

1.) Vortrag: Synthetische oder pflanzliche Ascorbinsäure (Vitamin C)?

2.) Link zu einem Video mit Dr. Rath

3.) Acerola-Kirsche: Das Vitamin C Wunder

4.) Ascorbinsäure schadet Ihrer Gesundheit

## 1.) Synthetische oder pflanzliche Ascorbinsäure (Vitamin C)?

Ich werde versuchen, dass sogenannte natürliche Vitamin C und die sogenannte synthetische Ascorbinsäure gegenüber zu stellen.

Für diese Gegenüberstellung habe ich auf die Seite des sogenannten natürlichen Vitamin C die hoch gelobte **Acerolakirsche** ausgewählt.

Nachfolgend einige Auszüge aus zwei Artikeln, die von dem schweizerischen „Zentrum der Gesundheit“ veröffentlicht wurden. Ich beginne mit dem jeweiligen Artikelauszug, den ich dann ggf. kommentiere.

Der erste Beitrag hat den Titel:

„**Ascorbinsäure schadet Ihrer Gesundheit**“ und der zweite Artikel heißt:

**Acerolakirsche: Das Vitamin C Wunder**

Das Zentrum der Gesundheit behauptet: **Zitat, „Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C - zwei unterschiedliche Produkte“.**

Diese Aussage halte ich für eine Irreführung. Nach meinem Kenntnisstand handelt es sich bei Vitamin C lediglich um ein Synonym für Ascorbinsäure – also um zwei unterschiedliche Bezeichnungen für das gleiche Molekül mit der Bezeichnung:  **$C_6H_8O_6$  L- (+)**

Das ZDG weiter:

„**Viele Lebensmittel enthalten Ascorbinsäure**“.

Dem kann ich nur zustimmen. Offenbar ist man sich beim ZDG schon darüber im Klaren, dass **Ascorbinsäure und Vitamin C** identisch sind. Es muß ihnen also um die **Synthetische Ascorbinsäure gehen**, die vermeintlich so schädlich ist.

Worin soll der Unterschied bestehen?  **$C_6H_8O_6$  L- (+)** steht für **Ascorbinsäure und Vitamin C**, und zwar unabhängig davon ob es als Bestandteil von Früchten und Pflanzen – oder synthetisch in Großanlagen bzw. durch Bakterien hergestellt wird.

„**Synthetisches Vitamin C gefährdet die Herzgesundheit**“ schreibt das ZDG

Ein Buchtitel von Dr. Rath lautet: „Warum bekommen Tiere keinen Herzinfarkt?“

Dr. Rath war der Assistent des 2-fachen Nobelpreisträgers und Vitamin C Papst Prof. Dr. Linus Pauling.

Pauling war ein hochkarätiger Chemiker, der 93 Jahre alt geworden ist.

Er nahm über Jahrzehnte täglich 13 g und etwa in seinen letzten 10 Lebensjahren 18 g – „**Synthetische- Ascorbinsäure in Pulver-Form**“ zu sich. **Plus einige Gramm Natron zur Neutralisierung der Säure.**

Will das ZDG etwa unterstellen, dass der Mann geisteskrank war? Ich habe einige Monate vor seinem Tod ein Fernsehinterview mit ihm gesehen und hatte den Eindruck, dass er im Kopf topfit war.

Pauling hat mehr als 30 Jahre mit der Vitamin C – Forschung verbracht, und zwar im Sinne der Forschung und für die Menschheit – und nicht wegen des Profits.

So hat er und sein Team u. a. an einer Vielzahl von Säugetieren deren tägliche **Eigensynthese** von Vitamin C ermittelt und diese in Relation zu den Körpergewichten der Tiere gesetzt.

**Beispiele:** So beträgt die Vitamin C Eigenproduktion einer Ziege z. B. 10 g und die eines mittelgroßen Braunbären 20 g,

**Warum** gibt es Arteriosklerose und keine Venensklerose???

Dr. Rath hat den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, dass **eine ausreichende Menge Vitamin C** die Arterien elastisch hält um sich jeder Pumpbewegung des Herzens anpassen zu können.

**Eine ausreichende Menge Vitamin C**, und zwar nach meiner Überzeugung nicht die Menge von ein paar Acerolakirschen und schon gar nicht von den 100 mg die von der FDA (U. S. Food & Drug Administration) und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen werden.

Unelastische Arterien bekommen Mikrorisse, und zwar von innen nach außen, was einen „Reparaturmodus“ einleitet, weil ansonsten letztlich Blut in den Brustraum austreten würde.

Kollagen – ein Molekül aus Fett und Eiweiß, das Dr. Rath „Lipoprotein a“ nennt, wird an die Rißstelle transportiert um den Riss zu verschließen. Nachfolgend bilden sich in der Regel weitere Mikrorisse im „reparierten“ Arterienbereich, die auf gleiche Weise verschlossen werden. Die „Reparaturmaßnahmen“ haben zur Folge, dass sich der Querschnitt der Arterie verringert, was u. a. zu Arteriosklerose sowie Herz- und Hirn-Infarkten führen kann.

Die Schulmedizin setzt dann sogenannte Stents in die Blutgefäße, oder Bypässe werden verlegt etc.

Es gibt Untersuchungen, u. a. durch Dr. Rath, dass bei **einer ausreichenden Vitamin C Versorgung** nach ca. 6 bis 12 Monaten die Risse in den Arterien verheilt sind, das Kollagen verschwunden ist, der gesamte Querschnitt des Blutgefäßes frei ist – ohne Operation, ohne Stents und ohne Bypässe.

**Aber wer will das schon?** Die Medizin-Industrie sicherlich nicht.

**Das ZDG schreibt weiter:**

„Als Nahrungsergänzung ist die [Ascorbinsäure](#) in jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter für wenig Geld erhältlich“.

**Und weiter:**

„In der Natur sucht man jedoch vergebens nach dieser isolierten Ascorbinsäure. Sie befindet sich weder in Pflanzen noch Bäumen und sie wird auch nicht auf dem Acker angebaut“. **Zitat Ende**

Mit anderen Worten: Linus Pauling, Matthias Rath und tausende andere Wissenschaftler sind Idioten. Außerdem ist das Zeug viel zu billig um nützlich sein zu können – und deshalb brauchen wir ein Mittel, was die Gewinnspannen gewisser Kreise vervielfacht, wie z. B. die **Acerolakirschen**.

**Das Zentrum der Gesundheit schreibt:** – „Die Acerola-Kirsche zählt zu den **drei besten Vitamin-C-Quellen der Welt** und hat ein ausserordentliches **antioxidatives Potential**“. **Zitat Ende**

**100 g** Acerolakirschen enthalten 1,3–1,7 g **Vitamin C** – wenn man sie frisch ist!!!.

**100 g Ascorbinsäure enthält 100 g Vitamin C.** Welche ist nun die „**besten Vitamin-C-Quellen der Welt**“?

Die antioxidative Wirkung gegen freie Radikale ist bei gleichen Vitamin-Gewichten natürlich identisch. Ich sehe da keinen Vorteil für die Kirsche.

