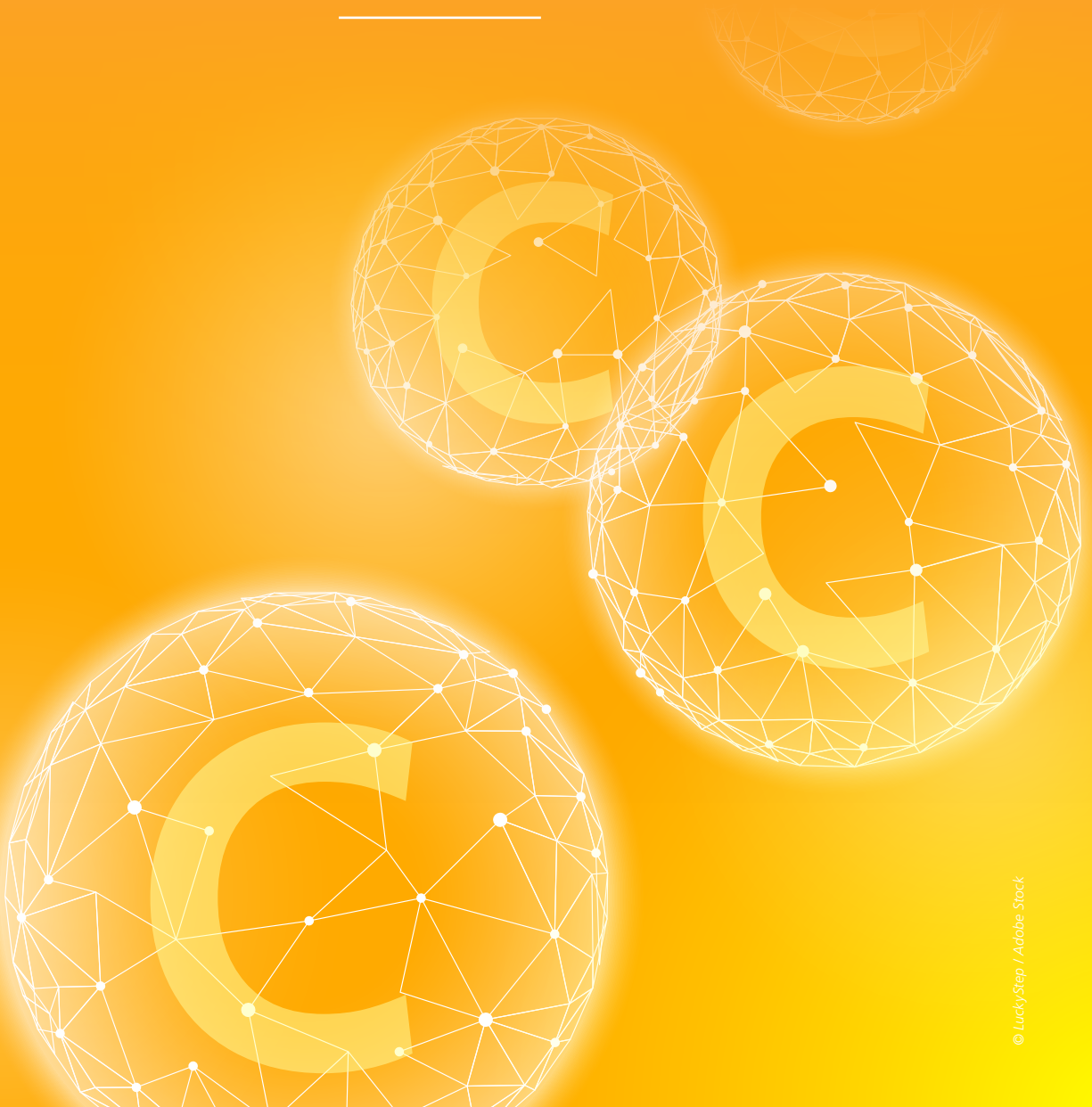


Das Superheilmittel Vitamin C killed Viren und repariert Folgeschäden

Viren sind infektiöse organische Strukturen, die als Virionen außerhalb von Zellen durch passive Übertragung verbreitet werden, sich aber als Viren nur innerhalb einer geeigneten Wirtszelle vermehren können. Viren sind im Wesentlichen bloße stoffliche Programme zu ihrer eigenen Reproduktion in Form einer Nukleinsäure. Sie besitzen weder eine eigenständige Replikation noch einen eigenen Stoffwechsel, dringen in die Wirtszelle ein und koppeln sich an deren Stoffwechsel an. Da Viren beziehungsweise Virionen im Gegensatz zu Bakterien keine Zellen sind, können sie auch nicht wie solche abgetötet werden. Es ist lediglich möglich, eine virale Infektion und die Virusvermehrung zu behindern.

Text Dr. Ronald Möbius M.Sc. Parodontologie



Daraus ergeben sich therapeutische Ansatzpunkte:²²

1. Das Eindringen der Virionen in die Wirtszelle verhindern
2. Den Zellstoffwechsel zum Nachteil der Virusvermehrung variieren
3. Nach der Virusvermehrung das Austreten der neuen Viren aus der Zelle verhindern

Vitamin C-induzierte Abwehrmechanismen während einer Virusinfektion¹²

Stadium	Stadium des Infekts	Ascorbinsäure induzierte Abwehrmaßnahme
Phase 1	Inhalation, Passage der Schleimhäute	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des IgA-Spiegels • Festigung des Bindegewebes • Stabilisierung der Membranintegrität
Phase 2	Virusadsorption an Zellmembran	<ul style="list-style-type: none"> • Anstieg der Komplementsynthese • Zunahme der Chemotaxis und Phagozytose
Phase 3	Penetration ins Zytoplasma 45 Min. nach Infektion Interferon-Induktion	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Interferonsynthese, dadurch • Hemmung der Virusreplikation • Aktivitätserhöhung der natürlichen Killerzellen
