

Gesund bleiben **mit Vitamin C**

Hochdosiertes Vitamin C steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und führt zu einem schöneren Hautbild. Im Interview mit der *Ärzte Krone* spricht Dr. Susanne Steindl über ihre Erfahrungen bei der Anwendung und die vielfältigen Wirkungen.

Mag. Martin Schiller

Ärzte Krone: Bei welchen Beschwerden setzen Sie hochdosiertes Vitamin C ein?

Dr. Susanne Steindl: Vitamin C ist ein richtiges Powervitamin, das für sehr viele Stoffwechselfvorgänge im Körper wichtig ist. Deshalb ist es auch sehr vielseitig einsetzbar. In meiner Praxis empfehle ich es vor allem Patienten, die anfällig für Infekte sind, bei Allergien, aber auch bei schlechter Wundheilung oder zur Prävention von Osteoporose. Außerdem setze ich es bei Patienten mit Leistungsschwäche und Müdigkeit ein, egal ob diese stressbedingt oder aufgrund chronischer Erkrankungen auftreten. Auch im Leberstoffwechsel spielt Vitamin C eine gewichtige Rolle. Sei es zur Entgiftung und Energiegewinnung oder beispielsweise bei Eisenmangel. Bedacht werden sollte auch die Wichtigkeit von Vitamin C zum Schutz vor Arteriosklerose und neurologischen Erkrankungen.

Für welche Zielgruppe hat es die meisten Vorteile?

Steindl: Die Zielgruppen erklären sich schon durch das mannigfache Einsatzgebiet. Ganz klare Empfehlung bei Patienten

mit einem geschwächten Immunsystem, egal ob hervorgerufen durch einen akuten Infekt, Stressbelastungen, aber auch durch Diabetes mellitus sowie bei chronischen Entzündungen und autoimmunologischen Erkrankungen. Eine weitere Zielgruppe sind all jene, die aktiv und präventiv ihr Immunsystem stärken wollen. Oft in Kombination mit einer Entgiftung und Stärkung der Leber, natürlich auch im Sinne des Anti-Aging zur Anregung der Kollagensynthese in der Haut, aber auch wegen der starken antioxidativen Wirkung und Zellerneuerung. Sportler und Raucher haben ebenfalls einen vermehrten Bedarf an Vitamin C.

Wie kann die Wirkung von Vitamin C erklärt werden?

Steindl: Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und wird daher auch rasch wieder ausgeschieden. Die empfohlene Tagesdosis von 100 mg/Tag, die auch bedenkenlos oral in Tabletten- oder Kapselform eingenommen werden kann, bezieht sich auf gesunde Menschen. Bei akuten und chronischen Erkrankungen oder bei hoher Stressbelastung ist ein

Mehrbedarf an Vitamin C vorhanden. Genau dafür sind die hochdosierten Vitamin-C-Infusionen ideal. Man bietet dem Körper gleich mehrere Gramm Vitamin C an, die über die Venen aufgenommen werden, und dadurch sofort verwertet werden können. Das heißt, dass, wenn ich auch nur kurzfristige hohe Blutspiegel erreiche, die Bedarfzonen im Gewebe dennoch gleich erreicht und aufgesättigt werden. Oral könnte eine vergleichbar hohe Dosis nicht verabreicht werden.

Welche Dosierung verwenden Sie?

Steindl: Je nach Symptomatik empfehle ich eine Infusionskur von zehnmahligen hochdosierten Vitamin-C-Infusionen zu 7,5 g zweimal wöchentlich, oder bei akuten oder beginnenden Infekten je nach Bedarf und Verlauf der Erkrankung.

Wie würden Sie die Rückmeldung Ihrer Patienten beurteilen beziehungsweise welche Erfahrungen haben Sie bereits gemacht?

Steindl: Von meinen Patienten bekomme ich nur positive Rückmeldungen. Die Infusionen werden sehr gut vertragen, und

es gibt nur wenige Kontraindikationen. Dazu zählen Niereninsuffizienz, Oxalat-Nierensteine, die Hämochromatose und ein Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel. Die Anwendung sollte nicht bei Kindern unter 12 Jahren erfolgen und auch nicht während Bestrahlung und Chemotherapie, da diese Therapie über die Bildung von Radikalen wirkt, während Vitamin C die Radikale wegfängt. Bei Antikoagulation gilt Vorsicht.

Am besten gefällt meinen Patienten, dass sie merklich weniger Infekte haben. Außerdem berichten sie über mehr Leistungsfähigkeit und weniger Müdigkeit. Frauen freut es ganz besonders, wenn sie auf ihr strahlendes, gesundes Hautbild angesprochen werden. ■



Dr. Susanne Steindl
ist Allgemeinmedizinerin in Wien

Vitan
-Inje
Das P

- 50 ml In Verabre
- direkte
- stärkt a Ihre Wi
- die ein, Vitamin Hochd
- frei vor Conse

* in Gala
** in Euro

Passion phar