**Der Vollständigkeit halber:** 100 g Camu-Camu Früchte enthält 2 g **Vitamin C unmittelbar nach der Ernte** - und 100 g Hagebutte 1,2 g

Die Durchschnittlichen 1,5 g **Vitamin C** in 100 g Acerolakirschen stehen aber nur im frisch geernteten Zustand zur Verfügung, und zwar in Mittel- und Südamerika. Leider nicht bei uns.

**Das ZDG schreibt weiter:** ...*„Leider werden frische Acerola-Kirschen nur in den Anbauländern der Acerola angeboten, da die Pflanze ausschliesslich in subtropischem und tropischem Klima überlebensfähig ist und die Früchte derart empfindlich sind, dass sie bereits drei bis fünf Tage nach der Ernte verderben“.*

**Und weiter:**

**„Hochwertiges Acerola-Pulver enthält pro Gramm etwa 130 Milligramm Vitamin C** (z. B. das Bio Acerola Pulver von effective nature). Wenn Sie davon über den Tag verteilt z. B. **4 Gramm** einnehmen, dann versorgen Sie sich mit 520 Milligramm Vitamin C“. **Zitat Ende.**

Hochwertig heißt, gefriergetrocknet bei 30 Grad. Die scheinbar beste Variante. Dazu noch zwei Sätze im letzten Absatz.

Mit den gerade empfohlenen 520 Milligramm – d. h. ca. einem halben Gramm Vitamin C ist es wahrscheinlich gerade noch möglich Skorbut zu vermeiden.

**Eine kleine Überschlagsrechnung.** Wenn also ein Gramm hochwertiges Acerola-Pulver etwa **0,13 Gramm** Vitamin C enthält, dann hätte Linus Pauling also bei seinem Tagesverzehr von 18 g Vitamin C, **täglich ca. 140 g hochwertiges Acerola-Pulver** zu sich nehmen müssen.

Von dem gerade empfohlenen Bio Acerola Pulver der Firma effective nature kosten **100 g, 14 €**. **Somit hätte ihm seine Tagesration ca. 20 € gekostet – im Gegensatz zu 35 Cent** nach heutigen deutschen Preisen für seine Ration Vitamin C Pulver.

**Einen letzten Absatz vom ZDG:**

„Entscheidend ist, dass bei der Gefriertrocknung die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe wie Vitamin C und die sekundären Pflanzenstoffe viel besser erhalten bleiben als bei

herkömmlichen Trocknungsverfahren. Laut einer Studie an der *Federal University of Sao Carlo* in Brasilien treten bei der Gefriertrocknung keine signifikanten Vitamin-C-Verluste auf, während diese bei durch Heissluft getrockneten Acerola-Kirschen bei über 60 Prozent liegen. **Zitat Ende.**

Für den Laien ist somit kaum zu überblicken wie groß die Herstellungsverluste waren und wie viel Vitamin C noch in dem gekauften Pulver enthalten ist.

**Letzte Frage:** Sind Acerolakirschen ein tückisches Geschäftsmodell nicht nur des ZDG, das auch zur Vitamin C Unterversorgung beiträgt?

## 2.) Link zu einem Video mit Dr. Rath

Webinar Dr. Matthias Rath: Triumph der Wissenschaft

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=jEQjG21-OB8>

## 3.) Acerola-Kirsche: Das Vitamin C Wunder

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 03.06.2017

(Zentrum der Gesundheit) – Die Acerola-Kirsche zählt zu den drei besten Vitamin-C-Quellen der Welt und hat ein ausserordentliches antioxidatives Potential. Frisch ist die Acerola-Kirsche nur in ihrer Heimat erhältlich, doch die wertvollen Inhaltsstoffe sind auch in Fruchtexttrakten wie Acerola-Pulver sowie im Acerola-Fruchtsaft enthalten. Das natürliche Vitamin C der Acerola-Kirsche wirkt in Kombination mit den anderen Inhaltsstoffen besser als isolierte Ascorbinsäure, schützt uns vor freien Radikalen und somit vor Krankheiten wie Krebs sowie Strahlenschäden.

---

### Acerola – Quelle der Gesundheit

Die [Acerola](#) (*Malpighia glabra*, *Malpighia emarginata* oder *Malpighia punicifolia*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malpighiengewächse, die ursprünglich von der mexikanischen Halbinsel Yucatán stammt. Heute sind die immergrünen Sträucher bzw. kleinen Bäume in ganz Mittelamerika, in zahlreichen südamerikanischen Ländern – insbesondere in Brasilien – aber auch auf Jamaika, im Süden der USA, in Indien, Afrika und Australien kultiviert.

Schon die indigenen Völker der Maya-Kultur betrachteten die Acerola als Quelle der Gesundheit und wussten ihre kleinen heilsamen Früchte sehr zu schätzen. Diese wurden nämlich schon damals ganz bewusst gegessen, um z. B. die körperliche [Abwehrkraft zu stärken](#).

Der Name Acerola wurde jedoch erst von den spanischen Eroberern geprägt, da sie die exotischen Früchtchen optisch sehr an die süßen Kirschen in ihrer Heimat erinnert haben. Im deutschsprachigen Raum werden sie deshalb auch als Acerola-Kirschen oder Barbados-Kirschen bezeichnet. Es handelt sich zwar in beiden Fällen um Steinfrüchte, doch ist die Acerola nicht mit unserer Süßkirsche verwandt. Auch schmecken die Acerola-Kirschen nicht süß, sondern ziemlich sauer.

In jenen Ländern, in denen die Acerola gedeiht, werden die frischen Früchte gern pur gegessen und ausserdem verwendet, um daraus Säfte, Marmeladen sowie die unterschiedlichsten Heilmittel wie Fruchtextrakte herzustellen. Aufgrund der Säure wird jedoch in all diesen Acerola-Zubereitungen meist sehr viel [Zucker](#) eingesetzt.

## Die Acerola-Kirsche in der Volksheilkunde

In der traditionellen Medizin Lateinamerikas kommen Acerola-Kirschen aufgrund der zusammenziehenden, [anti-entzündlichen](#), stimulierenden und harntreibenden Eigenschaften häufig zum Einsatz, um [Krankheiten vorzubeugen](#) und zu behandeln.

So werden sie in Brasilien genutzt, um das [Herz-Kreislauf-System](#) zu stärken, [Durchfall](#) und Ruhr zu kurieren und die Wundheilung zu unterstützen. Des Weiteren kommen die frischen Früchte bei [Fieber](#), Blutarmut, [Diabetes](#) sowie Leberleiden wie Hepatitis zum Einsatz und gelten immer dann als ideales Therapeutikum, wenn der Körper – z. B. durch Krankheiten – geschwächt ist.