Phase 4	max. r-RNA-Synthese Erste Zellnekrose 3 Stunden nach Infektion Freisetzung neuer Viren 500 bis 1.500/Zelle 5 bis 6 Stunden nach Infektion	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung der T-Lymphozyten-Blastogenese • Erhöhung des IgM-Spiegels

Viren sind in der Lage, innerhalb sehr kurzer Zeit, ihre genetische Information zu verändern. Die Entstehung von Resistenzen gegen antivirale Medikamente oder das Auftreten neuer Viren sind zwei Folgen dieser Wandelbarkeit. Diese einfache Variationsmöglichkeit der Viren erschwert die Prophylaxe und Therapie.¹² Die rasante Verbreitung der Coronaviren ist hier ein typisches Beispiel. Coronaviren sind sehr lange bekannt und weit verbreitet. Bereits 2002 gab es eine Pandemie mit einer Letalität von 10 Prozent (SARS). Die seit 2019 laufende Pandemie beruht auf einem veränderten Coronavirus.²² Die meisten Symptome, die auftreten, sind Folge einer Entzündung, die durch die Immunantwort gegen den Erreger ausgelöst wird. Diese Krankheitssymptome werden nicht direkt durch die Viren ausgelöst.¹⁴

Zurzeit wird die Isolation praktiziert

Die wichtigste Prophylaxe heißt Isolation, Verhinderung der Verbreitung. Dennoch erkrankt und stirbt selbst bei einer Pandemie nicht die gesamte Population. Hierbei ist das wichtigste Therapeutikum der Mensch mit seinem eigenen Immunsystem. Kogleck fasste dies so zusammen: „Wenn du nicht rauchst, nicht trinkst, nicht zu wenig und nicht zu viel Sport treibst, stets gesund bist und nie Medikamente nimmst, keine Diät hältst, keine gesundheitlichen Beschwerden oder Allergien hast, dich sehr ausgewogen ernährst, täglich fünf bis zehn Portionen Obst und Gemüse in Bio-Qualität isst, du zusätzlich deine Nahrung mit Nahrungsergänzung optimierst,