Vonseiten der Wissenschaft begann das Interesse für die Acerola-Kirsche erst ab der Mitte des 21. Jahrhunderts zu wachsen, als südamerikanische Forscher im Dschungel auf die Früchte stiessen und sie sodann diversen Analysen unterzogen. Dabei wurde erstmals wissenschaftlich geklärt, warum die Acerola-Kirsche ein so grosses Heilpotential hat: Sie ist ein extrem guter [Vitamin-C-Lieferant](#).

## Acerola-Kirsche – Die drittbeste Vitamin-C-Quelle der Welt

Die Acerola-Kirsche ist wahrlich ein [Super-Food](#). Denn es sind weltweit nur zwei Früchte bekannt – nämlich die australische Buschpflaume und die Camu-Camu aus dem Amazonas-Gebiet – die mehr Vitamin C enthalten als die Acerola-Kirsche.

Man könnte fast meinen, dass die Acerola-Kirsche kaum andere [Nährstoffe](#) zu bieten hat, denn sie besteht zu 93 Prozent aus [Wasser](#) und enthält kaum [Eiweiss](#), Fett oder Kohlenhydrate.

Dafür stecken **in 100 Gramm der Früchte zwischen sagenhaften 1.700 und 5.000 Milligramm Vitamin C. ???**

[Gemäß: <http://www.chemie.de/lexikon/Ascorbins%C3%A4ure.html>

sind nachfolgende Mengen enthalten:

- Camu-Camu 2000 mg
- Acerolakirsche 1300–1700 mg
- Hagebutte 1250 mg
- Sanddornbeere 200–800 mg .....]

Im Vergleich dazu verbergen sich in derselben Menge [Orangen oder Zitronen](#), die oft als Vitamin-C-Bomben bezeichnet werden, lediglich rund 50 Milligramm Vitamin C.

Wie hoch der Vitamin-C-Gehalt der Acerola-Kirschen nun ausfällt, hängt von diversen Faktoren wie z. B. vom Standort der Acerola-Pflanze, aber auch vom Reifegrad der Früchte ab. Je unreifer die Frucht ist, desto mehr Vitamin C weist sie auf.

Leider werden frische Acerola-Kirschen nur in den Anbauländern der Acerola angeboten, da die Pflanze ausschliesslich in subtropischem und tropischem Klima überlebensfähig ist und die Früchte derart empfindlich sind, dass sie bereits drei bis fünf Tage nach der Ernte verderben.

## Acerola-Trockenfrüchte

Zum Glück wird aber in Bioläden, Reformhäusern und Apotheken eine breite Auswahl an hochwertigen Acerola-Produkten angeboten, sodass auch wir nicht auf die gesunden Früchtchen verzichten müssen. Die Acerola-Kirschen werden bereits in den Erzeugerländern gleich nach der Ernte schockgefroren bzw. getrocknet. Je schonender der Trockenvorgang, desto höher der Wirkstoffgehalt.

In Acerola-Trockenfrüchten und daraus hergestellten Extrakten stecken aufgrund des Wasserentzugs mehr Nährstoffe als in derselben Menge frischer Acerola-Kirschen. **So beinhalten die getrockneten Früchte pro 100 Gramm beeindruckende 15.600 Milligramm Vitamin C. ???**

In Mitteleuropa werden Acerola-Trockenfrüchte zurzeit noch selten angeboten, aber sie finden immer häufiger ihren Weg in Müslis, Fruchtschnitten oder [Früchtetees](#). Getrocknete Acerola-Kirschen sind nach der Öffnung der Verpackung 3 bis 4 Wochen haltbar, wenn sie bei einer Temperatur zwischen 5 und 10 °C [gelagert werden](#).

## Acerola-Saft

Beim Acerola-Saft entscheidet der Herstellungsprozess ebenfalls über die Qualität des Produkts. Entscheidend ist, dass die Früchte gleich nach der Ernte entkernt und gepresst werden. Achten Sie beim Kauf darauf, dass nicht jeder Saft, der Acerola-Kirschen beinhaltet, automatisch gesund ist. Es wird unterschieden zwischen:

- **Acerola-Direktsaft** (Muttersaft): Dieser Saft wird aus der ersten Pressung der Acerola-Kirschen gewonnen, der Fruchtgehalt liegt bei 100 Prozent. In der Regel wird der sehr saure Acerola-Direktsaft nicht pur getrunken, sondern mit Wasser verdünnt sowie in [Smoothies](#) oder andere Säfte gemischt. Fruchtsäfte können für einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.
- **Acerola-Fruchtsaft aus Konzentrat**: Nach dem Pressen wird dem Saft rund 95 Prozent an Wasser entzogen. Ein Konzentrat entsteht, mit dessen Hilfe grosse Saftmengen zu geringen Transportkosten preiswert versandt werden können. In den Zielländern wird das Konzentrat dann wieder mit Wasser verdünnt und als "Saft aus Konzentrat" verkauft.
- **Acerola-Fruchtnektar**: Der gesetzlich vorgeschriebene Mindestgehalt an Fruchtsaft bzw. Fruchtmark beträgt bei einem Fruchtnektar nur zwischen 25 und 50 Prozent. Acerola-Fruchtnektar darf ausserdem bis zu 20 Prozent des Gesamtgewichts an Zucker enthalten.
- **Acerola-Fruchtsaftgetränk**: Das Fruchtsaftgetränk unterliegt nicht der Fruchtsaftverordnung, sondern zählt zu den Erfrischungsgetränken. Neben Zucker dürfen auch Aromastoffe zugesetzt werden.

Soll der Genuss einen gesundheitlichen Wert haben, kommen also nur die ersten beiden Varianten in Frage. Bedenken Sie – im Sinne der Rohkost – aber, dass Fruchtsäfte im Allgemeinen bei 80 bis 85 Grad pasteurisiert werden, um die Haltbarkeit zu garantieren.

Dabei entstehen zwar Nährstoffverluste, dennoch zeichnen sich Acerola-Fruchtsäfte durch einen hohen Vitalstoff-Gehalt aus. Der Bio Acerola Muttersaft von *Alnavit* enthält beispielsweise pro 100 Milliliter immer noch 650 Milligramm Vitamin C, was natürlich jeden Orangensaft – ob mit Vitamin C noch angereichert oder nicht – weit in den Schatten stellt.

## Acerola-Pulver (Acerola-Extrakte)

Am häufigsten werden Acerola-Kirschen als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Extrakten in Pulverform angeboten. Acerola-Pulver kann sowohl aus dem Fruchtsaft als auch aus dem Fruchtfleisch der Acerola-Kirsche hergestellt werden. Während aus püriertem Fruchtfleisch hergestelltes Acerola-Pulver alle natürlichen Ballaststoffe enthält und eine gröbere Struktur hat, ist Fruchtsaft-Pulver aus getrocknetem Fruchtsaftkonzentrat nahezu frei von Ballaststoffen und hat eine feinere Struktur.

Analysen haben gezeigt, dass die Gefriertrocknung das schonendste Verfahren ist, um Acerola-Pulver herzustellen. Die ursprüngliche Struktur der Acerola-Kirschen bleibt erhalten und die Trocknung erfolgt bei geringen Temperaturen von bis zu 30 °C.

Entscheidend ist, dass bei der Gefriertrocknung die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe wie Vitamin C und die sekundären Pflanzenstoffe viel besser erhalten bleiben als bei herkömmlichen Trocknungsverfahren. Laut einer Studie an der Federal *University of Sao Carlo* in Brasilien treten bei der Gefriertrocknung keine signifikanten Vitamin-C-Verluste auf, während diese bei durch Heissluft getrockneten Acerola-Kirschen bei über 60 Prozent liegen. Aufgrund des hohen Vitamin-C-Ausgangsgehaltes versorgen jedoch auch die übrig gebliebenen 40 Prozent meist noch mit mehr als genug Vitamin C.

Nach der Gefriertrocknung ist die Sprühtrocknung das zweitschonendste Verfahren, das sich bei der Herstellung von Acerola-Pulver bewährt hat. Aufgrund der Wasserverdampfung kühlt die Temperatur der Pulverpartikel unmittelbar ab und beträgt zwischen 60 bis 80 °C.

### Wie viel Vitamin C steckt in Acerola-Pulver?

Nach der Trocknung werden die Acerola-Kirschen zu Acerola-Pulver gemahlen, das alle Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundären Pflanzenstoffe der frischen Früchte enthält. Der Gehalt variiert je nach Herstellungsverfahren von Produkt zu Produkt. **Hochwertiges Acerola-Pulver enthält pro Gramm etwa 130 Milligramm !!! Vitamin C** (z. B. das Bio Acerola Pulver von effective nature). Wenn Sie davon über den Tag verteilt z. B. 4 Gramm einnehmen, dann versorgen Sie sich mit 520 Milligramm Vitamin C – zusätzlich zum Vitamin-C-Gehalt Ihrer Nahrung.

Ausserdem sind im Handel Acerola-Tabletten (Lutschtabletten (Tabs) oder Kapseln) erhältlich, die Acerola-Pulver enthalten. Kapseln sind für jene Menschen von Vorteil, denen das Acerola-Pulver pur zu sauer erscheint. Lutschtabletten (Tabs) sind gesüsst, da sie andernfalls zum Lutschen zu sauer wären. Eine Tagesdosis Acerola-Lutschtabletten von effective nature (3 Stück) liefert beispielsweise 180 Milligramm Vitamin C. Gesüsst sind diese Tabs mit Isomalt, einem zahnfreundlichen Zuckeraustauschstoff, der halb so viele Kalorien enthält als Zucker und den Blutzuckerspiegel mit einem glykämischen Index von 2 kaum beeinflusst.

### Acerola-Kirschen – Wie viel Vitamin C braucht der Mensch?

In einem Punkt ist sich die Wissenschaft einig: Der Mensch benötigt Vitamin C, um überleben zu können. Vitamin C erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben, die im Jahr 2013 von Forschern an der *University of Rajasthan* zusammengefasst wurden.

So trägt Vitamin C u. a. zur normalen Funktion der Blutgefässe bei, unterstützt den Körper bei der Eisen-Aufnahme, schützt als starkes Antioxidans bzw. Radikalfänger die Zellen vor oxidativem Stress und optimiert das Immunsystem. In diesem Sinne wird durch Vitamin C das Risiko für Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und Demenz-Erkrankungen gesenkt und sogar zur Heilung von Krankheiten beigetragen.

Unsicherheit herrscht allerdings, wenn die Frage beantwortet werden soll, wie viel Vitamin C der Mensch eigentlich braucht. Laut der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* liegt der

**Bedarf bei rund 100 Milligramm Vitamin C täglich.** Es ist pro Tag somit nur ein Esslöffel (13 Milliliter) des Mottersaftes oder weniger als ein Gramm Acerola-Pulver vonnöten, um diese empfohlene Tagesdosis zu erreichen.

Dabei wird aber oft übersehen, dass sich diese Empfehlung nur auf gesunde Erwachsene bezieht, nicht aber für all jene Menschen gedacht ist, die [schwanger](#) sind bzw. [stillen](#), starken körperlichen und/oder [psychischen Belastungen](#) ausgesetzt sind, [viel trinken](#), [rauchen](#), bestimmte [Medikamente](#) einnehmen (z. B. [Antibiotika](#) oder [Antibabypille](#)), [Stress haben](#), an Infektionen leiden oder sich gerade von einer Operation erholen.

Dazu kommt, dass es weniger als 10 Prozent der Bevölkerung schafft, sich über die Ernährung mit der Minimenge von 100 Milligramm Vitamin C zu versorgen – was darin liegt, dass [Obst](#), [Salate](#) und Gemüse nicht immer zu den [beliebtesten Lebensmittel](#) gehören. Wer daher die genannten Lebensmittel nicht mag und stattdessen zu Back- und Teigwaren, [Fleisch](#) und [Milchprodukten](#) greift, ist mit Vitamin C stark unterversorgt. In diesem Fall ist eine [Nahrungsergänzung](#) fast schon Pflicht, zumindest dann, wenn man wenigstens einigermaßen gesund bleiben möchte.

Liegen nun noch die genannten alltäglichen Belastungen vor (Stress, Krankheit, Medikamente etc.), steigt der Vitamin-C-Bedarf stark an. Hier können täglich 500 bis 1000 Milligramm Vitamin C erforderlich sein.

Die bei schweren Krankheiten oft intravenös verabreichten Vitamin-C-Hochdosen (30.000 bis 60.000 Milligramm) werden hingegen therapeutisch eingesetzt, haben also mit der normalen Vitamin-C-Versorgung nichts mehr zu tun.

### **Vitamin C: Auch gesunde Menschen benötigen mehr als 100 Milligramm Vitamin C pro Tag**

Schon im Jahr 1992 sind Forscher von der *University of California* aufgrund einer Langzeit-Studie mit 10.000 Probanden zum Schluss gekommen, dass Menschen, die täglich 800 Milligramm Vitamin C zu sich nehmen, eine um sechs Jahre [höhere Lebenserwartung](#) haben als Menschen, die lediglich 60 Milligramm Vitamin C pro Tag aufnehmen. Das Risiko, an einer [Herz-Kreislauf-Krankheit](#) zu versterben, verringerte sich um bis zu 42 Prozent.