ausreichend trinkst, in schadstofffreier Umgebung lebst, nie am Computer arbeitest, wenn du in stressfreier Ruhe lebst – wenn alles zutrifft, dann bist du wahrscheinlich genug mit Vitalstoffen versorgt. Wenn du allerdings wie ein normaler Mensch lebst, dann zählst du bereits zur Risikogruppe für einen Vitalstoff-Mangel.“¹¹ Nach Wenzel sind mindestens 98 von 100 Menschen für einen Mangel an Vitalstoffen gefährdet.²⁴ Die Gründe liegen in einer zu geringen Aufnahme oder es besteht ein erhöhter Bedarf.¹⁸

Verglichen mit unseren Vorfahren, nehmen wir heute deutlich weniger Vitalstoffe auf. Dafür hat die Menge an verzehrter Energie in Form von Fetten und Kohlenhydraten deutlich zugenommen.¹⁸ Dabei führen wir ein Leben, bei dem wesentlich mehr Schutzstoffe notwendig wären. Wir sind zunehmenden Belastungen durch Stress, Hektik, Umweltschadstoffen, Strahlung, Medikamenten und deren Nebenwirkungen ausgesetzt, und das Ganze bei falscher Ernährung, zu geringer Flüssigkeitszufuhr, zu wenig Sonne, zu wenig Bewegung und Belastung.¹³

Zu den wichtigsten Vitalstoffen zählt Vitamin C.¹² Vitamin C ist so wichtig wie Sauerstoff und Wasser.³ Eine sehr provokante Behauptung angesichts der Tatsache, dass praktisch jeder Vitamin C kennt, sich aber die wenigsten dafür interessieren.²³ Vitamine sind essentiell notwendig,¹⁷ es sind die biochemischen Werkzeuge in unserem Körper. Wie kann man sich dies vorstellen: Angenommen Sie haben die Aufgabe ein Bild an die Wand zu hängen, dann brauchen Sie, um den Nagel einzuschlagen, als Werkzeug einen Hammer. Der menschliche Körper hat tagtäglich unzählige Aufgaben zu erfüllen und dafür braucht er spezielle Werkzeuge. Diese Werkzeuge sind die Vitamine und Enzyme. Ohne Werkzeuge, sprich ohne Vitamine, kann der Körper diese Aufgaben nicht oder nur sehr schlecht erfüllen, beides führt mittelfristig zu ersten Erkrankungen.

Vitamin C-Unterversorgung

Vitamin C ist aufgrund seines vielfältigen Wirkungsspektrums der wichtigste Stoff für unseren Körper.¹⁴ Fast alle Tiere genießen ein erfülltes, gesundes Leben und sterben eines Tages an Altersschwäche. Sie haben kaum Schlaganfälle, Herzinfarkte, Krebs oder Infektionskrankheiten, und sie verbringen nicht einen Teil ihres Lebens im chronisch kranken Zustand. Leider teilt der Mensch diesen Reichtum an Gesundheit nicht mit ihnen.²³ Vor mehr als 70 Jahren entdeckten Forscher folgendes: Die Säugetiere, die am anfälligsten für Infektionskrankheiten sind – Menschen, Primaten und Meerschweinchen – waren jene, die Vitamin C nicht selbst synthetisieren konnten.¹⁷ Die Auswirkungen dieser Unfähigkeit, Vitamin C zu synthetisieren sind groß!¹⁵

Eine umfassende Bevölkerungsstudie der Cambridge University schlussfolgerte, dass viele Erkrankungen unserer Bevölkerung mit niedrigen Vitamin C-Werten assoziiert sind. Die »

Studie zeigt, dass die Individuen mit den höchsten Vitamin C-Werten eine nur halb so hohe Sterblichkeit aufwiesen, wie jene mit den niedrigsten Werten.¹⁰