Eine Studie an der *Oregon State University* aus dem Jahre 2012 hat ganz klar gezeigt, dass die empfohlene Tagesdosis für Vitamin C unbedingt überdacht werden muss. Die Forscher schlugen für gesunde Erwachsene zumindest eine tägliche Dosierung von 200 Milligramm Vitamin C vor, die in maximal 10 Gramm Acerola-Kirschen bzw. in etwas mehr als 1 Gramm Acerola-Pulver enthalten sind.

Dabei gilt es zu wissen, dass die Bioverfügbarkeit bei steigender oraler Einnahme von Vitamin C abnimmt. Der Anstieg des im Blut nachweisbaren Vitamin C liegt bei Dosierungen von über 3.000 Milligramm täglich bei weniger als 30 Prozent.

Bei einer Einnahme von 200 Milligramm Vitamin C pro Tag gelangen jedoch beinahe 100 Prozent des Vitamins in den [Stoffwechsel](#). Wichtig ist, dass Sie die Vitamin-C-Quelle – z. B. die Acerola-Kirschen (egal ob frisch, getrocknet oder in Form von Saft oder Pulver etc.) – auf mehrere Portionen am Tag verteilen, da Sie auf diese Weise die Verwertung optimieren können.

### **Acerola-Kirsche: Natürliches Vitamin C wirkt besser als Ascorbinsäure aus dem Labor**

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts ist es verschiedenen Biochemikern gelungen, Vitamin C (Ascorbinsäure) zu isolieren. Inzwischen liegt die Jahresproduktion an [künstlich hergestellter](#)



[Ascorbinsäure](#) weltweit bei rund 80.000 Tonnen, die Jahresumsätze liegen im milliardenstelligen Bereich und Billigimporte aus China haben den Weltmarkt längst erobert.

Dabei steht schon längst fest, dass die isolierte bzw. synthetische Ascorbinsäure dem natürlichen Vitamin C nicht das Wasser reichen kann, da Vitamine im natürlichen Verband für den Körper viel besser verfügbar sind. Acerola-Kirschen enthalten so wie alle anderen [Obst- und Gemüsearten](#) neben Vitamin C eben eine Vielzahl weiterer gesundheitsfördernder Nährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig fördern oder auch hemmen können.

Anhand eines Experiments konnte bewiesen werden, dass 20 Milligramm natürliches Vitamin C denselben antioxidativen Effekt haben wie die hundertfache Menge an synthetischem Vitamin C. Wird Vitamin C nämlich aus der Symphonie verschiedener Wirkstoffe losgelöst, bleibt von ihm nicht mehr als das nackte chemische Gerüst der Ascorbinsäure.

Eine in Japan durchgeführte Studie hat gezeigt, dass das natürliche Vitamin C aus dem Saft der Acerola-Kirsche erstens besser vom Körper aufgenommen werden kann als reine Ascorbinsäure und zweitens langsamer vom Körper ausgeschieden wird. Diese Effekte werden darauf zurückgeführt, dass weitere in der Acerola-Kirsche enthaltene Stoffe wie z. B. die Flavonoide die Aufnahme von Vitamin C steigern und dessen Ausscheidung hemmen.

Laut dem *Max Rubner-Institut* in Karlsruhe sind schonend hergestellte natürliche Acerola-Produkte in jedem Fall die bessere Lösung als Ascorbinsäure aus dem Labor.

### **Acerola-Kirsche: Sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Antioxidantien**

Die Acerola-Kirsche ist in allererster Linie für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt berühmt. Dabei wird aber oft vergessen, dass die sauren Früchtchen viele weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten. Dazu zählen insgesamt mehr als 20 [Vitamine und Mineralstoffe](#) bzw. Spurenelemente, die jedoch bei der geringen mengenmässigen Aufnahme eines Acerolapulvers oder Acerola-Muttersaftes nicht so sehr ins Gewicht fallen.

Sehr viel interessanter ist der acerolatypische Mix an sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen Beta-Carotin und diverse Flavonoide wie z. B. Rutin und [Anthocyane](#), die sich in vielfacher Weise positiv auf die Gesundheit auswirken. Manche Hersteller von Acerola-Pulvern verwenden sowohl reife als auch unreife Früchte, da sich die Flavonoide insbesondere in Letzteren verbergen. So kann aus den Acerola-Kirschen das jeweils Beste in einem Fruchtpulver vereint werden.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Flavonoide eine antioxidative, antiallergische, antientzündliche, schmerzlindernde, antivirale und antimikrobielle Wirkung haben und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senken. Darüber hinaus können Flavonoide zur Heilung von bereits eingetretenen Krankheiten beitragen.

Die medizinische Wirkung der Acerola-Kirsche wird in erster Linie auf das Zusammenspiel der antioxidativen Inhaltsstoffe zurückgeführt, die unseren Körper vor freien Radikalen und somit auch vor Krankheiten schützen. In der Tat gibt es kaum eine andere Frucht, die einen derart fantastischen ORAC-Wert aufweist wie die Acerola-Kirsche: Dieser beträgt nämlich bis zu 70.000 µmol TE/100 g! Im Vergleich dazu liegt der ORAC-Wert der [Goji-Beere](#) bei 25.000 und der Acai-Beere bei 18.500.

### **Acerola-Kirsche macht freies Eisen unschädlich**

Die übermässige Bildung von freien Radikalen kann von verschiedenen Faktoren verursacht werden, so auch durch freies [Eisen](#). Zu einer Eisenüberlastung kommt es z. B. durch

regelmässig durchgeführte Transfusionen roter Blutkörperchen, aber ebenso durch Eisenpräparate oder einen hohen Verzehr von eisenhaltigen tierischen Lebensmitteln ([Fleisch](#), Wurst & Co).

Durch die Eisenüberlastung werden degenerative Schäden in allen Geweben gefördert und somit alle Organe belastet. Freies Eisen kann z. B. zu [Diabetes Typ 2](#), [Arteriosklerose](#), [Herzinfarkt](#), [Schlaganfall](#) sowie [Krebs führen](#) und scheint ausserdem eine wesentliche [Ursache für Alzheimer](#) zu sein. Weiterführende Infos finden Sie unter folgendem Link: [Eisenpräparate können zu einem Herzinfarkt führen](#).

Im Jahr 2016 hat eine brasilianische Studie an der *Universidade da Região da Campanha* ergeben, dass der Saft aus unreifen und reifen Acerola-Kirschen vor Schäden durch freies Eisen schützt.

### **Acerola-Kirsche schützt vor Krebs und ionisierender Strahlung**

Zahlreiche Arzneistoffe wie z. B. Cyclophosphamid, das in der [Krebstherapie](#) und bei der Behandlung von [Autoimmunerkrankungen](#) zum Einsatz kommt, können zu einer dauerhaften Veränderung der DNA führen. Auf diese Weise können gesunde Körperzellen zu unkontrolliert wachsenden Tumorzellen mutieren.