Vitamin C nimmt auf 95 Prozent unseres Stoffwechsels Einfluss⁹ und ist ein wichtiges Antioxidans.¹ Die Wichtigkeit dieses Übervitamins zeigt sich angefangen vom kleinen Schnupfen, über Allergien bis hin zu lebensbedrohlichen Herzerkrankungen.⁸ Sogar Krebs kann es verhindern oder heilen.¹⁶

Der Bezug zur Zahnmedizin wird noch um einiges deutlicher, wenn man sich vergegenwärtigt, dass unsere komplette feste Struktur – Haut, Bindegewebe, Knochen, Parodontium, Zähne – erst durch Kollagene ermöglicht wird. Zur Kollagenbildung ist Vitamin C unabdingbar.¹¹ Der Mensch ohne Vitamin C ist nur eine zerlaufende Zellbrühe.¹²

Vitamin C inaktiviert Vieren¹²

Wollten wir einen ausreichenden Vitamin C-Spiegel durch unsere Nahrung erzielen, würde dies umgesetzt bedeuten, 40 Orangen/Tag oder sieben Kilogramm Sauerkraut/Tag – und das sind nur die Werte für den Normalverbrauch. Im Krankheitsfall ist der Vitamin C-Bedarf um ein Vielfaches höher. Eine ausreichende Vitamin C-Versorgung nur über die Nahrung zu erreichen ist folglich unrealistisch.³ Der Vitamin C-Bedarf ist keine konstante Größe. Er variiert sehr stark und ist von vielen Faktoren abhängig.¹² Nicht nur die Aufnahme von Vitamin C verändert sich, sondern ganz extrem auch der tägliche Verbrauch. Im Durchschnitt ist die tägliche Aufnahme von Vitamin C zu gering.⁹

1. Erschwerend ist, dass ein Vitaminmangel auch sekundär begünstigt wird^{4,5,6}

- Alkohol, Zigaretten, Drogen, Medikamente
- einseitige oder unzureichende Ernährung, Fast Food, Konserven, Fertiggerichte, Kantinenessen
- schlechte Resorption im Alter
- falsche oder zu lange Lagerung der Lebensmittel
- während der Zubereitung durch Kochen und Konservieren gehen Vitamine verloren
- unregelmäßige und tagesweise völlig fehlende Vitamin C-Aufnahme
- zu geringe Flüssigkeitsaufnahme führt zur verringerten Resorption

2. Andererseits kommt es auch zu einem erhöhten Verbrauch an Vitamin C^{4,5,6}

- Alter, Leistungssport, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit
- chronische Erkrankungen (AIDS, HIV, Herpes, Diabetes mellitus, Hyperthyreose, Helicobacter pylori)
- Infektionen, Krebs, Magen-Darm-Erkrankungen, Leber- und Nierenerkrankungen, Entzündungen
- Arzneimittel (ASS, Barbiturate, Diuretika, Tetracycline, Calcitonin, Orale Kontrazeptiva, Zytostatika)

- Antidepressiva, Antianämika, orale Antidiabetika, Kardiaka, Osteoporosemittel, Magen-Darm-Mittel,
- Antiepileptika, Antazida, Antihypertonika-Parkinsonmittel, steigern die renale Vitamin C-Ekretion
- Malabsorption und Maldigestion
- Chemo- und Strahlentherapie
- Mangel- und Fehlernährung, Reduktionsdiäten

Der Vitamin C-Bedarf des Menschen variiert stark. Dabei bewegt er sich in einem Bereich, der die amtlich festgelegten 95 bis 110 mg/Tag weit übersteigt. Bei gesunden Erwachsenen beträgt der tägliche Vitamin C-Bedarf mindestens 3.000 mg. Er erhöht sich je nach dem Grad der toxischen Belastung und den Anforderungen an das Immunsystem. Grundsätzlich kann dieser Bedarf nicht nur durch Nahrungsmittel gedeckt werden.¹³

3. Wieviel Vitamin C braucht der Mensch^{2,4,5,6,11,13,16,21}

- unter 10 mg/Tag nur acht Wochen überlebensfähig – danach inneres Verbluten
- 10 mg/Tag schützen vor der Krankheit Skorbut
- 95 mg/Tag empfohlene Zufuhr für Frauen – Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- 110 mg/Tag empfohlene Zufuhr für Männer – Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- 200 bis 300 mg/Tag würde jemand zu sich nehmen, der fünfmal am Tag Obst und Gemüse isst
- 300 mg/Tag hat in Studien das Leben von Männern um sechs Jahre verlängert
- 1.000 mg/Tag benötigen viele Kranke, um ihren Vitamin C-Spiegel aufrecht zu erhalten
- 3.000 mg/Tag durchschnittlicher Bedarf bei gesunden Erwachsenen
- 6-mal 1.000 mg im Abstand von einer Stunde nach Auftreten der ersten Infektionsanzeichen²¹
- 10.000 mg/Tag nahm Prof. Linus Paulin, zweifacher Nobelpreisträger und Begründer der orthomolekularen Medizin, 27 Jahre lang ein und wurde 93 Jahre alt
- 20.000 mg/Tag werden vielfach von Menschen eingenommen, die Krankheiten wie Aids, Krebs oder Virusinfektionen überwinden wollen
- 20.000 mg/Tag werden von Tieren produziert, wie beispielsweise Ziegen und Hunde
- 400.000 mg/Tag zur Therapie schwerer Erkrankungen in Deutschland

Vitamin C wird schnell wieder abgebaut.¹⁹ Um einen gleichmäßigen Spiegel zu halten, ist es vorteilhafter, mehrmals am Tag kleinere Mengen aufzunehmen.^{7,8} Die Resorption erfolgt durch die Schleimhaut bereits in der Mundhöhle, aber hauptsächlich im Dünndarm. Der Verdauungstrakt zeigt eine gewisse Resistenz in Bezug auf die Vitamin C-Resorption. Diese beruht auf Aufnahmebegrenzungen in der Darmwand. Nur ein Ascorbat-Molekül auf einmal kann mit einem Transporter durch die Darmwand geschleust werden. Sind alle Transporter besetzt, wandert nicht absorbiertes Vitamin C in den Dickdarm. Aus diesem Grunde kann der Körper regulär

zugeführtes Vitamin C nur begrenzt aufnehmen. Bei einem gleichmäßig über den Tag verteilten, ständig hohen Vitamin C-Angebot erhöht sich die Leistungsfähigkeit des Transporter-Systems durch die Darmschleimhaut.¹⁴ Vitamin C kann nicht überdosiert werden.¹⁷ Nimmt der Körper zu viel an Vitamin C auf, so wird dieses durch den Urin wieder ausgeschieden, denn Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin.¹⁹ Eine zu hohe Dosierung von synthetischer Ascorbinsäure kann zu breiigem Stuhl führen. Bewertet als problemlos ist dies ein Zeichen, dass die maximale Aufnahmemenge erreicht ist.¹⁴

Vitamin C-Aufnahme

Der Einnahmezeitpunkt sollte morgens oder mittags gewählt werden, weil hochdosiertes Vitamin C die Müdigkeit vertreibt und es dadurch zu Schlafproblemen kommen könnte.

1. Vitamin C

Bei oraler Aufnahme können maximal zirka 1.200 mg/Tag resorbiert werden.¹⁵

2. Vitamin C-Infusion intravenös

Hier gibt es keine Beschränkungen, Vitamin C kann hochdosiert appliziert werden.^{13,16}

3. Liposomales Vitamin C

Da Vitamin C ein wasserlösliches Vitamin ist, ist die Absorption durch die fetthaltigen Zellwände Dünndarmwandung eine Herausforderung. Es wird schlechter aufgenommen und schneller ausgeschieden als ein fettlösliches Vitamin. Durch die Verbindung des Vitamin C mit den Phospholipiden des Lecithins entsteht eine liposomale Verbindung. Es entsteht ein Vitamin C, das mit einer Fettschicht ummantelt ist. Dies erhöht die Bioverfügbarkeit und Aufnahme durch die Zellwand deutlich.