Eine Studie brasilianischer Forscher von der *Universidade Tecnológica Federal do Paraná* hat – ebenfalls im Jahr 2016 – gezeigt, dass Acerola-Saft der Mutation entgegenwirkt und die [Entstehung von Krebs verhindern](#) kann.

Die ionisierende Strahlung (darunter UV-, radioaktive und Röntgen-Strahlung) führt ebenfalls zu einer erhöhten Bildung freier Radikale. Wissenschaftler von der *Universidade Estadual de Maringá* haben herausgefunden, dass das Fruchtfleisch der Acerola-Kirsche uns vor damit zusammenhängenden Schäden bewahren kann.

Sie empfehlen deshalb Patienten, die mit ionisierender Strahlung in Kontakt kommen – z. B. bei der Schilddrüsen-Diagnostik und -Behandlung – diesbezügliche Nahrungsergänzungsmittel wie Acerola-Pulver einzunehmen.

### **Acerola-Pulver: Was ist beim Kauf zu beachten?**

Da man bei all den verschiedenen Acerola-Extrakten schnell den Überblick verlieren kann, haben wir für Sie sieben hilfreiche Kauf-Tipps zusammengestellt:

- Tipp 1: Dem Produkt sollte das Herstellungsverfahren zu entnehmen sein, das Ihnen verrät, wie schonend die Acerola-Kirschen verarbeitet wurden. Gefriergetrocknetes Acerola-Pulver ist auch für Rohköstler bestens geeignet. Der einzige Nachteil ist, dass das Verfahren sehr aufwändig ist und entsprechende Acerola-Präparate deshalb mehr kosten.
- Tipp 2: Kaufen Sie nur Acerola-Pulver, dessen Verpackung bzw. Beipackzettel Ihnen die Inhaltsstoffe und genauen Mengenangaben verrät. Nur so wissen Sie, wie viel Vitamin C und andere Wirkstoffe das Pulver enthält.
- Tipp 3: Achten Sie unbedingt darauf, dass das Acerola-Pulver frei von synthetischem Vitamin C ist, denn dieses wird oft zugesetzt und hat – wie Sie bereits erfahren haben – gegenüber dem natürlichen Vitamin C einige Nachteile.
- Tipp 4: Hochwertiges Acerola-Pulver enthält keine Zusätze wie [Zucker](#), [Süsstoffe](#), Konservierungsmittel oder Farbstoffe.
- Tipp 5: Achten Sie auf eventuell enthaltene Trägerstoffe. Diese sind beim Sprühverfahren notwendig, da das Acerola-Pulver sonst sehr empfindlich gegen

Sauerstoff wäre und schnell verklumpen bzw. verderben würde. Oft kommt dabei die Zuckermischung Maltodextrin zum Einsatz, die aus Stärke (z. B. [Weizen](#)- oder Maisstärke) gewonnen wird.

- Erkundigen Sie sich – wenn Sie Wert auf [Gentechnikfreiheit](#) legen, ob dabei [Genmais](#) zum Einsatz kam.
- Tipp 6: [Leben Sie vegan](#) oder leiden Sie an einer [Glutensensitivität](#) oder -[unverträglichkeit](#)? Dann achten Sie natürlich auf vegane Qualität und [Glutenfreiheit](#).
- Tipp 7: Setzen Sie auf [Bio-Qualität](#)!

### **Acerola-Pulver: Die Lagerung**

Da der natürliche [Fruchtzucker](#) im Acerola-Pulver empfindlich auf Sauerstoff reagiert, Wasser aus der Luft anzieht und es dadurch verklumpt, sollten Sie es stets trocken und kühl lagern. Verschliessen Sie die Dose gleich nach dem Gebrauch wieder fest.

Verklumptes Pulver ist aber noch geniessbar, Sie können es mit Hilfe eines Mixers leicht wieder zu Pulver vermahlen.

[effective nature Acerola Pulver BIO 200 g \(13,95 EUR/100 g\)](#)

**27,90 €**

BasenMaxx.de

Versand gratis

**13,95 € / 100 g**

## **4.) Ascorbinsäure schadet Ihrer Gesundheit**

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 22.05.2017

(Zentrum der Gesundheit) - Die meisten Menschen sind sich der zahlreichen positiven Eigenschaften, die das Vitamin C in Bezug auf ihre Gesundheit hat, längst bewusst. Daher versuchen sie natürlich auch, möglichst grosse Mengen dieses Vitamins aufzunehmen. Glücklicherweise enthalten zahlreiche Lebensmittel beachtliche Mengen an Vitamin C und zur Not kann ja auch noch die synthetische Ascorbinsäure eventuelle Vitamin C- Defizite ausgleichen, so könnte man meinen. Doch Vorsicht! Diese isolierte Ascorbinsäure kann Ihrer Gesundheit erheblich schaden.

---

### **Synthetische Ascorbinsäure und Vitamin C - zwei unterschiedliche Produkte**

Als Nahrungsergänzung ist die [Ascorbinsäure](#) in jeder Apotheke, jedem Drogerie-Markt und sogar beim Discounter für wenig Geld erhältlich.

In der Natur sucht man jedoch vergebens nach dieser isolierten Ascorbinsäure. Sie befindet sich weder in Pflanzen noch Bäumen und sie wird auch nicht auf dem Acker angebaut.

Ascorbinsäure kann ausschliesslich im Labor produziert werden. Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht handelt es sich bei der Ascorbinsäure und dem [Vitamin C](#) nicht um dieselbe Substanz.

Fälschlicherweise wird auch der Begriff Ascorbinsäure im Zusammenhang mit den vielen gesundheitlichen Auswirkungen des Vitamin C verwendet, ohne dass auf den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Substanzen hingewiesen wird.

### **Reine Ascorbinsäure wird ausschliesslich im Labor hergestellt**

Die Ascorbinsäure ist nämlich keineswegs ein komplettes Vitamin, sondern vielmehr nur die äussere Schicht eines vollständigen Vitamin C-Komplexes.

Nur diese äussere Schicht kann im Labor nachgebaut werden, so dass sie aufgrund ihrer chemischen Struktur zwar mit der Ascorbinsäure des kompletten Vitamins identisch ist, aber leider nur mit diesem Teil des Vitamins.

Da das komplexe Umfeld des Vitamins, mit den zahlreichen Endprodukten der zuvor durchlaufenen Vorstufen, Zwischenstufen und Abbaustufen nicht vorhanden ist wird deutlich, dass die Wirkung der chemischen Ascorbinsäure mit der des kompletten Vitamins keinesfalls vergleichbar sein kann.

### **Synthetische Substanzen sind nicht ungefährlich**

Damit der Körper von den gesundheitlicher Vorzügen des Vitamin C optimal profitieren kann, muss es im kompletten, natürlichen Verbund vorliegen.

Darin enthalten sind auch jene pflanzlichen [Enzyme](#), Vitalstoffe und Bioflavonoide, die die Verwertbarkeit des Vitamins erhöhen, seine antioxidative Eigenschaft optimieren, seine Wirkdauer steigern und die Verträglichkeit verbessern.

Generell entfalten Nähr- und Vitalstoffe im Körper ihre biologische Wirkung immer in Verbindung mit und in Abhängigkeit von anderen Nähr- und Vitalstoffen. Isolierte und im Labor synthetisch hergestellte Substanzen können daher unmöglich eine vergleichbare Wirkung erzielen.

Die Tatsache, dass aufgrund der hohen Konzentration isolierter Substanzen schnell ein Überangebot im Körper entsteht, kann schliesslich sogar zu einem unkalkulierbaren gesundheitlichen Risiko werden.

### **Synthetisches Vitamin C gefährdet die Herzgesundheit**

[Eine Studie der Universität von Minnesota](#) konnte im Jahr 2004 nachweisen, dass die Einnahme von hochdosiertem, synthetisch hergestelltem Vitamin C bei älteren Frauen, die an Diabetes leiden, das Risiko einem [Herzinfarkt](#) zu erliegen, nahezu verdoppelt.

Die Studie wurde mit 1900 Diabetikerinnen über einen Zeitraum von 15 Jahren durchgeführt.

Das überraschende Ergebnis war, dass ausgerechnet jene Teilnehmerinnen, die täglich mehr als 300 mg des isolierten Vitamin C eingenommen hatten, das höchste Risiko in Bezug auf eine bedrohliche Erkrankung der Herzkranzgefässe zeigten. 280 Probandinnen erlagen im Verlaufe dieser Studie einem Herztod.

### **Ascorbinsäure kann die DNA schädigen**

[Eine weitere Studie der Universität von Pennsylvania](#) zeigte bereits im Jahre 2001, dass isoliertes Vitamin C durch die Auslösung eines radikalen Oxidationsprozesses die Produktion von DNA-schädigenden Toxinen einleiten kann. Aufgrund einer solch massiven Schädigung könne sich eine Vielzahl von Tumoren entwickeln, so die Erklärung der Wissenschaftler.

Gott sei Dank verfügen die Zellen über ein ausgezeichnetes Reparatursystem, mit dem derartige Schäden behoben werden können. Aus diesem Grund führen DNA-schädigende Toxine nicht automatisch sofort zu einer [Krebserkrankung](#).

Dennoch sollte berücksichtigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit einer Tumorentwicklung steigt, je schlechter die allgemeine körperliche Konstitution eines Menschen ist.

### **Erhöhter Eisenspiegel durch Ascorbinsäure**

Dass Vitamin C die [Eisenaufnahme](#) aus der Nahrung erhöht und dessen Verwertbarkeit im Körper verbessert ist allgemein bekannt. Daher wird bei einer Eisen-Supplementierung auch häufig empfohlen, die Eisentabletten mit einem Glas Orangensaft einzunehmen.

Einige Wissenschaftler legen sogar die Vermutung nahe, dass die reine Ascorbinsäure die resorptionsstörenden Effekte von Gerbstoffen oder Phosphaten bei der Eisenverwertung aufzuheben vermag.

Das würde bedeuten, dass die Eisenaufnahme in Verbindung mit reiner Ascorbinsäure noch gesteigert werden könnte. Dies mag zunächst positiv klingen, doch leider bewirkt die höhere Aufnahmefähigkeit gleichzeitig auch, dass selbst bei normaler Eisenzufuhr die Gefahr eines Eisenüberschusses gegeben wäre.

Zu viel Eisen im Körper ist jedoch alles andere als gesund, denn Eisen erzeugt Oxidationsprozesse, bei denen eine Menge freier Radikale entstehen. Diese wiederum können Entzündungsprozesse im ganzen Körper - einschliesslich des Gehirns - auslösen und zu Organschäden führen.

### **Viele Lebensmittel enthalten Ascorbinsäure**

Die Ascorbinsäure findet in zahlreichen Lebensmitteln Verwendung, denn sie verzögert die qualitätsmindernden Einflüsse des Sauerstoffs, was sie zu einem äusserst beliebten Konservierungsmittel macht. Sie trägt zudem zur Farbstabilisierung der Lebensmittel bei, verbessert die Klebeeigenschaft von Mehlen und soll die Nitrosaminbildung im Körper hemmen.

Aufgrund dieser Eigenschaften ist sie als Antioxidationsmittel und als Stabilisator in Lebensmitteln ohne eine Höchstmengenbeschränkung zugelassen.

Ascorbinsäure ist daher unter anderem in Obst- und Gemüsekonserven, Fruchtsäften, Eistegetränken, Konfitüre, [Fleisch](#)- und Wurstwaren, Bier, Wein, Brot, Backmischungen, eihaltigen Erzeugnissen sowie Kartoffel-Fertigprodukten zu finden.

Um festzustellen, welche Produkte darüber hinaus ebenfalls Ascorbinsäure enthalten kommen Sie leider nicht umhin, die Inhaltsangaben der einzelnen Produkte sehr genau zu studieren.

### **Nicht immer wird die Ascorbinsäure deklariert**

Leider kann es jedoch auch vorkommen, dass ein Produkt Ascorbinsäure enthält, ohne dass der Hersteller dies auf der Zutatenliste angegeben hat.

Diese Erfahrung machte beispielsweise Alan Meyer, der einen [Bio-Apfelsaft](#) kaufte, auf dessen Etikett als Zutat ausschliesslich "biologisch angebaute Äpfel" stand. Zur Person: Alan Meyer ist der Begründer der AGM Foods in Brisbane, Australien.

Hierbei handelt es sich um ein Unternehmen, das hochwertige, aus [Getreide](#), Hülsenfrüchten, [Gräsern](#) oder [Algen](#) hergestellte Lebensmittel und essbare Kosmetikprodukte anbietet, die in einem speziellen Fermentationsverfahren mittels aktiver, lebender Bakterien hergestellt werden.

### **Ein Selbstversuch ergab Erstaunliches**

Im Rahmen seiner Tätigkeit arbeitete Meyer an einer neuen Rezeptur zur Herstellung eines fermentierten Apfelgetränks, für das er den biologischen Apfelsaft benötigte. Während seines ersten Tests stellte Meyer vollkommen erstaunt fest, dass der von ihm verwendete Apfelsaft die nützlichen Mikroben in dem fermentierten Getränk abtötete.