Die Hülle der Liposome verschmilzt mit der Zellwand und setzt so den Inhalt in der Zelle frei. Im Vergleich zu herkömmlichen oralen Formen wird Vitamin C mit liposomaler Absorptionstechnologie nicht nur dreimal schneller vom Körper aufgenommen, sondern bleibt auch viel länger im Blut (bis zu sechs Stunden).^{11,25}

4. Vitamin C mit „Time Released Effect“

Vitamin C hochdosiert mit zeitverzögerter Abgabe. Die „Time Released Formel“ sorgt dafür, dass dem Körper über viele Stunden hinweg eine ausreichende Menge an Vitamin C zugeführt wird. Bei der Einnahme von normalen Tabletten/Brausetabletten oder Pulver wird die gesamte Menge Vitamin C auf einmal an den Körper ausgeschüttet.

Die Aufnahmemenge ist aber durch das wasserlösliche Vitamin beschränkt. Schon nach kurzer Zeit kommt es erneut zur Unterversorgung. Das nicht benötigte Vitamin C wird unverbraucht ausgeschieden. Diesem Effekt wirkt die „Time Released Formel“ entgegen.¹¹

5. OPC – Oligomere Procyanidine

Es handelt sich um eine natürliche Substanz, die in vielen Pflanzen vorkommt. Mit OPC schützen sich Pflanzen gegen freie Radikale. Es handelt sich um das stärkste bekannte Antioxidans. Es ist 20-mal stärker als Vitamin C und 50-mal stärker als Vitamin E. OPC wird problemlos im Dünndarm vollständig resorbiert, gelangt direkt ins Blut und verbreitet sich innerhalb von 45 Minuten im ganzen Körper. Gemeinsam mit Vitamin C eingenommen, verstärkt OPC die Wirkung von Vitamin C um das Zehnfache. Die Einnahme sollte eine halbe Stunde vor oder nach der Mahlzeit erfolgen, um Reaktionen zwischen OPC und Eiweiß zu vermeiden. Das OPC wird gebunden und kann dann nicht resorbiert werden. Nebenwirkungen sind auch bei höheren Dosierungen nicht bekannt. Bei der Qualität von OPC gibt es gravierende Unterschiede, Mogelpackungen mit geringer Dosierung oder minderwertigen Rohstoffen. OPC ist nicht das Gleiche wie Traubenkernextrakt oder Traubenkernmehl. Dieses enthält einen bestimmten Anteil an OPC. Wichtig ist, dass immer der wirkliche Anteil von OPC angegeben ist.¹¹

Empfehlung

Nicht Angst, Panik und Isolation, sondern Konfrontation mit einem starken Immunsystem ist die Rettung vor Viren. Selbst bei ersten klinischen Anzeichen, Vitamin C – hochdosiert – killt Viren:

1. Desinfizierende und sterilisierende Maßnahmen im Praxisbetrieb so exakt wie möglich
2. Zusätzlich beim Betreten der Praxis zwingende Händedesinfektion
3. Für alle Mitarbeiter der Praxis 1.000 mg Vitamin C + 200 mg OPC 3x täglich oder 8 ml liposomales Vitamin C + 8 ml liposomales OPC.
4. Für Mitarbeiter mit eingeschränkter Immunabwehr oder bei beginnender Infektion 8ml Vitamin C + 8 ml OPC 6x täglich letzte Einnahme 16.00 Uhr

Weitere Informationen unter www.moebius-dental.de oder bei Fortbildungen, zum Beispiel bei der Landes Zahnärztekammer Sachsen (Kontakt: anders@lzk-sachsen.de).

¹⁻²⁹ Das Literaturverzeichnis kann bei der Redaktion der Barometer Verlagsgesellschaft mbH angefordert werden.



Dr. Ronald Möbius

M.Sc. Parodontologie

Bergstraße 1c
19412 Brühl

Fax: +49 38483 31 539

E-Mail: info@moebius-dental.de

www.moebius-dental.de