Da er ausschliesslich den zusatzfreien Apfelsaft verwendet hatte, fehlte ihm hierfür jegliche logische Erklärung.

Also mischte er sein Rezept erneut an um sicherzugehen, dass bei seinem ersten Versuch keine Verunreinigungen vorlagen. Doch auch diesmal wurden die Mikroben abgetötet.

Ein Anruf beim Hersteller des Apfelsaftes ergab schliesslich, dass dieser tatsächlich zur Eliminierung eventuell vorhandener Bakterien dem Saft "ein wenig" Ascorbinsäure beifügt.

Hatte er vielleicht nur vergessen, diesen Zusatz zu deklarieren...?

### **Auch der Darm ist in Gefahr**

Ascorbinsäure tötet demnach nicht nur krankmachende, sondern auch nützliche Bakterien, wie Meyers Tests zeigten. Jetzt drängt sich natürlich sofort eine Frage auf: Welche Auswirkungen mag die Ascorbinsäure letztlich auf unsere [Darmflora](#) haben?

Wenn sie dort ebenso "wütet" wie in Meyers Rezeptur und neben den pathogenen Bakterien auch die wichtigen Milchsäurebakterien abtötet, stellt sie eine erhebliche Gefahr für unsere Darmgesundheit dar. Vor allem in Anbetracht der Mengen Ascorbinsäure, die wir tagtäglich und ohne uns tatsächlich darüber bewusst zu sein, zu uns nehmen.

### **Herstellung mittels genmanipulierter Mikroorganismen**

Die Ascorbinsäure birgt auch noch ein weiteres Problem, denn sie wird überwiegend durch die Verwendung von gentechnisch verändertem Mais gewonnen.

Die ursprüngliche Herstellungsmethode von Ascorbinsäure verzichtet auf genmanipulierten Mais. Sie ist kompliziert und erfordert ein aufwendiges, 6-stufiges Verfahren, das sowohl zeitintensiv als auch kostspielig ist.

Im Gegensatz dazu kann das Verfahren mittels gentechnisch veränderter Mikroorganismen in nur zwei Schritten erfolgen - mit allen sich daraus ergebenden Vorteilen für die Hersteller.

Mittlerweile ist es sogar möglich, die Ascorbinsäure direkt unter Zuhilfenahme genmanipulierter Mikroorganismen zu produzieren. Dieses Verfahren ist das wohl günstigste für den Hersteller und wird insbesondere in asiatischen Ländern angewandt, die grosse Mengen Ascorbinsäure nach Europa liefern.

Generell gilt: Je mehr die Nachfrage nach einem Produkt steigt, umso einflussreicher werden die Hersteller sowohl bei den Rohstoffqualitäten als auch bei den Herstellungsverfahren. Diese Entwicklung geht jedoch leider immer zu Lasten unserer Gesundheit.

### **Natürliches Vitamin C für Ihre Gesundheit**

Der natürliche Vitamin C-Komplex befindet sich in vielen Obst- und Gemüsesorten. Zu den Spitzenreitern der Vitamin C-Lieferanten zählen die Camu-Camu-Frucht, [Acerola-Kirsche](#), Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Kiwi, [Petersilie](#), Paprika, Fenchel.

Aber auch viele andere Lebensmittel enthalten beachtliche Vitamin C-Mengen. Dennoch schaffen es häufig viele Menschen nicht, ihren Bedarf an Vitamin C zu decken. Die Gründe sind vielfältig, doch die Lösung dieses Problems ist simple.

Nehmen Sie zusätzlich zu Ihrer Ernährung ein natürliches Vitamin C in Form einer Nahrungsergänzung zu sich. Es sollte selbstverständlich in seinem natürlichen Komplex vorliegen und von bester Qualität sein.

Zu diesen Produkten zählen beispielsweise Vitamin C-Komplexe aus schonend getrocknetem Fruchtpulver, aus der Acerola-Kirsche oder aus dem [Gerstengraspulver](#) sowie vergleichbare Nahrungsergänzungen.

### **Vitamin C verträgt keine Hitze**

Um in den Genuss sämtlicher gesundheitlicher Vorteile, die das Vitamin C bietet, zu gelangen sollte das Obst und vor allem das Vitamin-C haltige Gemüse roh verzehrt werden. Nur so können Sie von dessen wertvollen Eigenschaften profitieren, denn leider ist das Vitamin C ein äusserst hitzeempfindliches Vitamin, das einen Kochvorgang nicht überlebt.

Das ist auch der Grund dafür, dass sich natürliches Vitamin C zur Haltbarmachung von Konserven und [Fertigprodukten](#) nicht eignet, denn die dafür notwendige Pasteurisierung erfordert eine Temperatur von 60°C bis 90°C, damit die Mikroorganismen, die ansonsten das Produkt verderben würden, auch wirklich abgetötet werden.

Sie können demnach davon ausgehen, dass jeder Frucht- oder Gemüsesaft, der in Flaschen abgefüllt wurde, diesen Pasteurisations-Prozess durchlaufen hat und daher kein Vitamin C mehr enthalten kann, auch wenn es auf dem Etikett äusserst werbewirksam anders dargestellt wird.

### **Fazit**

Verzichten Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit konsequent auf Produkte, deren Zutatenliste Ascorbinsäure aufweist. Sie werden erstaunt sein, in wie vielen Fertigprodukten sie Verwendung findet.

Bestenfalls machen Sie um alle Fertigprodukte einen grossen Bogen, denn neben der Ascorbinsäure sind darin noch viele weitere Zusatzstoffe enthalten, die Ihrer Gesundheit alles andere als förderlich sind. Gehen Sie zurück zur Natur und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten wieder mit naturbelassenen Lebensmitteln zu.

Geben Sie Ihrem Körper so die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Sie werden die Auswirkung wahrer *Lebensmittel* auf Ihre physische und psychische Gesundheit erleben :-).

Dann machen Sie jetzt Nägel mit Köpfen! Lassen Sie sich in der Akademie der Naturheilkunde im Fernstudium zum/zur Fachberater/in für holistische Gesundheit ausbilden und geben Sie Ihrer Zukunft damit ganz neue Erfolgchancen!

### **Quellen:**

- Lee SH, Oe T, Blair IA, "[Vitamin C-induced decomposition of lipid hydroperoxides to endogenous genotoxins](#)", Science, 15.06.2001;292(5524):2083-6 [[Quelle als PDF](#)]

- Lee DH, Folsom AR *et al.*, "[Does supplemental vitamin C increase cardiovascular disease risk in women with diabetes?](#)", Am J Clin Nutr., 11.2004;80(5):1194-200 [[Quelle als PDF](#)]
- Mallory MA, Sthapanachai C *et al.*, "[Iron overload related to excessive vitamin C intake](#)", Ann Intern Med., 16.09.2003;139(6):532-3 [[Quelle als PDF](#)]